

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

图书基本信息

书名：<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

13位ISBN编号：9787122160867

10位ISBN编号：7122160866

出版时间：2013-4

出版时间：化学工业出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

内容概要

《莫文蔚美丽瘦身汤谱》内容简介：窈窕的身材，细腻、红润的皮肤，大家以为这些都是天生的吗？莫文蔚告诉大家不是的。

莫爸爸的家族一直钻研养生知识，再结合中医理论，研究出很多家传汤谱。

《莫文蔚美丽瘦身汤谱》收集了料理身体、祛湿润燥、防治常见病等46款传统中国汤饮。

莫妈妈和莫爸爸每天都在为莫文蔚和她的家人精心熬制靓汤，根据气候的变化，不同的时间段，喝不同的汤。

莫家汤饮的详细制作方法和保健养生心得都详细地记录在《莫文蔚美丽瘦身汤谱》中。

这些老少皆宜的汤饮不但好喝，而且有瘦身、养生、治疗病痛的功用。

再加上莫爸爸的自酿养生酒，还有强身健体、延年益寿的功效。

美丽来自健康，每天一碗靓汤，每天一份健康。

海报：

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

作者简介

莫天赐，1938年生于香港。

其父为已故战前名人莫理士，母罗惠德，原籍广东新会，罗氏为名门望族，世代书香。

莫天赐任教于拔萃男校及任职裁判司署秘书长、新界理民府田土委员、海南发展有限公司地产经理。

著有《给莫文蔚的健美汤饮》《给莫文蔚的健美食谱》《莫文蔚至爱家传汤饮》。

莫妈妈，莫何敏仪曾任职中学英文老师及英文电视台总监，退休后致力慈善工作，她的著作有《莫AUNTIE教英语拼音》系列。

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

书籍目录

调理身体篇 补气血黄鳝汤 鹿筋杜仲南枣汤 老鸭响螺头汤 雪梨无花果汤 核桃补脑汤饮 五色豆滋补汤
青胡萝卜木耳猪腱汤 核桃桂圆排骨汤 红枣冰糖炖雪蛤膏 银耳南瓜滋润汤 南枣党参猪腱汤 花胶虫草花
石斛水鸭汤 美白肌肤汤饮 老鸭麦冬生地汤 大虾花胶北菇汤 响螺桂圆汤 补肾猪腰汤 清补凉汤 羊肉黑
糯米补肾汤 螺头茯苓汤 胡萝卜粟米养颜汤 鹿筋固骨汤 祛湿润燥篇 消滞豆腐汤 白菜干麦芽消滞汤 祛
湿豆汤 火麻仁甘草猪腱汤 海带丝瓜绿豆汤 无花果南北杏瘦肉汤 双菇鲜虾汤 三七瘦肉汤 清热润燥合时
靓汤 罗汉果薏米麦芽汤 消暑祛湿冬瓜汤 金秋祛燥老鸭汤 三七鲜鸡汤 老鸭成柠檬枇杷核汤 行气活血三
七汤 女贞子杜仲排骨汤 牛蒡萝卜降压汤 猪横脷粟米须除压汤 扁豆土茯苓瘦肉汤 莲子百合排骨汤 天麻
川芎鱼头汤 牛大力竹蔗汤 防病篇 家传肾病疗汤 清补凉巴戟天汤 自酿养生酒 补身陈皮米酒 后序 后记

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

编辑推荐

《莫文蔚美丽瘦身汤谱》编辑推荐：汤水，健康之源，美丽之源。

世代相传的莫家嫁妆汤谱，犹如看家的守护神。

现在莫爸爸、莫妈妈将这份瑰宝，送给每一位爱美的女子！

“饮食有节，起居有常，不妄求，不嗜欲，不厚滋味，故能守中持满，开开心心，活得健康长寿……”

从莫爸爸娓娓道来的各种补健养生心得来看，便知他对汤水甚有研究，亦很爱煮汤与家人共享。

女儿莫文蔚是最忠实的支付者，无论是快煮或慢熬的汤水，只要是爸爸煮的，都喝得一干二净。

虽然只是一碗家常汤水，但不知不觉间，成为莫家两代维系感情的途径，双方的关心与信任，一切就像老火汤般，熬至炉火纯青，百味在心。

《莫文蔚美丽瘦身汤谱》汇集了莫爸爸、莫妈妈世家传承，并专为爱女莫文蔚精心研制改良的近50款传统中国汤饮，按“调理身体”、“祛湿润燥”、“养生防病”的分类方法记录了莫家汤饮的详细制作方法，还有从未公开过的莫家私家相册。

这些老少咸宜的汤饮不但好喝，而且有调理身体、润肤养颜、治疗病痛、延年益寿的功用。

莫文蔚的美丽秘诀！

莫爸爸母系先祖罗桂乃全真派丘处机徒弟李志常的得意弟子，名门传承并改良道家养生汤谱50余道。

帮助你喝出健康肌肤、窈窕身材！

以汤滋养，光彩照人。

中英对照，随书赠送精美书签！

<<莫文蔚美丽瘦身汤谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>