

阿佘靓汤：清润养生篇



[阿佘靓汤：清润养生篇_下载链接1](#)

著者:余自强 著

[阿佘靓汤：清润养生篇_下载链接1](#)

标签

评论

商品是不错，但是现在物流太慢了，基本上要3天才到，催单也没用，好失望……

老公种草的，希望他能用上

一家老少都能喝的清润靓汤，自己动手就行了

很有用，价格合理，质量不错。

这本不太适合我的体质，都是寒凉性的食材。

汤品都是家常的，材料好准备。

好书一本，养生之道首选，一生有用，值得买。

书不错，暂时没发现问题

非常喜欢啊，可以学习煲汤了，这么多配方，以前只会煮鸡汤

操作简单好学，四个季节拿出相应的那本来照着做，省心省事，非常棒！

还行吧！活动买的。对得起这价格。

印刷漂亮，纸质很好，值得买

很适合广东人的一本书，精华本最好了，200-100买的，留着慢慢看，好评。

内容丰富，好。。呵呵呵

这本书内容和彩图丰富多彩简单易懂，正是我所需要的，冬天煲个热乎乎的汤给家人喝！

喜欢，慢慢看有空试做一下——

书介绍步骤很详细，还有食材功能，要是能配上汤炖出来的图片就好了！

可以煲汤了，广东的汤有那么多做法，太厉害了

买了好几本书，包装的很好，还没看，喜欢京东。

很好的书，文字清楚，还有配图。更加易懂

收录的汤比较多，介绍也清晰，不错

刚收到还没看因该不错

相当不错的汤谱，图文清晰易懂。

京东自营还是很让人放心的，东东很好，送货很快，一如既往地满意，京东铁粉。

余老师精华靓汤,不错不错

此用户未填写评价内容

一本煲汤的精华版好书，希望再出一些分别介绍对应各种人群身体素质的靓汤精华版。

第一次买余的书 可惜他已不在

看了看还不错??????

好书，值得买

够用一阵儿的了，还是比较全面的

余老师的忠实粉丝，买了一本又一本。

很不错，很好

还好吧，正版！！！就是钻石号领不了卷！！！！

此书很实用，纸质不错。京东快递快，服务态度很好。

京东速度太快，昨晚下的单，今早就收到了，快递员态度好，赞一个！以后购物指定京东！

京东上已经买了一千多块的书啦，碰上活动真合算！

信赖京东，快递哥帅气，越做越好

印刷不如另一本汤神的书，但是各种汤的配方也是很好的，性价比比较高吧。

不错，哈哈，一次性买了整个系列～～～

余自强的书以前有买过，是好书。不过今天恰逢下雨，送来的时候书湿了

还行吧。。。。。。。

斯人已去，空余靓汤，余老师靓汤简单易学，有空对着煲一煲

广州的同学推荐，说是很好的煲汤书

速度超快，上午下单的。

很实用的书，喜欢

很好，适合爸妈们阅读的好图书。

包装完整，内容实用！不错的一本书，真实有用啊！

这书不错 非常好

好评~~~~~

书不错，他日之后我就是大厨了！！！！！！

很全面的一本汤谱，以后可以天天换着煲汤喝～

内容丰富，彩色很好，物流给力！

为京东超市的配送服务效率和品质点赞，下次还选京东！

照书买食材，炖出来的汤很好喝，很实用

老婆敬佩的人 给他学习养生煮汤

是在京东搞活动的时候买的。价格比外面便宜了很多。质量也没有问题。感谢快递小哥的给力送货。以后还要在京东购物了。赞

好用！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

京东自营一如既往的好，一次买了好多本书，没毛病！

挺好的！！十个字！！！！！！！！！！

内容丰富，给老妈学习啦

为了拿着方便，一直不错不错不错

大概翻了下 蛮满意的！支持JD

前面的重复了，有些烫太过于简单了吧。

好用，京东速度快，服务好，棒棒棒！

挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好

买了好几本书，都是煲汤的～

终于买到了，促销活动时都缺货。发送货挺好的，挺快的。

京东购物还是很让人放心的。主要速度真的快，越来越习惯京东了，快递员态度也很好

很好的书～印刷精致～图片精美～

很好的书，很多种汤水，不同季节，不同症状的都有的选择，再也不用担心喝什么汤了。
。

收到货啦，不错，值得购买哦

秋冬滋补最适合，给自己和家人补补

非常信任京东，一般能在京东买到的东西都在京东购买。

满150减50 一下子买了很多书 可以认真的学习一下 不错

给妈妈买的，希望对她有幫助吧

内容还行，不太翔实具体，页数感觉有点少，有彩图，快递超快！

介绍的汤水都很实用，适合广东人的口味，而且食材也是常用的

作者是资深中药师，每道汤都有养生提示和中医详解，挺好的。

还没看，这本书是一个好的开始，慢慢开始学煮汤

里面的内容很多，学习一下煲靓汤

以前会煮的汤太局限，有了这本书使汤品多样化，是广东人口味的汤，好评！

这次一共买了500多元的书，够看好久了，先囤着，慢慢一本一本地看。

书不错，普通彩色版的。

东西好，速度快，希望保持。

图书质量不错，赞

有活动买的 很合适！

非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意

春节学习做菜哟！

蛮好的，比我想象的要好，支持京东|买来送人的礼物，很不错，收到了很喜欢

货到了，比图片上看到的好多了3Q！

好吃好吃好吃好吃好吃好吃

书内容十分满意。内容丰富，实用。京东商品包装，送货及时。

京东商品包装，送货及时。书内容十分满意。内容丰富，实用。

还好，不知道煲什么汤，可以看看

看了，好多汤，有好多材料，有点却步，等有空把材料买齐了，炖起来！不得不说，京东总是第二天就到，神速！

很不错的书，印刷漂亮，介绍的汤水也很好

东西不错，有机会下次再来。

有一个很大的折痕，不过不影响阅读，算了。

挺好的，有很多可借鉴的

价格优惠，非常便宜，包装精美，正版出品，值得信赖

到货的挺快的，价格也便宜，下次有活动再来买

为了做汤买的，觉得还是那个套装的好一些。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

这个汤料的选择比较复杂，做起来不容易

帮老妈买的，这个人煲汤挺有名的？？？这书是从北京送来了，有点慢

非常好。。。。。。。。

好书一本，读书长见识，煲汤有得饮。

不错。。。。。。。。。

好好学习，冬日喝汤

在家闲的没事，买本书学学厨艺

秋天的汤比较多，冬天有点少。

昨天下单今天就到了速度快东西质量很好好好学习天天向上

一直在京东买书，有活动就买，正版质量好。

一直在京东买书，活动价很给力。

价格实惠，服务态度也很好，质量也不错，客服很耐心，由京东配送，安装也比较方便，值得推荐！

送货快，包装好，小哥很热情，满意

煲汤用书，品种齐全，各类汤品都有，容易学习。

不错，有空就按着里面的煲汤！

实用，图文并茂，简单易学，不错！

很喜欢喝汤，但是不会煲，学习一下

搞活动时买的，没事时翻翻

货很快就收到，快过飞机，谢

很不错的一本书

特价入，可惜秋冬不参加。

已经购买很多次了，京东质量一如既往的好

送货速度超，书的印刷质量挺好的。

买这本书，以后有靓汤饮啦。

帮老妈买的，这个人煲汤挺有名的？？？期待美丽的靓汤

物流速度快，内容丰富多彩。

帮老妈买的，这个人煲汤挺有名的？？？期待好喝的汤

没有体操作步骤图，但有汤的效用介绍，精华实用。

包装精美，图片清晰，就是物流有点慢！

包装完好，很满意，喜欢，好评

实用性强，以后我不用想破脑袋煲汤喝

广东人就喜欢喝汤，坚持坚持坚持

送货速度很快，很全面，值得推荐。

学习中，希望可以学习做的更好吃

打折时囤货购买，非常满意。

名书，写的可以！！！？

批量购买粗略看了下还没仔细看内容。

适合广东人口味的汤！！

阿余的书陪伴着好多年了，这是送给亲人的，很好的书。

很好的商品，值得购买！！！！

非常感谢京东商城物有所值

看了几个汤谱，很是不错

最喜欢看这样的书，受益匪浅

便宜实惠，量又足~送货及时~

写的可以！！！！！！

广东风味的汤，原材料都很好找的

武汉的亲戚都可以煲靓汤喝了。快递好快送到了。

丈母娘开始认真的学习做饭做菜了，以后有口福了

好，实用不错已经入货好几次了，送人，还会买的

第一次在京东买书,速度快质量好!

虽然出版好久，但是精华确实不错

这本书送货很快，内容丰富

看着还不错，内容丰富，但愿能对照着用吧

东西不错，慢慢学习，希望能学到东西。

内容好多，值得购买的一本书

很好的书，认真学习中。

性价比高，质量不错!

很好。以后还会再买

不错 日常喝汤参考

特价入手，不错不错。

不错。。。。。。。

书的内容挺好的，做汤很好的参考书

很不錯，把幾本書的精華匯集成一本，有圖又有介紹功效，值得推薦

可以学习如何煲汤了！

很多靓汤的做法。

很不错，需慢慢研究。很不错，需慢慢研究。很不错，需慢慢研究。

京东买书很方便，送货又快，推荐购买。

这书不错哦，用材很多地方都能买到

很好用，比店铺便宜多了。

不错。。。。。。。。

物超所值的一本书！

书很给力，最喜欢京东的物流了。 关键是书买得真划算，至爱618

[阿余靓汤：清润养生篇_下载链接1](#)

书评

[阿余靓汤：清润养生篇_下载链接1](#)