

<<喝出水嫩美白肌肤>>

图书基本信息

书名：<<喝出水嫩美白肌肤>>

13位ISBN编号：9787538150452

10位ISBN编号：7538150455

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：刘青

页数：159

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>

## <<喝出水嫩美白肌肤>>

### 内容概要

白里透红的肌肤、纤细苗条的身材，是每个女性最向往的。

然而，日晒、辐射及年龄的增长总是无情地出现在每个女性的面前，面对这些，很多女性开始束手无策，只能看着色斑、皱纹开始出现在漂亮的脸上，仿佛在向世人宣告青春的易逝和美丽的昙花一现。

内因决定外在，肌肤也是如此！

本书根据女性最容易出现的肌肤问题，从改善肤质出发，介绍了多款DIY的饮品和汤粥，经常食用这些，能起到除斑、改善肤质、除痘的效果，从而让您拥有好气色。

同时，这些饮品除了共有的改善肤质这个特征外，还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。

## <<喝出水嫩美白肌肤>>

### 书籍目录

第一章 排毒美颜蔬果汁 1.西瓜黄瓜汁 2.白菜苹果汁 3.苹果生菜汁 4.西兰花香蕉汁 5.番茄鲜橙汁 6.芹菜雪梨汁 7.圆白菜葡萄汁 8.葡萄菠萝杏汁 9.树莓苹果汁 10.橙子胡萝卜汁 11.番茄葡萄菠萝汁 12.西兰花胡萝卜甜椒汁 13.胡萝卜苹果汁 14.黄椒生姜汁 15.红薯韭葱胡萝卜汁 16.豆瓣菜苹果汁 17.番茄芹菜黄瓜汁 18.翠衣鲜果汁 19.翠衣莲藕山楂汁 20.草莓综合果汁 21.双瓜蜜汁 22.柳橙菠萝汁 23.苹果山药汁 24.西瓜菠萝柠檬汁 25.芒果柳丁苹果汁 26.番茄苹果甘蓝汁 27.三色汁 28.梨子香瓜汁 29.西芹香瓜桃橘汁 30.韭菜葡萄菠萝汁 31.樱桃汁 32.胡萝卜草莓汁 33.苹果薄荷汁 34.苹果菠萝油菜汁 35.李子葡萄汁

第二章 消脂防斑茶饮 1.柠檬蜂蜜茶 2.薏米绿奶茶 3.荷叶绿茶 4.珍珠绿茶 5.润白奶茶饮 6.双耳当归茶 7.百合花茶 8.勿忘美颜茶 9.蜜醋润颜茶 10.丹参靓眼茶 11.葡萄绿茶 12.芦荟菊花茶 13.菊花红枣茶 14.桂花绿茶 15.桂花奶茶 16.水果绿茶 17.玫瑰蜂蜜茶 18.绿豆菊花茶 19.芦荟红茶 20.番茄玫瑰茶 21.玫瑰乌龙茶 22.玫瑰普洱茶 23.桂花玫瑰红茶 24.紫罗兰茶 25.荔枝玫瑰奶茶 26.活力抹茶 27.红粉佳人茶 28.山楂橘皮玫瑰茶 29.薄荷玫瑰茶 30.灵芝茶 31.薰衣草甘菊茶 32.玫瑰绿茶 33.醇香薰衣草红茶 34.消肿提神桑葚蜜汁 35.美人四物茶

第三章 美颜瘦身醋饮 1.苹果醋 2.黑枣醋 3.葡萄醋 4.苹果水梨葡萄醋饮 5.柠檬柳橙双醋饮 6.猕猴桃苹果醋饮 7.火龙果西瓜梅醋饮 8.雪梨醋 9.金橘醋 10.葡萄桑葚醋饮 11.猕猴桃醋 12.柠檬醋 13.梅子醋 14.哈密瓜番茄梅醋饮 15.珍珠醋饮 16.核桃醋饮 17.醋蛋饮 18.茶醋饮 19.蜂蜜醋饮 20.黑豆醋饮 21.胡萝卜醋饮 22.山楂醋饮 23.番茄醋饮 24.菠菜醋饮

第四章 美肤驻颜粥品 第五章 润肤滋养汤品 第六章 清汤丽颜奶昔 第七章 天然美肤面膜DIY

<<喝出水嫩美白肌肤>>

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>