

<<食疗美容指南>>

图书基本信息

书名：<<食疗美容指南>>

13位ISBN编号：9787508205120

10位ISBN编号：750820512X

出版时间：1997-12

出版时间：金盾出版社

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>

<<食疗美容指南>>

内容概要

内容提要

本书收集整理了大量的民间与宫廷食疗美容方剂，既介绍了女性各年龄段和不同生理时期的饮食保健与美容、饮食营养与美容等一般知识，又介绍了美容养颜、美发护发、美眼明目、美齿洁口、美体健体和美肤润肤的具体食疗方法，还介绍了食物外用美容法。

内容丰富，科学

实用，通俗易懂，适合各年龄段人员阅读。

<<食疗美容指南>>

书籍目录

目录

一、概述

(一) 中国古代的食疗与美容

(二) 现代食疗美容简介

二、女子各年龄段的营养保健与美容

(一) 少女青春期的饮食保健与美容

1. 少女青春期的生理心理特征

2. 少女青春期的饮食与健美

(二) 青年女性的饮食保健与美容

1. 青年女性生理心理特征

2. 青年女性的饮食与健美

(三) 中年女性的饮食保健与美容

1. 中年女性生理心理特征

2. 中年女性的饮食与美容

(四) 老年女性的饮食保健与美容

1. 老年女性生理心理特征

2. 老年女性的饮食与美容

三、女性特殊生理时期的饮食保健与美容

(一) 月经期的饮食保健与美容

1. 月经期的生理特征

2. 经前期综合症的饮食疗法

3. 月经期的饮食调养

4. 月经病食疗美容方

痛经食疗美容方：

(1) 玄胡益母草煮鸡蛋

(2) 乌豆蛋酒汤

(3) 姜艾薏苡仁粥

(4) 益母草香附汤山楂桂枝红糖汤

(6) 姜枣红糖水

(7) 姜枣花椒汤

(8) 韭汁红糖饮

(9) 山楂酒

(10) 山楂葵子红糖汤

(11) 月季花茶

(12) 红花酒

闭经食疗美容方：

(1) 桃仁牛血汤

(2) 黑豆羹

(3) 乌豆双红汤

(4) 益母草乌豆糖水

(5) 鸽肉葱姜粥

(6) 当归鸡蛋汤

(7) 墨鱼香菇冬笋粥

(8) 水蛭粥

(9) 鸡血藤煲鸡蛋

<<食疗美容指南>>

- (10) 姜丝炒墨鱼
- (11) 鳖甲炖白鸽
- (12) 牛膝炖猪蹄
- (13) 十全大补糕

月经过多食疗美容方：

- (1) 马齿苋鸡蛋汤
- (2) 乌梅红糖汤
- (3) 天冬红糖饮
- (4) 红枣木耳汤
- (5) 红枣炖猪皮
- (6) 姜汁米酒蚌肉汤
- (7) 三鲜汁
- (8) 卷柏芹菜蛋汤
- (9) 豆浆韭菜饮
- (10) 人参升麻粥
- (11) 淡菜黑豆饮
- (12) 黑木耳煲红枣粥
- (13) 养胎粥
- (14) 猪皮胶冻

(二) 妊娠期的饮食保健与美容

1. 妊娠各期的饮食保健

2. 妊娠期保健食疗美容方：

- (1) 香椿拌豆腐
- (2) 糖醋排骨
- (3) 泡菜炒肉末
- (4) 鸡脯扒小白菜
- (5) 枸杞活鲫鱼
- (6) 芝麻酥鸡
- (7) 酸甜猪肝
- (8) 豆腐百花汤
- (9) 紫菜虾皮汤
- (10) 酿西红柿
- (11) 虾子烧菜花
- (12) 雪里蕻炖豆腐
- (13) 八宝冬瓜盅
- (14) 奶油蘑菇
- (15) 奶汤鲫鱼
- (16) 炒连壳螃蟹
- (17) 赤豆鲤鱼
- (18) 炒鲜奶
- (19) 杜仲腰花
- (20) 固胎八珍鸡
- (21) 醋酱拌蒸鸡
- (22) 苜蓿子蛋
- (23) 脆爆海带
- (24) 芡实蒸鸡蛋
- (25) 杨梅生姜汁

<<食疗美容指南>>

(26) 姜味葡萄汁

(27) 参枣米饭

(28) 红枣核桃酪

(29) 柚子皮粥

(30) 薏苡仁粥

(31) 开元寿面

(三) 哺乳期的饮食保健与美容

1. 哺乳期营养与健美

2. 产褥期的饮食保健

3. 哺乳期保健食疗美容方：

(1) 海参烩鲜蘑

(2) 葱炖猪蹄

(3) 葱烧鲫鱼

(4) 豆芽海带炖鲫鱼

(5) 归芪红枣鸡

(6) 奶油鲜菇

(7) 火腿烧鸽蛋

(8) 三星蛋

(9) 牛奶焖嫩鸡

(10) 黄芪通草鸡

(11) 葛笋炒肉片

(12) 肉丝绿豆芽汤

(13) 猪蹄汤

(14) 猪肝菠菜汤

(15) 火腿豆腐汤

(16) 猪排鸡骨汤

(17) 虾仁葱花鸡蛋汤

(18) 鲫鱼通乳汤

(19) 鲢鱼丝瓜汤

(20) 促乳汁甜汤

(21) 当归红糖蛋

(22) 江米甜酒

(23) 挂面卧鸡蛋

(24) 鸡粥

(25) 黑芝麻粥

(26) 猪骨西红柿粥

(27) 绿豆银耳粥

(28) 枣莲三宝粥

(29) 牛奶麦片粥

(30) 小米红糖粥

(31) 牛奶枣粥

(四) 更年期的饮食保健与美容

1. 更年期的生理心理特征

2. 更年期的饮食调养

3. 更年期综合征食物的选择

4. 更年期综合征食疗美容方：

(1) 甘麦饮

<<食疗美容指南>>

- (2) 莲子百合粥
- (3) 杞枣汤
- (4) 赤豆薏苡仁红枣粥
- (5) 枸杞肉丝冬笋
- (6) 生地黄精粥
- (7) 附片鲤鱼汤
- (8) 枣仁粥
- (9) 合欢花粥
- (10) 甘麦大枣粥
- (11) 益智仁粥
- (12) 糯米灵芝粥
- (13) 决明烧茄子
- (14) 平菇炖肉
- (15) 淡菜煨白鹅
- (16) 地黄合欢花粥

四、饮食营养与美容

- (一) 饮食与美容
- (二) 饮食与皮肤健美
- (三) 三大营养素与美容
- (四) 维生素与美容
- (五) 无机盐与美容
- (六) 水与美容
- (七) 胶原蛋白与美容
- (八) 体内酸碱平衡与美容
- (九) 蔬菜、水果、干果与美容
- (十) 果菜汁与皮肤健美
- (十一) 不同类型皮肤的饮食与美容

五、美容养颜食疗法

- (一) 养颜食疗法

1. 美肤与饮食

2. 美肤食疗方：

- (1) 西红柿玫瑰饮
- (2) 美肤养颜粥
- (3) 人参雪耳羹
- (4) 参枣猪肉粥
- (5) 绿豆猪肝粥
- (6) 枣仁桂圆粥
- (7) 归参红花粥
- (8) 桃花酒
- (9) 栗子炖白菜
- (10) 海参肉片炖竹笋
- (11) 美肤散
- (12) 萝卜汁
- (13) 冬瓜子酒
- (14) 珍珠合剂
- (15) 苦杏仁膏
- (16) 酸枣仁酒

<<食疗美容指南>>

- (17) 西红柿汁
 - (18) 黄豆白及核桃糊
 - (19) 阿胶黑芝麻糊
 - (20) 人参早莲粥
 - (21) 西洋参大枣粥
 - (22) 人参薏苡仁粥
 - (23) 人参黄芪粥
 - (24) 人参核桃仁粥
 - (25) 大枣嫩肤粥
 - (26) 人参蜂蜜粥
 - (27) 美颜补血粥
 - (28) 慈禧珍珠茶
 - (29) 醋拌菜
 - (30) 醋泡黄豆
 - (31) 薏苡仁醋液
 - (32) 蛋醋饮
- (二) 防治皱纹食疗法

1. 皱纹与饮食

2. 去皱食疗方：

- (1) 容颜不老方
- (2) 首乌蛋黄粥
- (3) 桑椹葡萄粥
- (4) 薏苡仁山药粥
- (5) 薏苡仁粥
- (6) 地黄抗皱粥
- (7) 益智补血抗皱粥
- (8) 大枣合欢花粥
- (9) 香蕉奶糊
- (10) 薏苡仁莲子百合粥
- (11) 莲实冬瓜子粥
- (12) 银耳菊花糯米粥
- (13) 杏仁牛奶芝麻糊
- (14) 嫩肤去皱饮
- (15) 灵芝鹌鹑蛋汤
- (16) 眉豆猪皮汤

(三) 防治黄褐斑食疗法

1. 黄褐斑与饮食

2. 去斑食疗方：

- (1) 消斑汤
- (2) 干柿去斑方
- (3) 枸杞洁面方
- (4) 桑耳去斑方
- (5) 桃仁牛奶芝麻糊
- (6) 猪肾薏苡仁粥
- (7) 牛奶核桃饮
- (8) 山楂橘皮饮
- (9) 嫩肤汁

<<食疗美容指南>>

- (10) 消斑饮
 - (11) 羊奶鸡蛋羹
 - (12) 祛斑粥
 - (13) 牛肝化斑粥
 - (14) 三仁美容粥
 - (15) 猪肾白肤粥
 - (16) 薏苡仁浮萍粥
 - (17) 桃花祛斑茶
 - (18) 活血净肤茶
 - (19) 红花净面茶
 - (20) 珍珠白蜜茶
 - (21) 当归净面茶
 - (22) 消斑果菜汁
 - (23) 丝瓜猪肝瘦肉汤
 - (24) 双豆百合猪蹄肉汤
 - (25) 冬瓜薏苡仁瘦肉汤
 - (26) 白果菊梨淡奶汤
- (四) 防治雀斑食疗法

1.雀斑与饮食

2.去斑食疗方：

- (1) 去斑美肤汁
 - (2) 油菜柠檬雪梨汁
 - (3) 胡萝卜汁
 - (4) 柠檬冰糖汁
 - (5) 西红柿汁
 - (6) 果菜美肤汁
- (五) 防治痤疮食疗法

1.痤疮与饮食

2.治痤疮食疗方：

- (1) 雪梨芹菜汁
 - (2) 红萝卜芹菜汁
 - (3) 天葵薏苡仁粥
 - (4) 批把叶膏
 - (5) 黑豆坤草粥
 - (6) 海藻薏苡仁粥
 - (7) 山楂桃仁粥
 - (8) 海带绿豆汤
 - (9) 山楂芦根茶
 - (10) 醋姜木瓜
 - (11) 枸杞消炎粥
 - (12) 薏苡仁海带双仁粥
 - (13) 果菜绿豆饮
 - (14) 果菜防痤疮汁
 - (15) 绿豆薏苡仁防痤疮汤
- (六) 防治酒糟鼻食疗法

1.酒糟鼻与饮食

2.治酒糟鼻食疗方：

<<食疗美容指南>>

- (1) 批把粥
 - (2) 批把叶膏
 - (3) 芦根竹茹粥
 - (4) 山楂粥
 - (5) 栀子粥
 - (6) 银花知母粥
 - (7) 批把栀子方
 - (8) 使君子仁
 - (9) 马齿苋薏苡仁银花粥
 - (10) 茭白饮
 - (11) 绿豆荷花汤
 - (12) 当归桃仁葛粉粥
 - (13) 腌三皮
- (七) 防治白癜风食疗法

1. 白癜风与饮食

2. 治白癜风食疗方：

- (1) 浮萍黑芝麻丸
- (2) 茴香豆
- (3) 芝麻盐
- (4) 苜蓿饼
- (5) 无花果汁
- (6) 白酒芝麻油
- (7) 白芷炖鱼头
- (8) 白蒺藜猪肝汤

(八) 防治脂溢性皮炎食疗法

1. 脂溢性皮炎与饮食

2. 治脂溢性皮炎食疗方：

- (1) 薏苡仁萝卜缨粥
- (2) 大枣猪油汤
- (3) 首乌桑椹黑芝麻糊

六、美发护发食疗法

(一) 美发食疗法

1. 头发健美与饮食

2. 美发乌发食物：

- (1) 大麦
- (2) 芝麻
- (3) 黑大豆
- (4) 芡实
- (5) 莲须
- (6) 核桃仁
- (7) 何首乌
- (8) 海藻

3. 美发养发食疗方：

- (1) 黑芝麻龙眼肉
- (2) 核桃糖
- (3) 黑芝麻糊
- (4) 炒黑豆

<<食疗美容指南>>

- (5) 乌鸡油
 - (6) 桑椹黑芝麻粉
 - (7) 首乌黑芝麻丸
 - (8) 黑芝麻海带粉
 - (9) 美发果菜汁
 - (10) 黑芝麻美发饮
 - (11) 八珍美发豆
 - (12) 醋浸首乌液
 - (13) 醋蜜液
 - (14) 仙人粥
 - (15) 黄精粥
 - (16) 枸杞叶粥
 - (17) 天冬生地猪肝汤
 - (18) 芝麻黑豆泥鳅汤
 - (19) 女贞子牛肉汤
 - (20) 首乌寄生鸡蛋汤
 - (21) 果菜美发饮
 - (22) 牛奶香蕉美发汁
 - (23) 西红柿菠萝海带汁
- (二) 防治白发食疗法

1. 少白头与饮食

2. 治白发食疗方：

- (1) 核桃蘸
- (2) 桑椹膏
- (3) 美发乌发粉
- (4) 乌发膏
- (5) 黑芝麻核桃糖
- (6) 黑发豆
- (7) 乌发酒
- (8) 白果首乌黑发方
- (9) 地黄散
- (10) 首乌旱莲汤
- (11) 首乌鹌鹑蛋
- (12) 五味子菊花蜜丸
- (13) 鸡血藤酒
- (14) 发菜黑芝麻枸杞饮
- (15) 芝麻糊

(三) 防治脱发食疗法

1. 脂溢性脱发与饮食

2. 治脱发食疗方：

- (1) 首乌核桃炖猪脑
- (2) 天麻鱼头
- (3) 生发黑豆
- (4) 地黄粥
- (5) 枸杞黑芝麻粥
- (6) 虫草糯米粥
- (7) 首乌侧柏叶饮

<<食疗美容指南>>

- (8) 蒲公英黑豆糖
- (9) 双地生发方
- (10) 黑豆核桃桑椹粥
- (11) 三乌塘虱鱼汤

(四) 护发食疗法

1.防治头发枯黄的饮食疗法：

- (1) 营养不良性黄发
- (2) 酸性体质黄发
- (3) 缺铜性黄发
- (4) 辐射性黄发
- (5) 功能性黄发
- (6) 病原性黄发

2.防治头屑过多的饮食疗法

七、美眼明目食疗法

(一) 明目食疗法

1.明目与饮食

2.明目食疗方：

- (1) 猪眼桂圆汤
- (2) 乌鸡肝粥
- (3) 菊花粥
- (4) 玉米仁粥
- (5) 猪肝蛋粥
- (6) 玄参炒猪肝
- (7) 桑芽粥
- (8) 羊肝粥
- (9) 苦瓜荠菜猪肉汤
- (10) 鳗鱼荸荠汤
- (11) 夜明沙蒸猪肝

(二) 防治黑眼圈的饮食疗法

(三) 防治脱眉的饮食疗法

八、美齿洁口食疗法

(一) 美齿固齿食疗法

1.美齿固齿与饮食

2.美齿固齿食疗方：

- (1) 凉拌生菜
- (2) 茶汤
- (3) 固齿方
- (4) 洁齿果菜汁

(二) 防治龋齿食疗法

(三) 祛口臭食疗法

1.口臭与饮食

2.祛口臭食疗方：

- (1) 藿香粥
- (2) 薄荷粥
- (3) 荔枝粥
- (4) 生芦根粥
- (5) 麦门冬粥

<<食疗美容指南>>

九、美体健体食疗法

(一) 防治肥胖的饮食疗法

1. 肥胖及其原因

2. 肥胖的饮食治疗

3. 减肥食物：

- (1) 冬瓜
- (2) 黄瓜
- (3) 竹笋
- (4) 罗汉果
- (5) 柚子
- (6) 菱角
- (7) 山药
- (8) 魔芋
- (9) 红薯
- (10) 黑木耳
- (11) 发菜
- (12) 茶叶
- (13) 食醋

4. 减肥食疗方：

- (1) 魔芋鸡
- (2) 南瓜肉丁
- (3) 扁豆冬瓜卷
- (4) 口蘑烧冬瓜
- (5) 豆苗虾仁
- (6) 枸杞翡翠豆腐
- (7) 黄瓜拌肉丝
- (8) 鲜拌莴苣
- (9) 葡汁杞玉银羹
- (10) 薏苡仁鸭肉
- (11) 荷叶肉
- (12) 竹荪汤
- (13) 轻身汤
- (14) 赤小豆炖鹌鹑
- (15) 山楂蜜汁黄瓜
- (16) 怪味海带
- (17) 红焖萝卜海带
- (18) 青鸭羹
- (19) 赤豆鲤鱼
- (20) 竹荪三鲜汤
- (21) 海带薏苡仁蛋汤
- (22) 豆芽雪菜豆腐汤
- (23) 冬瓜草鱼汤
- (24) 凉拌金针菇
- (25) 茼蒿炒萝卜
- (26) 参芪鸡丝冬瓜汤
- (27) 盐渍三皮
- (28) 茯苓饼

<<食疗美容指南>>

- (29) 柴胡白茯苓粥
- (30) 牵牛子粥
- (31) 芡实薏苡仁粥
- (32) 赤豆粥
- (33) 赤豆白茯苓粥
- (34) 荷叶茯苓粥
- (35) 冬瓜粥
- (36) 黄芪粥
- (37) 什锦乌龙粥
- (38) 绿豆粥
- (39) 薏苡仁山楂红豆粥
- (40) 乌龙茶
- (41) 山楂根茶
- (42) 山楂银菊茶
- (43) 减肥茶I
- (44) 减肥茶
- (45) 健美减肥茶
- (二) 防治瘦弱的饮食疗法
- 1.消瘦及其原因
- 2.防治消瘦的饮食调养
- 3.增重食物：
 - (1) 大豆
 - (2) 山药
 - (3) 花生
 - (4) 松子
 - (5) 桃子
 - (6) 葡萄
 - (7) 红枣
 - (8) 豇豆
 - (9) 羊肉
- 4.增重食疗方：
 - (1) 参苓粥
 - (2) 沙苑粥
 - (3) 黄精粥
 - (4) 枸杞百合糯米粥
 - (5) 地黄葡萄粥
 - (6) 多子粥
 - (7) 爆人参鸡片
 - (8) 灵芝鸭子
 - (9) 桃仁腰花
 - (10) 黄芪牛肉
 - (11) 莲子猪肚
 - (12) 大豆丸
 - (13) 淡菜羹
 - (14) 桑椹葡萄粥
 - (15) 核桃羊肉粥
 - (16) 姜汁黄鳝饭

<<食疗美容指南>>

(17) 增重果菜汁

(三) 丰乳食疗法

1. 乳房健美与饮食

2. 丰乳食疗方：

(1) 参芪炖肉

(2) 陈皮乌鸡汤

(3) 猪肚紫河车木瓜汤

(4) 蜜汁羊肉

十、美肤润肤食疗法

(一) 美肤润肤食物：

(1) 樱桃

(2) 柠檬

(3) 苹果

(4) 荔枝

(5) 菠萝蜜

(6) 西瓜

(7) 桑椹

(8) 大枣

(9) 丝瓜

(10) 大白菜

(11) 香菇

(12) 芝麻

(13) 松子仁

(14) 蜂蜜

(15) 杏仁

(16) 核桃

(17) 花粉

(18) 枸杞子

(19) 蜂王浆

(20) 猪蹄

(21) 鱼类

(22) 牡蛎

(23) 鸡蛋

(24) 牛奶

(25) 薏苡仁

(26) 冬瓜子

(27) 乌梅

(28) 红茶菌

(29) 米糠

(30) 植物油

(二) 美肤润肤食疗方：

(1) 银杞明目汤

(2) 猪肝枸杞汤

(3) 羊肝汤

(4) 枸杞牛肝汤

(5) 羊肉西红柿汤

(6) 菟丝子淡菜汤

<<食疗美容指南>>

- (7) 香附甲鱼汤
- (8) 牛肉无花果汤
- (9) 黄芪鸡肉汤
- (10) 天门冬萝卜汤
- (11) 鲢鱼肉丸汤
- (12) 鳝鱼汤
- (13) 何首乌牛肉汤
- (14) 何首乌山鸡
- (15) 平菇炒核桃仁
- (16) 首乌煮鸡蛋
- (17) 首乌笋片鸡丁
- (18) 龙眼炖鹅
- (19) 玉竹炖肉
- (20) 银耳烩鹌鹑蛋
- (21) 麻油腰花
- (22) 炸鸽肉
- (23) 黄精鳝片
- (24) 杏仁鲜玉肉丁
- (25) 嫩姜拌莴笋
- (26) 怀山鸡
- (27) 枸杞肉片
- (28) 枸杞银芽鸡丝
- (29) 灵芝仔鸡
- (30) 花蕊翡翠豆腐
- (31) 柠檬汁煨鸡
- (32) 白玉马齿苋
- (33) 发菜素丸子
- (34) 银耳白肺
- (35) 木耳炒牛肉
- (36) 凉拌水芹
- (37) 凉拌海米裙带菜
- (38) 章鱼炖猪蹄
- (39) 麻辣苹果肉丁
- (40) 两果山药泥
- (41) 姜乳蒸饼
- (42) 白扒鱼翅
- (43) 五白糕
- (44) 玉兰花糕
- (45) 薏苡仁饭
- (46) 黄精烤鱼饭
- (47) 当归咖喱饭
- (48) 海松子什锦饭
- (49) 牛奶焖饭
- (50) 枣泥桃酥
- (51) 天门冬烧麦
- (52) 银耳樱桃粥
- (53) 莲花糯米粥

<<食疗美容指南>>

(54) 芡实粥

(55) 菊花粥

十一、食物外用美容法

(一) 食物面膜

1.按用途分类

美颜面膜：

(1) 鲜桃面膜

(2) 美肤面膜

(3) 橄榄油敷面剂

(4) 蛋奶美肤面膜

(5) 甘油蜂蜜面膜

(6) 酸奶面膜

(7) 土豆蛋黄面膜

(8) 奶渣面膜

(9) 银耳面膜

干性皮肤面膜：

(1) 柔肤面膜

(2) 滑石杏仁面膜

(3) 酵母面膜

(4) 玫瑰面膜

(5) 苹果面膜

(6) 胡萝卜面膜

油性皮肤面膜：

(1) 葡萄蜂蜜面膜

(2) 杏仁菜渣面膜

(3) 燕麦面膜

(4) 奶油面膜

(5) 燕麦酸奶面膜

(6) 雪梨面膜

去皱面膜：

(1) 黄瓜面膜

(2) 蛋黄柠檬面膜

(3) 去皱面膜

(4) 黄瓜奶油面膜

(5) 润肤面膜

(6) 嫩肤去皱面膜

(7) 蜂蜡面膜

去斑面膜：

(1) 茶素面膜

(2) 益母草面膜

(3) 洁肤祛斑面膜

(4) 丹参面膜

(5) 白芷面膜

痤疮面膜：

(1) 防痤面膜

(2) 茯苓面膜

(3) 三黄面膜

<<食疗美容指南>>

(4) 马齿苋面膜

(5) 苦瓜面膜

(6) 绿豆面膜

敏感性皮肤面膜：

(1) 菊花面膜

(2) 金缕梅面膜

(3) 黄瓜橄榄油面膜

(4) 柚子面膜

2.按食物分类：

(1) 柠檬美容法

(2) 香蕉美容法

(3) 黄瓜美容法

(4) 南瓜美容法

(5) 苦瓜美容法

(6) 胡萝卜美容法

(7) 牛奶美容法

(8) 鸡蛋美容法

(9) 蜂蜜美容法

(10) 茶叶美容法

(11) 食醋美容法

(12) 人参美容法

(二) 其它食物外用方

1.美肤外用方：

(1) 杏仁膏

(2) 莹面粉

(3) 白肌方

(4) 面净光润方

(5) 孙仙少女膏

(6) 去面部发黑方

(7) 黄瓜美容奶

(8) 黄瓜润肤膏

2.去皱外用方：

(1) 红玉膜

(2) 白雪膜

(3) 羊髓膏

(4) 蛋蜜膜

(5) 蜜蛋膏

(6) 杏仁膏

(7) 母猪蹄消皱膏

(8) 黄瓜汁

(9) 栗皮粉

(10) 燕麦糊

(11) 美颜洗面方

3.去黄褐斑外用方：

(1) 白面去斑液

(2) 杏仁鸡白涂面方

(3) 李核鸡白涂面方

<<食疗美容指南>>

- (4) 冬瓜涂面方
- (5) 冬瓜藤粉
- (6) 橡实粉
- (7) 慈姑散
- (8) 云母膏
- (9) 皂荚散
- (10) 草莓增白霜

4.去雀斑外用方：

- (1) 蔓菁面脂
- (2) 桃花瓜子蜜
- (3) 醋浸白术方
- (4) 茯苓敷面剂
- (5) 樱桃洗面剂
- (6) 香菜汤
- (7) 醋水
- (8) 茄子汁
- (9) 冬瓜汁
- (10) 芹菜水
- (11) 江米粉陈醋净面剂
- (12) 赤豆米糠洗剂

5.治痤疮外用方：

- (1) 橙核涂液
- (2) 米醋皂刺液
- (3) 菠萝汁
- (4) 果皮鲜奶液

6.治酒糟鼻外用方：

- (1) 银杏酒糟方
- (2) 无食子膏
- (3) 杏仁硫磺膏
- (4) 双粉黄柏膏
- (5) 冬瓜瓢汁
- (6) 茭白泥

7.治白癜风外用方：

- (1) 生姜汁
- (2) 硼酸黄瓜液
- (3) 白果汁
- (4) 高粱白芷膏
- (5) 菟丝子酒
- (6) 青核桃皮硫磺膏
- (7) 鳗鱼油
- (8) 鲑鱼擦剂

8.美发护发外用方：

- (1) 蛋黄洗发水
- (2) 果汁洗发液
- (3) 啤酒洗发液
- (4) 柚子核洗发剂

9.治白发外用方：

<<食疗美容指南>>

- (1) 石榴汁
- (2) 淘米水
- (3) 醋豆液
- (4) 青核桃皮泥

10.治脱发外用方：

- (1) 姜蒜擦剂
- (2) 半夏生发方
- (3) 虫草酒
- (4) 川椒酒
- (5) 大头菜叶生发方
- (6) 侧柏叶芝麻油
- (7) 鲜姜片
- (8) 生发汤
- (9) 双叶洗发剂
- (10) 黑芝麻粉
- (11) 桑椹生发糊
- (12) 鳗鲡鱼血
- (13) 首乌川椒酒
- (14) 洗发菊花散
- (15) 香发散

11.治龋齿外用方：

- (1) 韭菜根泥
- (2) 薏苡仁桔梗粉
- (3) 一笑散
- (4) 杏仁膏
- (5) 胡椒绿豆粉

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>