

<<蔬菜让你更美丽>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜让你更美丽>>

13位ISBN编号：9787802314887

10位ISBN编号：7802314887

出版时间：2008-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：周传林

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>

## <<蔬菜让你更美丽>>

### 前言

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心自中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的时代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。

那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。

但是再怎么说明这些也是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。

于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。

本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。

《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。

《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。

《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。

享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

## <<蔬菜让你更美丽>>

### 内容概要

蔬菜美容是指通过食用或使用各种蔬菜，以达到养颜、美体的方法。

它让美容回归到自然的、天然的美容方法上，是一种简单而不简约，既经济又有效的美容大法。

《蔬菜让你更美丽》精心选择了40多种富含营养的天然蔬菜，精确分析其营养成分、美容功效、选用宜忌及美容方例等知识，并以传承了千年的中医学理论为依据，从蔬菜润肤护肤、减肥瘦身、莢发护发及排毒养颜四方面，教你选择最适合自己的蔬菜，并准确列出各种蔬菜的属性，让你轻松掌握每一种蔬菜的作用，择优而用，事半功倍。

你可参照书中各种蔬菜的美容方例对症选择，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有一张青春靓丽的脸蛋和一副窈窕多姿的好身材。

现在，就跟着我们走出美容院，走进菜场和厨房，奏响蔬菜美容曲，做个新鲜水嫩的蔬菜美人吧！

## &lt;&lt;蔬菜让你更美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美丽由蔬菜做主 蔬菜营养大盘点 蔬菜的主要保健功效 四性五味话蔬菜 根据体质选用蔬菜 颜色不同,功能有别 留住蔬菜的营养素 食用蔬菜的禁忌 维生素C药片不能取代蔬菜 蔬菜生食的宜与忌 购买蔬菜有窍门 常见蔬菜的挑选 季节不同,蔬菜的选择有差异

第二章 美容蔬菜大观 温经悦容的春菜——韭菜 美肤降压健康菜——黄豆芽 心血管的守护神——洋葱 天然“减胆良药”——南瓜 天然美容化妆品——大蒜 历代容颜不老方——生姜 散发特殊香味的佳蔬——香菜 新一代减肥武器——辣椒 减肥餐桌上的主角——苋菜 天然抗生素——马齿苋 秋天美蔬——西洋菜 山菜之王——蕨菜 保护血管的卫士——绿豆芽 上等的乌发食品——海带 水生灵蔬——莲藕 美丽女人的必备品——西红柿 理想的减肥佳蔬——竹笋 菜中珍品——芦笋 退火消暑,苦尽甘来——苦瓜 绿色精灵——空心菜 增智食品——金针菇 实现360度的美丽——菠菜

第三章 蔬菜润肤护肤 你的肌肤出需要营养 完美肌肤从了解肤质开始 润肤护肤蔬菜大点兵 护肤新知:巧借蔬菜来美容 多喝菜汁也美肤 健康美肤的蔬菜浴 蔬菜润肤护肤方例

第四章 蔬菜减肥瘦身 肥胖,你是哪种类型? 减肥蔬菜帮你瘦 减肥沙拉这样吃 神奇的七日瘦身菜单 蔬菜减肥瘦身方例

第五章 蔬菜美发护发 头发也需要营养 发质的自我判定与鉴别 了解常见的问题头发 蔬菜帮你“吃”出秀发 告别脱发从食疗开始 饮食疗法拯救黄头发 神奇食疗治白发 滋润秀发的蔬菜汁 蔬菜美发护发方例

第六章 蔬菜排毒抗衰 排毒养颜:体验由内到外的美丽 蔬菜“排毒”5法 选对蔬菜好排毒 排毒蔬菜:让女人更健康 多吃蔬菜抗氧化 喝出不老容颜来 多喝蔬菜汁抗衰老 蔬菜排毒抗衰方例

## <<蔬菜让你更美丽>>

### 章节摘录

莲藕藕有池藕和田藕之分。

池藕栽种在池塘中，较白嫩汁多。

田藕栽在水田中，品质略次。

池藕身长，有9孔，上市迟；田藕身短有11孔，上市早。

藕四季均有上市，以夏、秋的为好，夏天的称为“花香藕”，秋天的称为“桂花藕”。

选购莲藕时应注意，好的莲藕表面发黄，断口的地方闻着有一股清香，藕身粗长较圆正，节短。

使用工业用酸处理过的莲藕看起来很白，闻着有酸味。

从藕尖数起的第二节藕最佳。

蘑菇有毒蘑菇的特征是，色泽鲜艳好看，采摘后容易变色，挤出的浆汁混浊如牛奶。

无毒蘑菇多为白色、浅棕色、旧纸色，挤出的浆汁清澈如水。

好的蘑菇菇伞的部分肉厚有弹性，而且没有斑纹，呈现鲜嫩的茶褐色。

刚采收的香菇，菇伞内侧会有一层薄膜，若此处出现茶色斑点，表示不太新鲜。

如果一次买太多，可以放进冰箱的冷藏室保存。

黄花菜挑选黄花菜时有3个步骤：（1）看颜色亮黄，条长而粗壮，粗细均匀者为优质；颜色深黄并略显微红，条形短瘦，不甚均匀者质量次之；颜色黄褐，条形短瘦蜷缩，长短不一，带有泥沙的质量最次。

（2）攥手攥一把黄花，手感柔软有弹性，松开手后黄花也随即松散的，说明其水分含量少，松手后黄花不易散开的表明水分含量较多；若松手时有黏手感，证明已有所变质。

（3）闻闻黄花的气味时。

有清香者为优质；有霉味者为变质品；有硫磺味者为熏制品；有烟味者为熏烟严重的。

## <<蔬菜让你更美丽>>

### 编辑推荐

《蔬菜让你更美丽》：爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切

。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此……蔬菜美容是指通过食用或使用各种蔬菜，以达到养颜、美体的方法。

它让美容回归到自然的、天然的美容方法上，是一种简单而不简约，既经济又有效的美容大法。

<<蔬菜让你更美丽>>

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>