

<<阿宝靓汤终极版>>

图书基本信息

书名：<<阿宝靓汤终极版>>

13位ISBN编号：9787802251083

10位ISBN编号：7802251087

出版时间：2006-10

出版时间：新星出版社

作者：曾宝仪 宝妈

页数：119

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>

## <<阿宝靓汤终极版>>

### 内容概要

现代人越来越注重养生的观念，吃素成了近年来最hot的流行趋势！素食不但可以降低胆固醇、减少心血管疾病，还能净化血液、排除体内毒素，更是最有效又健康的养颜塑身良方！

这次，宝妈特地精心调配了40道美味的素食汤品，做法简单，效用无穷，从养生保健到美容瘦身，用天然的食材从内而外改善体质，让全家每个人都能轻松拥有健康的好气色！

该书收录了曾宝仪和宝妈特地精心调配的四十道素食美味的汤品，做法简单，效用无穷，从养生保健到美容瘦身，将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。

曾宝仪和其母亲在台湾有一个家喻户晓的电视节目叫“阿宝靓汤”，每天在电视屏幕上向观众介绍各种汤品，有春夏的消暑汤，有秋冬的进补汤，还有特地为孕妇和处于生理期的女性朋友准备的几十道营养汤。

观众一边欣赏美丽阿宝的表演，一边购买《阿宝靓汤》一书，试着做她们指导的美味好汤，其乐无穷。

该书收录了曾宝仪和宝妈特地精心调配的四十道素食美味的汤品，做法简单，效用无穷，从养生保健到美容瘦身，将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。

## <<阿宝靓汤终极版>>

### 作者简介

曾宝仪，昵称阿宝，2月21日生，双鱼座。

台大社会系毕业。

曾任电影《自梳》副导演、CTN非常娱乐记者等职，后因担任助理主持表现亮眼，被小燕姐签下做旗下艺人，横跨主持、歌唱、演戏三界，以自信、甜美的笑容征服人心的她，堪称演艺界的阳光才女，目前正朝专业演员目标迈进。

另外她和宝妈合作《阿宝靓汤》系列食谱和《不能和妈妈说的话》散文书，每一本均叫好又叫座，也使她晋身畅销书作家。

宝妈，以《阿宝靓汤》中亲切的形象和丰富的料理知识而大受欢迎，人气直线上升！

目前在东森联播网主持广播节目《元气Let ' s Go》。

<<阿宝靓汤终极版>>

书籍目录

在煲汤之前煲汤食材介绍Part 1 越喝越健康 - 养生保健汤20道双莲百合圆肉汤薏仁腐竹汤核桃栗子莲藕汤淮杞圆肉冬瓜汤黑白木耳红枣汤木瓜白木耳无花果汤西洋菜杏仁汤银杏薏仁玉竹汤冬瓜蜜枣花生汤黑木耳红枣汤旨手素斋汤莲藕发菜红豆汤南北杏雪梨汤腐竹银杏甘蔗汤莲子腐竹薏仁汤鲜人参杏仁汤西洋菜罗汉果汤莲藕果枣汤当归圆肉黑豆汤腐竹花生栗子汤Part 2 身体零负担 - 排毒净化汤6道素上汤冬瓜薏仁汤丝瓜茶汤高纤维素汤素木瓜汤苦瓜绿豆汤Part 3 精神百倍气色佳 - 活力蔬果汤6道Part 4 美丽窈窕非难事 - 纤美女人汤8道Part 5 超值大赠送——阿宝超爱7道汤

## <<阿宝靓汤终极版>>

### 编辑推荐

明星曾宝仪和宝妈倾力奉献。  
美容·健康·美体三宝书。  
超值赠送阿宝最爱7道汤品。  
越喝越健康！

身体零负担！

以新鲜自然的食材煲出的素汤，不但可以提供丰富的营养，还能帮助身体净化排毒，活化细胞。从此清清爽爽负担，窈窕美丽又健康！

曾宝仪和其母亲在台湾有一个家喻户晓的电视节目叫“阿宝靓汤”，每天在电视屏幕上向观众介绍各种汤品，有春夏的消暑汤，有秋冬的进补汤，还有特地为孕妇和处于生理期的女性朋友准备的几十道营养汤。

观众一边欣赏美丽阿宝的表演，一边购买《阿宝靓汤》一书，试着做她们指导的美味好汤，其乐无穷。

该书收录了曾宝仪和宝妈特地精心调配的四十道素食美味的汤品，做法简单，效用无穷，从养生保健到美容瘦身，将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。

<<阿宝靓汤终极版>>

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>