

家嫂廚房2

健康食・療・效



2010年Macy編寫的“家嫂廚房”，令我們簡易掌握炮製參茸海味饗宴的「家嫂烹飪心經」。

今次在“家嫂廚房2”內，家嫂Macy誠意與大家分享女性健康食・療・效的靚太獨門窩心美饌私房食譜，不但省時又好味，更可令各讀者吃出健康吃出神采。

20 款四季健美湯水

21 款美味饊菜與養顏甜品

各大書局均有代售



自序

You are what you eat.

女人要識飲識食，甚至揀飲擇食。

我們身嬌肉貴，哪裡經得起胡亂吃喝的蹂躪？

女人由發育、初經、懷孕、生育，一直到停經，身體時刻都需要呵護；而按時節和身體的需要擇善而吃，吃得好，吃得對，是最基本的保養。

自從婚後加入恒興行，我便有機會接觸不同的參茸海味。為了做好工作，我開始鑽研各類食品的特性和食療功效。

以前我有嚴重的經前脹痛，後來發覺鹿尾杞土伏苓湯能改善這情況，便開始於經期完結三天後飲用這款湯水，月月如是，一直維持至今，我已再沒有經前脹痛的問題了。

中國的食療和養生文化博大精深，在不同的季節吃不同的食物，只要配合體質，就能吃出健康。當身體健康，五臟調和，髮膚、氣色就自然由內而外的改善。

想身體健康，應先由飲食著手。合時的湯水、有益的食物，是健康、美麗的起跑線。

謹將此書獻給愛自己、愛健康的女性，包括和我一起由少女變少婦的十三妹。