

<<吃出白皙粉嫩肌肤>>

图书基本信息

书名：<<吃出白皙粉嫩肌肤>>

13位ISBN编号：9787533729233

10位ISBN编号：7533729234

出版时间：2006-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：191

字数：81000

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>

## <<吃出白皙粉嫩肌肤>>

### 前言

是否曾经想尝试以最天然的方式做保养？

当我们发现市面上的化妆品种类太多、价钱太贵、太泛滥，已经不知道该如何选择时，一种回归到日常生活中的简约的保养方法，也许是您可以考虑的。

在这里提倡以饮食方法做保养，从日常生活的饮食中寻找让自己美丽的天然化妆品，是最为省钱与健康的，我们称它为“吃的化妆品”。

当然，并不是说有了吃的化妆品后，我们就不需要脸部的各种保养品了。

保养本来就是内外兼顾的，我们当然还是需要各种乳液、滋润用品来保养皮肤。

只不过，在认识吃的化妆品时，我们有机会得以正视我们的饮食习惯，了解我们日常饮食作息是否正常，营养搭配是否合理。

其实，只要在饮食方面稍加注意，我们就可以在美容方面收到意想不到的效果。

举例来说，笔者从前并不喜欢胡萝卜，可以说是非常抗拒吃它，因此在三餐中也尽量不会去吃胡萝卜。

但是自从了解了胡萝卜素在美容中的重要性后，似乎有一种吸引力，促使我主动去买胡萝卜汁，买胡萝卜回家做菜，甚至在各种的料理中也尝试加入胡萝卜。

## <<吃出白皙粉嫩肌肤>>

### 内容概要

本书提供160种能让您越吃越健康、越吃越美丽的方法，指导您发掘生活中常见食物的美容保健特性，分析其美颜效果，并提出最佳的饮食制作方法。

内容包括：使皮肤细致的蔬菜美容法、使皮肤白皙的水果美容法、抗老去皱的五谷杂粮美容法等。书中从人们日常食用的十大类食物中总结出160种天然美容饮食方法，助您建立健康的饮食习惯。

## <<吃出白皙粉嫩肌肤>>

### 书籍目录

第一章 使皮肤细腻的蔬菜美容法 蔬菜美容法 哪蔬菜可以用来做美容化妆品？

您可以这么吃 1.豌豆粥 2.南瓜粥 3.菠菜粥 4.芹菜粥 5.银耳粥 6.胡萝卜粥 7.黄瓜炒肉丁 8.苦瓜炒瘦肉 9.炒胡萝卜丝 10.炒白菜 11.凉拌芹菜 12.菠菜炒鸡肉 13.胡萝卜焖牛肉 14.苦瓜瘦肉汤 15.白菜炖豆腐 16.香菇肉粥 17.香菇蒸蛋 18.苦瓜瘦肉汤 19.四季豆炒肉 20.青椒炒牛肉 21.香菇烧白菜 22.胡萝卜牛腩汤 人气美容食物1 菠菜小百科 人气美容食物2 胡萝卜小百科第二章 使皮肤白皙的水果美容法15种补充水果维生素C的吃法 水果美容法 您可以这么吃 1.西红柿菠萝汁 2.草莓牛奶 3.草莓酸奶 4.西柚芹菜汁 5.蜂蜜柠檬汁 6.蜂蜜奇异果(猕猴桃)汁 7.苹果香蕉汁 8.苹果薯泥沙拉 9.苹果三明治 10.蜂蜜西柚汁 11.奇异果(猕猴桃)椰肉拌品 12.葡萄汁 13.葡萄海鲜沙拉 14.樱桃火腿沙拉 15.西红柿豆腐洋葱沙拉 人气美容食物3 柠檬小百科 人气美容食物4 苹果小百科 人气美容食物5 葡萄小百科第三章 抗老、去皱纹的五谷杂粮美容法第四章 使皮肤有弹性、有光泽的蛋白质美容法第五章 青春润肤的调味料美容法 15种必试的调味料美容法第六章 来自海洋的海鲜美容法第七章 养血活肤的中药材美容法第八章 花朵美容法第九章 15种有特殊疗效的美容滋补食物第十章 最好的美发食物

## <<吃出白皙粉嫩肌肤>>

### 章节摘录

书摘中国的传统药材具有深远的影响，在中药里，有许多材料是具有美容疗效的。

或许您不知道，在中国古代，中药美容还是具有悠久传统的一门医学呢！唐朝、明朝、清朝，都有许多知名的皇后、妃子，运用中药材来为自己打造一套美颜的秘方。

中药材品种繁多，疗效各异，在此我们只找出最具影响力、最被重视、也最具美容疗效的中药材来介绍。

我们要推荐的是：枸杞、灵芝、木耳、人参、当归、桂圆、红枣、莲子、燕窝以及益母草，这些药材大都具有养血补血的疗效。

血气充足对于美人的保养是非常重要的，气血充足则能够拥有红润肌肤，手脚到了冬天也不会冰冷，因而中药美容十分重视美人的血气调养。

另外，部分药材能使肌肤润泽，具有良好的滋润作用，经常与食物一起炖煮并品尝，可收到滋补养颜的作用，这也是广东人爱喝靓汤的原因。

还有一些药材具有美肤去皱的疗效，也颇受女性欢迎。

P122

## <<吃出白皙粉嫩肌肤>>

### 编辑推荐

你想拥有细皮嫩肉、抗老除皱的美容方法吗？

你想战痘成功、祛斑美白，肌肤白里透红、天天拥有好气色，秀发乌黑亮丽、易于整理等美容方法吗？

毫无疑问，这是每个女人都想拥有的一切，本书是新e代养颜美体系列丛书之一，健康美丽饮食秘诀大公开：160种美容技巧让您变脸成功，不用涂涂抹抹，不用花大钱，轻松就能美梦成真。

<<吃出白皙粉嫩肌肤>>

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>