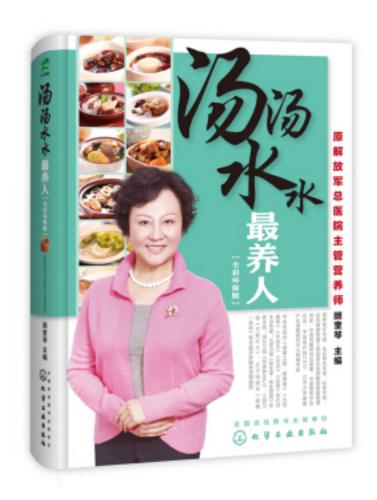
汤汤水水最养人(全彩环保版)



汤汤水水最养人(全彩环保版)_下载链接1_

著者:顾奎琴 编

汤汤水水最养人(全彩环保版)_下载链接1_

标签

评论

在商场看到的,拿回家还没看

女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子
 汤汤水水最养人(全彩环保版)
 不错的,还行,看看做吧。
详细介绍不错。
 东西很不错!!!!!!!!

 好	
封面有点旧	

不错的书啊 好多汤汤 照片也不错啊 有食欲 大小拿着正好 放在包里很方便一本能静静看进去的书 推荐朋友也看看

顾奎琴老师的营养书读了好几本了,这本《汤汤水水最养人(全彩环保版)》新书一上市,立马买来拜读。阅读健康书这是一个很好的习惯哦,对自己的健康负责任!顾老师的汤水搭配一看就是很牛,比如可以清肠排毒的竹笋汤,牛肉汤,可以美肤的贵妃木瓜雪蛤汤,玉竹鸡爪汤,可以抗衰老的蔬菜汤,猴头菇汤,想不到的是竟然还有保护烟民、酒民的专用汤。经典的是尤三黑补肾羹,黑豆蘑菇益肾汤。超喜欢顾老师的营养书,每次看都有新的惊喜对健康。

一直想找一本能给我这样的不会做饭的人一看就懂的煲汤的图书,今天终于看到了这本《汤汤水水最养人》。书中根据不同的人群:女人,男人,老人,孩子进行章节编排,根据每款汤谱的功效进行分类,如第五章"女人健康美丽靓汤养"中,分成补血、嫩肤、祛斑、防皱等。非常清晰明了。而且汤谱的食材非常简单,方便购买。想要减肥,想要养生,想要美体,各取所需。好书必须赞一个!!

汤汤水水最养人(全彩环保版)_下载链接1_

书评

汤汤水水最养人(全彩环保版)_下载链接1_