

<<吃出美肌力>>

图书基本信息

书名：<<吃出美肌力>>

13位ISBN编号：9789571047331

10位ISBN编号：9571047333

出版时间：尖端出版

作者：廉政變, 金真淑 著  
鐘安伶

页数：168

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>

## <<吃出美肌力>>

### 内容概要

為什麼這麼多女明星都能長時間保持肌膚水嫩感，即使素顏也不害怕？  
如果想要女明星般的無瑕美肌，只靠塗抹保養品就能達到成嗎？  
最新的美肌法就是從內在開始調養！  
本書針對想重回嬰兒肌、彈力肌、保水肌等目標，設計了各種營養美味的食譜，詳細說明其中的營養成分和對肌膚的好處，並告訴你該如何料理；而這些可口菜餚所剩下來的材料該怎麼辦？  
別急著丟掉，單元最後再教你如何使用這些材料DIY天然面膜！

## <<吃出美肌力>>

### 作者简介

廉政燮 (秀皮膚科 清潭分院院長) 不只是喜歡料理，其實在念醫大的時候就已經開始對料理產生興趣。

進入大學醫院實習一陣子後，便毅然辭去工作開始旅行，希望以另一種方式來更貼近我們所生活的世界。

也因為如此，透過料理，為我開啟了另一種文化的大門。

重新回到醫院後，進入皮膚科工作，也取得了免疫學的碩士學位。

也曾在醫大擔任皮膚科教授。

透過 K B S 的《十萬個為什麼》節目，學到了許多東西，但也發現，對我來說，目前最在意的應該就是料理吧！

因此將皮膚科的專業與興趣結合，希望能造福更多愛美的女性。

金真淑 (食譜設計專家) 雖然大學時期專攻國文系，但卻掩蓋不了內心對料理的熱情，因此決定副修料理學，之後便專注於食譜的開發與設計。

現在依然維持著對料理的熱情，於近畿大學料理研究所進行博士課程的進修。

之後參與電視劇《大長今》的食譜設計，以及 DVD 拍攝的協助。

也參與了《TV特輯 世界大驚奇》、《海綿 S p o n g e》、《無限世界》、《幸福下午茶》等綜藝節目的錄製。

平時與學生的互動亦師亦友，細緻光滑的肌膚甚至受到學生的稱讚，而維持肌膚的祕訣就是使用天然保養品和食補。

現在為了每一位愛美女性，決定公開自己維持童顏以及完美肌膚的訣竅。

目前於安養科學大學教書，並著有《可愛便當》、《派對宴會餐》、《做美食過生活》等書。

## &lt;&lt;吃出美肌力&gt;&gt;

## 書籍目錄

Part1 / 365天, 天天讓肌膚越來越好的美肌寶典Chapter1讓肌膚像新生嬰兒般粉嫩的春日美肌寶典12 給予肌膚刺激的春日祕笈, 春日的蔬菜小常識13 魅惑的春日女神, 春日的水果小常識14 春日美肌寶典1 番茄白乾酪沙拉16 春日美肌寶典2 生菜沙拉佐芥末 18 春日美肌寶典3 菠菜雞胸肉沙拉20 春日美肌寶典4 草莓可麗餅艾草化妝水、生菜面膜、菠菜面膜、草莓面膜、柳橙面膜、迷迭香魚腥草化妝水Chapter2讓肌膚吹彈可破的夏日美肌寶典30 營養滿點, 富含水分的夏日蔬菜小常識31 為疲憊的肌膚提供充足水分的夏日水果小常識32 夏日美肌寶典1 翡翠海帶冷湯34 夏日美肌寶典2 焗烤馬鈴薯起司小黃瓜化妝水、蘆薈優格面膜、西瓜化妝水、甜瓜面膜Chapter3讓肌膚水嫩有彈性的秋日美肌寶典46 在豐收的季節裡, 盛產的秋日蔬菜小常識47 蘊藏春夏兩季所有養分的秋日水果小常識48 秋日美肌寶典1 拔絲水果核桃50 秋日美肌寶典2 栗瓊團52 秋日美肌寶典3 什錦南瓜堅果粥酪梨面膜、核桃磨砂油、南瓜保溼面膜、蘑菇面膜Chapter4為肌膚補足養分的冬日美肌寶典64 大海的禮物, 冬日的海鮮小常識65 來自上帝的禮物, 冬日的水果小常識66 冬日美肌寶典1 焗烤奶油白醬淡菜68 冬日美肌寶典2 韓式燉馬鈴薯佐昆布醬汁70 冬日美肌寶典3 鮮蝦海帶捲蜂蜜面膜、蜂蜜按摩油、海帶面膜、海藻優格面膜Part2 / 為了各類型肌膚需求所準備的美肌寶典Chapter1為了不同類型的肌膚所設計的美肌寶典&保養法我是哪種類型的肌膚84 乾性肌膚寶典1 香煎迷迭香鮭魚排90 油性肌膚寶典1 香辣麻婆豆腐拌飯94 中性肌膚寶典1 巧克力燕麥鬆餅98 敏感性肌膚寶典1 番薯泡菜拌飯100 敏感性肌膚寶典2 豆渣煎餅104 敏感性肌膚寶典4 十穀蜂蜜香蕉香蕉冰沙各類型肌膚所需要的特別保養Chapter2根據不同目的所設計的美肌寶典&保養擁有跟宋慧喬一樣閃閃發光的肌膚111 讓你素顏也很美的肌膚寶典114 為了擁有閃亮肌的自製化妝水檸檬優格面膜、奇異果面膜、石榴面膜擁有金泰希的V字臉116 成為V字臉的肌膚寶典像林秀晶一樣保持童顏的肌膚寶典118 我的肌膚年齡屬於童顏還是老顏? 122 為了擁有童顏肌膚而努力的每日6訣竅124 讓肌膚一天比一天更年輕的自製化妝水香蕉面膜、葡萄化妝水、芒果面膜根據不同季節和生活方式所設計的肌膚處方箋126 曬傷 五色蒟蒻拼盤128 換季 什錦海鮮蔬菜雜炊130 沙塵暴 蘇打餅佐鮪魚洋蔥沙拉132 宿醉 清燉牛腩越南米線134 過敏 香草烤甜椒特別附錄 / 不用上美容院也能擁有讓人羨慕的好膚質Special 1 肌膚保養的每日學問Special 2 利用家裡現有的材料也能做出保養肌膚的料理140 綠茶飛魚卵三角飯糰141 苜蓿鮪魚沙拉堡142 黃瓜鑲豆腐...Special 3 利用家裡現有的材料做出身體和頭髮的保養品152 綠茶化妝水、蘋果化妝水、153 紅酒化妝水、玫瑰化妝水154 魚腥草化妝水155 蛋白洗面乳、牛奶洗面乳、牛奶按摩法...Special 4 讓肌膚越來越水嫩的水果料理Special 5 讓身體一起變年輕的茶飲

<<吃出美肌力>>

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>