

# 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

好好好好好好好好好好

很不错的一本书，很值得购买，操作性挺强的。

不错，质量不错，包装很仔细。。。赞个。。。

汤汤水水最养人（全彩环保版）

不错的，还行，看看做吧。

很好，物流很快，谢谢！

好好好好好好好好好好好好好好

详细介绍不错。

东西很不错！！！！！！！！

日常保健的参考书，还不错，内容挺好的，印刷也可以，是正版

学习中学习中学习中学习中学习中学习中学习中学习中

-----  
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](#)