

<<图解花养女人魅力一生>>

图书基本信息

书名：<<图解花养女人魅力一生>>

13位ISBN编号：9787510105715

10位ISBN编号：7510105714

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：吴大真 著

页数：191

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>

## <<图解花养女人魅力一生>>

### 内容概要

花与女人之间，如同半睡与入梦之间，是难舍难分的纠缠。

而当花瓣离开花朵，不仅仅只留暗香，它更有别的用途，用做花药，用做花疗，这一切只为女人……

本书以四季应时的鲜花为内容，分十二个月的时令花来进行讲述，介绍了各种花在食疗养生，尤其是在女性美容方面所起到的独特作用：爱花养花，以提高女人的优雅品位；花草入食疗药膳，以养护女人娇贵的身体；花入面膜，鲜花入浴，给女人以吹弹可破的肌肤。

## &lt;&lt;图解花养女人魅力一生&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 春之明媚花养篇 二月月季绽妖娆 二月花养之道 月季——疏肝调经的“长春女神” 面色红润——月季面膜 二月花草食疗药膳 月季炒猪肝 月季花粥 酥炸月季花 月季花酱 月季花汤 三月桃花笑春风 三月花养之道 桃花——活血嫩肤的“美容女王” 养颜嫩肤——桃花面膜 三月花草食疗药膳 桃花四物汤 桃花猪蹄美颜粥 桃花粥 桃花茶 桃花水煮鱼 四月玫瑰言爱情 四月花养之道 玫瑰——养血换颜的“百花皇后” 舒缓滋润——玫瑰面膜 四月花草食疗药膳 玫瑰恋曲 玫瑰花粥 玫瑰鸡蛋 玫瑰香附顺肝汤 玫瑰牛肉第2篇 夏之娇艳花养篇 五月金银花绽放 五月花养之道 金银花——清热解毒的“二花姐妹” 排毒除痘——金银花面膜 五月花草食疗药膳 金银花茶 金银花蒸鱼 金银花苦瓜汤 大蒜银花茶 金银花炖水鸭 六月茉莉吐芬芳 六月花养之道 茉莉——抗菌消炎的“邻家小妹” 控油消炎——茉莉面膜 六月花草食疗药膳 茉莉花豆腐 茉莉花茶鸡片汤 茉莉竹荪 茉莉花牛肉粒 茉莉多宝鱼 七月荷花濯清涟 七月花养之道 荷花——活血养心的“花之君子” 嫩肤美白——荷花面膜 七月花草食疗药膳 莲子鸡丁 荷花鸡片 荷花首乌肝片 荷叶粉蒸肉 清凉荷饮第3篇 秋之华丽花养篇 八月桂花满头香 八月花养之道 桂花——化痰止咳的“香氛仙女” 防皱嫩肤——桂花面膜 八月花草食疗药膳 瓜仁桂花茶 莲栗糯米糕 桂花肚片 山药桂花汤 桂花糖藕 九月菊花傲秋风 九月花养之道 菊花——平肝明目的“长寿之王” 补水盈肤——菊花面膜 九月花草食疗药膳 菊花蜂蜜饼 菊花炒肉丁 菊花猪肝汤 菊花鸡丝 菊花鱼片汤 十月藏红花正娇 十月花养之道 藏红花——缓解抑郁的“开朗之花” 增加好气色——红花面膜 十月花草食疗药膳 红花糯米粥 藏红花蒸蛋 藏红花冰糖银耳羹 蛙肉藏红花浓汤 藏红花炒虾第4篇 冬之沉稳花养篇 十一月芙蓉胭脂色 十一月花养之道 芙蓉——消肿解毒的“国色美人” 瘦脸美肤——芙蓉面膜 十一月花草食疗药膳 芙蓉鹌鹑蛋 芙蓉鱼汤 芙蓉三文鱼 芙蓉蟹黄豆腐 芙蓉虾 十二月山茶染生机 十二月花养之道 山茶——收敛止血的“清新医者” 缩小毛孔——山茶面膜 十二月花草食疗药膳 山茶黄酒 山茶莲藕 山茶冰糖饮 山茶鲤鱼排骨汤 茶花煎 一月梅花雪里香 一月花养之道 梅花——疏肝活胃的“傲骨仙子” 美白润肤——梅花面膜 一月花草食疗药膳 梅花粥 梅花汤饼 梅香海参 踏雪访梅 暗香汤第5篇 美颜塑形花养篇 祛斑养肤 美美有道 各种花养推荐集锦 玫瑰祛斑面膜 桃花豆腐淡斑面膜 红糖玫瑰淡斑面膜 西瓜玫瑰淡斑面膜 蜂蜜西红柿薰衣草面膜 玫瑰桃仁淡斑面膜 小黄瓜杏仁桃花浴 柠檬玫瑰浴 美白嫩肤 美美有道 各种花养推荐集锦 月季花亮美白皙面膜 菊花关白面膜 蜜桃美白面膜 薰衣草牛奶浴 红糖玫瑰浴 桂花甘菊茶 玫瑰勿忘我茶 桃花蜜枣茶 抗皱美颜 美美有道 各种花养推荐集锦 玫瑰精油去皱面膜 蛋清薰衣草蜂蜜面膜 月季橄榄油蛋黄面膜 桂花米酒鸡蛋浴 美体除皱霜 滋养按摩膏 玫瑰凤爪 玫瑰鱼子 战痘消炎 美美有道 各种花养推荐集锦 金盏花祛痘面膜 酸奶薰衣草面膜 桃子丁香面膜 菊花蜂蜜浴 蒲公英绿豆汤 桃花蜜茶 瘦身燃脂 美美有道 各种花养推荐集锦 花茶窈窕美颜药浴 葡萄柚肉桂玫瑰浴 菊花纤体减肥茶 金银花花草减肥茶 绿豆桂花山楂汤 甜菊叶金盏花茶 丰胸提胸 美美有道 各种花养推荐集锦 茉莉花玫瑰浴 复合丰胸精油 丰胸按摩油 桂花木瓜粒 翘臀美腿 美美有道 各种花养推荐集锦 瘦腿霜 臀部紧实霜 花养之外更应注意饮食 三餐在我们的生活中扮演的角色 每天需要的膳食营养第6篇 调理养生花养篇 缓解压力 养之有理 各种花养推荐集锦 玫瑰柠檬鱼片 藏红花海鲜乌冬面 洋甘菊茶乳 薰衣草茶 调理月经 养之有理 各种花养推荐集锦 玫瑰鼠尾草浴 苹果浴 益母草玫瑰茶 当归红糖玫瑰鸡蛋 疏肝养胃 养之有理 各种花养推荐集锦 骨汤煎豆腐 培根玫瑰卷芦笋 菊花枸杞茶 茉莉花茶 润肠通便 养之有理 各种花养推荐集锦 鳕鱼沙拉 火龙果龟苓沙拉 金针菇蒸排骨 桃花蜜茶 去头痛 养之有理 各种花养推荐集锦 菊花枕 菊花蒸面 茉莉迷迭香浴 菊花枣茶 降血压 养之有理 各种花养推荐集锦 菊花粥 甜菊叶菊花茶 山楂荷叶茶 菊花柠檬茶 降血脂 养之有理 各种花养推荐集锦 荷叶双皮茶 玫瑰山楂茶 大枣山楂枸杞茶 鲜三文鱼片 止嗽化痰 养之有理 各种花养推荐集锦 百合金菊茶 百合花茶 甘草菊花茶 甘草金银花茶 降血糖 养之有理 各种花养推荐集锦 菊花渍苦瓜 菊花拌西芹 玫瑰河虾 酱萝卜 其他花养物语 让生活更美的装饰花一点通 关于花养的Q&A超值附赠1：美丽的花草按摩保养篇 起床时的按摩 淋浴时的按摩 护肤时的按摩 月经不调和痛经的按摩 排毒按摩 针对便秘的按摩超值附赠2：瘦身的泡澡运动塑形篇 借由泡澡轻松瘦身 半身浴 全身浴 高温反复沐浴的瘦身方法 利用水压刺激身体，瘦身更容易 泡澡瘦腿操 泡澡小

<<图解花养女人魅力一生>>

腹操 泡澡瘦臂操 擦拭身体的毛巾操写在最后——感谢的心

<<图解花养女人魅力一生>>

章节摘录

插图：

<<图解花养女人魅力一生>>

编辑推荐

《图解花养女人魅力一生(专家特惠版)》：低碳时代女性以花养生驻颜完全手册。

<<图解花养女人魅力一生>>

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>