

<<阿宝靓汤1>>

图书基本信息

书名：<<阿宝靓汤1>>

13位ISBN编号：9787806783375

10位ISBN编号：7806783377

出版时间：2005-01

出版时间：上海书店出版社

作者：曾宝仪 宝妈

页数：111

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>

<<阿宝靓汤1>>

内容概要

曾宝仪首度公开她美白肌肤与窈窕身材背后的秘密！
40道港式煲汤说不尽的“曾式好味道”保证让你越喝越美丽！

因为从小喝汤而喝出娇嫩皮肤与魔鬼身材的阿宝，这次特别请出煲汤高手的妈妈，联手告诉大家关于港式煲汤维持曼妙身段和细白皮肤的美容秘诀，以及滋补保养的健康食疗妙方。看阿宝现身说法和示范，相信也将让你能更有信心地用最天然的食材和最简单易学烹调方法煲出一道充满爱心的超美味靓汤！

<<阿宝靓汤1>>

作者简介

曾宝仪，绰号阿宝，2月21日生，双鱼座，台大社会系毕业。多才多艺的她，横跨主持、歌唱、演戏三界，以自信和甜美的笑容征服人心，堪称演艺界的阳光才女。目前主持有“飞碟小点心”（飞碟电台）、“宝妈宝妹幸福汤”（东风卫视），并参与多部偶像剧的演出。

宝妈，以《阿宝靓汤》中亲切的形象和丰富的料理知识而受到广大妇女同胞的欢迎，人气直线上升，现在和阿宝共同主持“宝妈宝妹幸福汤”节目。

<<阿宝靓汤1>>

书籍目录

【代序】人生像煲汤 文 张小燕宝妈的话阿宝的话在煲汤之前煲汤常用食材介绍Recipe1粉嫩肌肤看得见 - 阿宝美白汤10道木瓜生鱼汤—善用天然食材宝贝你的皮肤山药杞子莲藕牛鞭汤—姊姊妹妹每月必备的补血汤品苹果瘦肉汤—水嫩肌肤自然养成法胡萝卜甘蔗排骨汤—改善干燥肌肤从这里开始雪蛤红枣生鱼汤—给疲累的你一个好脸色沙参山药牛腱汤—生津止渴的去火良方猪舌肉胡萝卜玉米汤—冰肌玉肤不止一套甘蔗密瓜汤—从内在美化你的肤质鲜奶炖鸡汤—给你鲜奶般的白哲亮丽山药百合瘦肉汤—润肺清火的家常煲汤Recipe2要健康也要漂亮！

！
—阿宝窈窕汤21道西洋菜生鱼汤—生鱼收你身上、心上的伤栗子凤爪排骨汤—头好壮壮的元气汤方洋参花果生鱼汤—给你柠檬茶广告的清涼感沙参玉竹银耳鸡汤—伴你熬夜的清香好味道青胡萝卜汤—阿宝第一爱的甘美滋味玉米胡萝卜鸡汤—甜滋滋的可口炖汤火腿香菇鸡汤—厨房新手也能漂亮出招银耳木瓜杞子汤—消除小腹的秘密法宝罗汉果西洋菜猪肺汤—止咳化痰的滋补汤头无花果南北杏仁排骨汤—真正解你身体的渴黄薹圆肉乌骨鸡汤—睡眠不足时的安神汤罗宋汤—属于外婆的温暖香气鲍鱼鸡汤—浓缩精华的超级大补汤莲藕猪骨赤小豆汤—代替酸痛膏药的小偏方参苗红枣生鱼汤—学生时代的考试必胜汤山药芡实猪腰汤—对付夜尿具绝佳功效胡萝卜剥皮鱼汤—饭前喝汤是减肥的好方法木瓜鱼尾花生汤—坐月子不可或缺的补品.....

<<阿宝靓汤1>>

媒体关注与评论

煲出来的汤或许无法治病，但对于小问题的预防和平日的身体保健，都是非常有效的，也因此我最骄傲和感到欣慰的，就是全家人都很健康……往往一锅汤，不再只是一锅汤那么简单，里头总是倾注了无限的关爱，让煲煮的人照顾到自己，也照顾到家人！

——宝妈 台湾重印十八次，香港和内地销量更是与日俱增。

“汤神”曾宝仪和宝妈让你喝汤喝得水嫩健康。

“食神”曾志伟强力推荐。

畅销两岸三地。

<<阿宝靓汤1>>

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>