



图书基本信息



内容概要

继《这些汤彻底改变了我》之后，煲汤妈咪吴吉琳再度献给准备怀孕、正在孕育宝宝、产后调理，以及想为亲爱的孩子打造健康体质的妈妈，一生美丽又健康的养身私房汤。

当你准备怀孕时，可以通过喝汤来呵护自己的身体，为宝宝打造良好的成长条件；怀孕时，喝对汤能给予自己和宝宝充足的营养；产后坐月子、收身，更要喝汤，把握好调整体质、塑身美颜的最好时机；最重要的是，宝宝出生后，为他准备营养辅食和养胃健脾的汤品，让他健康长大。吴吉琳的73道汤品，让妈妈与孩子的身体，从计划怀孕开始，就能拥有最佳的美味保养。



作者简介

吴吉琳

曾从事瑞星唱片、神采制作、福茂唱片等唱片企宣制作等相关工作，现为访客餐厅老板娘。

嫁给香港丈夫后曾于香港居住多年，深入了解港式煲汤文化后，惊讶于香港人对饮食与养生的重视，回台湾后在亲友的建议下，开始访客餐厅的经营。

传承正宗的香港妈妈煲汤功夫，煲出一碗碗营养健康没中药味的药膳汤，是极少能喝到的好滋味。



书籍目录



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：www.tushu000.com