

<<美白养颜特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<美白养颜特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457125

10位ISBN编号：7506457121

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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>

## <<美白养颜特效食谱>>

### 内容概要

167道美白养颜食谱：167道健康美丽食谱，教您运用天然食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。

正确的肌肤保养观念：不同肤质如何保养？

如何根据季节改善肤质？

美白淡斑、除皱抗老、紧致毛孔等，各种肌肤常见问题，为您一一解答。

15类美白食材排行榜：15类天然食材，深入分析食疗效果、营养成分、美白养颜功效，并提供制作秘诀，教您吃对食物，美丽加分。

## &lt;&lt;美白养颜特效食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 你一定要知道的美容保养问与答 哪些食材让你越吃越漂亮？

哪些营养素可以美容养颜？

不同季节如何保养皮肤？

肌肤常见问题一次解决Part 2 美白养颜特效食167道 五谷杂粮 紫米燕麦饮 养生杂粮饭 菱白燕麦粥 百合薏米粥 冬瓜薏米粥 绿豆薏米粥 薏米牛奶 海带薏米粥 薏米莲子糯米粥 南瓜糙米粥 红豆糙米粥 水果类 樱桃粉红美人饮 柳橙番茄汁 蔓越莓柳橙沙拉 薄荷苹果蜜 苹果柠檬汁 苹果豌豆沙拉 苹果酸奶 草莓麦饼 蜂蜜草莓饮 红粉佳人葡萄汁 葡萄干蒸枸杞子 鸭梨番茄汁 红酒烩梨 菠萝焖苦瓜 菠萝蒸鲑鱼片 木瓜鸡肉沙拉 红颜西瓜汁 香蕉糯米粥 金橘柠檬 人参荔枝茶 什锦水果酸奶 元气蔬果汁 果香绿茶 鲜果手卷 水果炖牛肉 菌蕈类 木耳炒肉片 韭菜木耳炒肉丝 木耳胡萝卜炒蛋 辣炒木耳 什锦黑木耳 银耳炒鸡蛋 银耳粥 百合银耳汤 枸杞子银耳汤 银耳草莓牛奶 银耳柳橙汁 金针菇炒芦笋 三菇黄豆米粉 坚果类 杏仁桂花茶 草莓杏仁冻 杏仁西米露 芝麻糊 芝麻糯米粥 核桃酸奶沙拉 核桃绿茶 腰果拌葱丝 蒜香栗子肉 什锦坚果拌蔬菜 坚果寿司 瓜类 凉拌翠玉丝 排毒苦瓜茶 苦瓜瘦肉汤 丝瓜蛤蜊汤 香烤丝瓜 黄瓜炒肉片 黄瓜酸奶汁 南瓜豆腐饼 南瓜排骨汤 白果冬瓜汤 冬瓜镶紫菜 绿色蔬菜 圆白菜卷 圆白菜烩鲜菇 枸杞子炒圆白菜 凉拌菠菜 高纤菠菜粥 菠菜炒蛋 鲜炒三蔬 甘薯叶豆腐羹 热炒川七 花生酱拌西芹 多彩蔬菜汤 豆类 燕麦绿豆甜粥 薏米绿豆汤 海带绿豆汤 黄豆玉米饭 黄豆炖牛肉 豆浆南瓜汤 芝麻豆浆 番茄豆腐沙拉 凉拌豆腐干 芦荟 凉拌糖醋芦荟 芦荟蛋蜜汁 芦荟苹果蜜 蜂蜜芦荟汁 芒果芦荟酸奶 芦荟排骨面 彩椒芦荟汤 番茄 番茄菠萝汁 番茄瘦肉汤 番茄绿茶汤 蔬菜番茄沙拉 核桃镶番茄 青椒、甜椒 烫青椒 青椒炒牛肉 青椒炒蛋 甜椒镶肉 什锦蔬菜 彩椒鲑鱼丁 焗烤甜椒鲑鱼 芽菜、豆菜 五彩沙拉 豆芽猪肉汤 三色四季豆 荷兰豆炒墨鱼 荷兰豆炒鸡肉 美白豌豆粥 荷兰豆炒烤麸 根茎类 水果土豆泥 洋葱炒蛋 凉拌洋葱鲑鱼 莲藕蜜汁 桂花蜜莲藕 甘薯银耳汤 养生甘薯泥 山药莲子粥 山药桂圆粥 炒胡萝卜丝 美容胡萝卜粥 海产、鱼类 果香海鲜 海鲜盅 葡萄海鲜沙拉 青豆虾仁蒸蛋 火鸡三明治 凉拌海参 海蜇皮拌鸡肉 鲑鱼炒蛋 梅汁鲑鱼 番茄炒墨鱼 辣味章鱼羹 芦笋鲑鱼卷 苋菜银鱼汤 肉类 香酥火鸡肉卷 绍酒醉鸡 蒜味奶油鸡腿 鸡肉拌豆腐 香炒菠萝鸡肉 香芒鸡柳 番茄鸡肉汤 凉拌洋葱牛肉 菠菜牛肉卷 薏米猪肉汤 番茄炒猪肝 牛奶、蜂蜜 牛奶菜花 美白纤果汁 草莓牛奶 香蕉牛奶 酪梨牛奶 草莓酸奶 窈窕奶茶 甘薯牛奶 杏仁鲜奶 蜂蜜煎香蕉 蜂蜜藕粉 蜂蜜柠檬汁 蜂蜜猕猴桃汁 茉莉蜜茶 香油蜜茶Part 3 观念决定美肌 认识你的皮肤构造 掌握日常保养的基本技巧 常见肌肤保养的错误观念大解析 有效防晒，变身亮白美人

## <<美白养颜特效食谱>>

### 章节摘录

插图：Part 1 你一定要知道的美容保养问与答哪些食材让你越吃越漂亮？

1 葡萄 抗氧化+防止衰老葡萄从皮、果肉到葡萄籽本身，都含有很高的营养价值，是极佳的美容水果。

葡萄中富含单宁酸与脂肪酸，以及水溶性B族维生素，具有很强的抗氧化能力，能防止肌肤老化，预防皱纹产生，是极佳抗衰老水果。

2 香蕉 抚平细纹+深度滋润香蕉对于脸部肌肤的皮下毛细血管具有一定的调节作用，能滋润肌肤，防止肌肤因为干燥而起皱。

香蕉中的油脂与维生素也能有效渗入皮肤中，提供脸部深度的滋润，具有抚平脸部细纹的作用。

3 番茄 预防晒伤+补血润色番茄中含有茄红素，将番茄蒸煮后吃比生吃摄取到的茄红素更多，因为具有防晒功效的茄红素只溶解在油脂中。

若要达到更好的防晒效果，应将番茄煮熟食用。

4 柠檬 缩小毛孔+去除色斑柠檬中含有丰富的柠檬酸，柠檬酸能有效中和碱性物质，防止皮肤中的色素沉淀，因此多吃柠檬能美白皮肤。

柠檬中的维生素C还能促进新陈代谢，使毛孔缩小，并有助于延缓肌肤老化。

5 荷兰豆 保湿锁水+改善暗沉荷兰豆中含有丰富的膳食纤维与矿物质，是美容佳品，还含有丰富的维生素A原，维生素A原可以在体内转化为维生素A，有助于润泽肌肤，赶走脸部的暗沉，使肌肤恢复净白。

6 白萝卜 高纤降脂+抗氧化辛辣又多汁的白萝卜、是很多人喜欢的爽口蔬菜。

白萝卜、中含有丰富的维生素C，能抵抗氧化作用，有效抑制黑色素的合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉淀。

多食用白萝卜，就可以使皮肤常保白净细致。

<<美白养颜特效食谱>>

编辑推荐

《美白养颜特效食谱》由中国纺织出版社出版。

<<美白养颜特效食谱>>

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>