

<<阿宝靓汤2>>

图书基本信息

书名：<<阿宝靓汤2>>

13位ISBN编号：9787806783382

10位ISBN编号：7806783385

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2>>

### 内容概要

秋冬进补好汤头、滋阴补阳鲜滋味，尽在越喝越上瘾的阿宝靓汤2！

一道好汤，就是能带给人不可思议的幸福感觉！

在第一集中，阿宝和宝妈介绍了去火气的春夏好味汤，这一回宝妈更要挖出压箱宝，告诉你秋冬进补、滋阴补阳的汤品，以及各种具有神奇功效的天然美味食材，40道美颜塑身的煲汤秘方，绝对让你轻松上手，煲出一锅锅另家人温暖健康，让自己水水动人的绝妙好汤。

## <<阿宝靓汤2>>

### 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。

## &lt;&lt;阿宝靓汤2&gt;&gt;

## 书籍目录

【推荐序】不只是美味而已 曾志伟【自序】烹制你温暖的心意 阿宝煲汤常用食材介绍Recipe1越喝越靓鲜滋味！

——11大美人汤1. 维生素A让你的肌肤光润亮丽!——合掌瓜鸡汤2. 改善你白带过多的苦恼——莲子银杏猪尾汤3. 补血生乳造福女性同胞——莲藕花生排骨汤4. 即使入冬, 再也不畏寒!——当归生姜羊肉汤5. 安定你生理期的情绪——鲜人参核桃红枣汤6. 消除虚肿的最佳秘方——眉豆花生猪尾汤7. 坐月子不可少的良伴——红枣花生鲫鱼排骨汤8. 养颜美容的丰富胶质——花胶杞子煲鸡脚9. 补充你产后流失的养分——淮杞圆肉炖乌鸡10. 清心、益气的美人汤——滋阴党参汤11. 调理经期就靠它!——八珍汤Recipe2非常元气补给站——7大精力汤1. 头好壮壮的第一选择——黄芪党参黑豆瘦肉汤2. 强筋益肾大补帖——栗子鲫鱼瘦肉汤3. 吃腰补腰, 男生看过来!——栗子核桃猪腰汤4. 固精强身的美味高汤——芡实核桃瘦肉汤5. 珍贵稀有的营养补方——冬虫草山药炖乌骨鸡6. 让你不再膀胱无力——芡实薏仁鸡脚汤7. 重振你的男性雄风——芡实莲子牛尾汤Recipe3美丽魔法私厨房——7大滋补汤1. 清热养颜的鲜美滋味——合掌瓜南北杏排骨汤2. 解除秋燥与久咳烦恼的好汤头——腐竹山药百合瘦肉汤3. 滋润降火, 一帖搞定!——马蹄眉豆猪舌汤4. 味道清甜的减肥汤——番茄马蹄排骨汤5. 预防肝炎有一套——鸡骨草煲蜜枣瘦肉汤6. 解热除烦益心肺——洋参莲子煲猪心7. 清热、通肠的昙花奇效——霸王花杏仁瘦肉汤Recipe4头好壮壮自然美——15大健身汤1. 开胃补身, 一举两得!——乌豆黄芪瘦肉汤2. 除燥利尿的清爽口感——老黄瓜赤小豆瘦肉汤3. 高血压文明病的克星——发菜蚝豉大俐汤4. 润肺止渴除烦躁——雪梨润肺汤5. 消除压力疲劳看这里!——花胶淮杞瘦肉汤6. 润肠通便奇效——腐竹银杏猪肚汤7. 体内除湿做环保——乌豆红枣鱼尾汤8. 和腰酸背痛说再见!——栗子红枣猪尾汤9. 抗癌的健身圣品——猴头菇银耳瘦肉汤10. 重新水嫩你的肌肤——栗子百合排骨汤11. 整肠健胃增你智——滋润益补汤12. 减肥者的福音——降胆固醇汤13. 冬天里暖身的爱心汤——煲鸡汤14. 增强你的记忆力——健脑汤15. 一夜好眠到天明——洋参安神汤【后记】宝妈的保养之道

## <<阿宝靓汤2>>

### 媒体关注与评论

当补我和我妈只是一心觉得这么好的养生方法，不介绍给更多的人真是太可惜了。没想到还不到半年，《阿宝靓汤》不但一刷再刷，还让我们母女俩成为“宝妈宝妹幸福汤”的主持搭档！

只要想到在某个温暖的小厨房里，有个用心的人正照着我们的汤方法烹制着一份心意，而这份心意会联系更多的温暖与感情时，出这本书似乎又有更大的意义了。

——阿宝 畅销两岸三地。

台湾重印十八次，香港和内地销量更是与日俱增！

秋冬养生大补贴，滋阴补阳汤宝典！

“食神”曾志伟强力推荐！

让女生漂亮、男生强壮的幸福好味道！

<<阿宝靓汤2>>

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>