

<<美容护肤菜谱>>

图书基本信息

书名：<<美容护肤菜谱>>

13位ISBN编号：9787800883415

10位ISBN编号：7800883418

出版时间：1999-09

出版时间：中国社会出版社

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>

<<美容护肤菜谱>>

书籍目录

目录

美容

- 一、人的美是什么，如何区分美与丑
- 二、肌肤的构造和保养
- 三、不同类型皮肤的特点
- 四、男女皮肤的区别
- 五、饮食法与美容关系
 - 1.蔬菜与美容护肤
 - 2.水果与美容护肤
 - 3.瓜类与美容护肤
 - 4.花类与美容护肤
 - 5.肉类与美容护肤
 - 6.乳类与美容护肤
- 六、美容 润肤 保护皮肤弹性的饮食疗法
 - 1.蔬食类
 - 扁豆
 - 菠菜
 - 西红柿
 - 芹菜
 - 蒜苗
 - 胡萝卜
 - 土豆
 - 桔子 桃子
 - 莴笋
 - 葱头
 - (11) 柿子椒
 - (12) 银杏 红果
 - (13) 莲藕
 - (14) 豌豆
 - (15) 核桃
 - (16) 竹笋
 - (17) 豆制品
 - 2.荤食类
 - 猪羊肉
 - 鸡、鸭、鹅肉
 - 蛋类
 - 海鲜类
 - 3.养颜护肤果菜汁
 - 4.养颜护肤汤类
 - 5.养颜护肤粥类
- 七、去皱护肤饮食疗法
 - 1.防治皱纹与饮食关系
 - 2.去皱美肌果菜汁
 - 3.防皱粥类
- 八、雀斑、黄褐斑 黑斑、痤疮的饮食疗法

<<美容护肤菜谱>>

- 1.雀斑与饮食关系
- 2.黄褐斑与饮食关系
- 3.痤疮与饮食关系
- 4.饮食疗法蔬菜类
 - 花生
 - 豆类
 - 油菜
 - 香蕉、苹果、梨、菠萝
 - 禽蛋
 - 蘑菇
 - 白菜
 - 土豆
 - 西瓜

- 5.荤食类
- 6.去斑粥类
- 7.去斑汤类
- 8.去斑茶类
- 9.去斑果菜汁
- 10.去斑酒类
- 11.去斑方剂

九、白癜风的饮食疗法

- 1.白癜风与饮食关系
 - 2.治疗白癜风食疗方法
- ### 十、酒糟鼻的饮食疗法
- 1.酒糟鼻与饮食关系
 - 2.防治酒糟鼻食疗方法

美发护发

- 一、使你的美发永葆青春
- 二、头发的构造
- 三、头发的分类型及性质
- 四、护好发、保护毛发健康必须注意以下几点
- 五、饮食疗法与美发护发的关系
- 六、美发护发的饮食疗法

- 1.蔬食类
 - 2.荤食类
- ### 七、美发护发粥、糊类
- ### 八、美发护发汤羹类
- ### 九、美发护发果菜汁
- ### 十、防治白发与饮食疗法关系
- 1.防治白发熟食类
 - 2.防治白发荤食类
 - 3.防治白发粥糊类
 - 4.防治白发汤、茶类
 - 5.防治白发酒类
- ### 十一、防治脱发与饮食疗法
- 1.防治脱发的荤食类
 - 2.防治脱发汤剂

<<美容护肤菜谱>>

- 3.防治脱发方剂
- 4.防治脱发粥类
- 5.防治脱发茶类
- 6.防治脱发酒类

<<美容护肤菜谱>>

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>