

<<蔬菜是最好的美容师>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜是最好的美容师>>

13位ISBN编号：9787538436532

10位ISBN编号：7538436537

出版时间：2008-03

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：食物养生保健促进会

页数：155

字数：150000

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>

## <<蔬菜是最好的美容师>>

### 内容概要

29种蔬菜天然无副作用的美容妙方成为当今女人的最爱，安全简便、物美价廉；193种驻颜有术的食谱，让你轻松拥有青春靓丽的容颜；108种用“蔬”有术具有美白、祛斑等功效的面膜，为你的美丽容颜买一份保单。

本书详细介绍了有关蔬菜性味、营养、功效和美容、养颜方面的食用、外用专方，力求使读者对蔬菜有一个较为全面的了解，同时参照各种蔬菜的美容方例对症下药，通过蔬菜的内服外敷，为您的容颜买一份保单，让您轻松拥有青春靓丽的脸蛋！

## <<蔬菜是最好的美容师>>

### 书籍目录

蔬菜能美容 皮肤为什么需要美容 营养素对皮肤的影响 蔬菜的性状 蔬菜的营养 蔬菜的养颜功效 蔬菜生吃美容益寿 蔬菜颜色影响美容效果 根据体质吃蔬菜 合理饮食与养颜 “蔬”能驻颜如玉 红颜不老之：菠菜 红颜不老之：山药 红颜不老之：胡萝卜 红颜不老之：番茄 红颜不老之：丝瓜 红颜不老之：苦瓜 红颜不老之：白菜 红颜不老之：芹菜 红颜不老之：番茄 红颜不老之：银耳 红颜不老之：黑木耳 红颜不老之：黄豆 红颜不老之：黄瓜 红颜不老之：莴笋 红颜不老之：茄子 红颜不老之：冬瓜 红颜不老之：土豆 红颜不老之：卷心菜 红颜不老之：莲藕 红颜不老之：百合 红颜不老之：茼蒿 红颜不老之：芥菜 红颜不老之：魔芋 红颜不老之：洋葱 红颜不老之：竹笋 红颜不老之：韭菜 红颜不老之：花椰菜 红颜不老之：萝卜 红颜不老之：蘑菇附录 冷热交替美容法 女性特殊时期美容法 面部除皱保健操 瘦脸穴位按摩操 胖脸紧缩按摩法

<<蔬菜是最好的美容师>>

章节摘录

插图：

## <<蔬菜是最好的美容师>>

### 编辑推荐

《蔬菜是最好的美容师》由吉林科学技术出版社出版。

<<蔬菜是最好的美容师>>

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>