

<<美白漂亮就要這樣吃>>

图书基本信息

书名：<<美白漂亮就要這樣吃>>

13位ISBN编号：9789866612909

10位ISBN编号：9866612902

出版时间：康鑑文化出版社

作者：鄭惠文 著

页数：255

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>

<<美白漂亮就要這樣吃>>

內容概要

吃對食物 勝過頂級保養品 美容達人護膚肌密：用吃的就行！

還在沉迷高價保養品的神話嗎？

1 + 1美肌保養公式 = 用對方法 + 吃對食物 絕世美肌 = 180道特效靚白料理 + 高效食療美容法

你的美麗 是別人眼中永恆的風景 美麗更有人氣 美麗就是競爭力 哪些食物，讓你越吃越白？

素顏美人 如何吃出年輕好膚質？

美白保養的關鍵時刻？

秋冬就不必防曬嗎？

如何快速改善膚色不勻暗沉、不吃妝問題？

改變菜單，給你好臉色！

由裡而外，吃出水嫩靚白 隨手可得的80種天然食材，提升美白實力 告別大花臉，素顏也很正！

簡單留住20歲彈力肌，讓明星也羨慕你的臉 80種天然美白食材 + 180道靚料理?肌美力UP

美容養顏功效全分析，輕鬆煮、這樣吃，有效阻擊黑色素、促進膠原蛋白增生，喚醒青春能量，輕鬆打造深度白、光感肌！

24小時全日保養 + 四季美容法?效率UP 美白不必花大錢，醫師專家分享最高肌密。

保養要分家，24小時日夜分工、四季階段性保養，在對的時間作對的事，效率全面提升50%，向東塗西抹的「美容苦力」徹底告別！

<<美白漂亮就要這樣吃>>

作者簡介

鄭惠文 醫師 現職：書田診所皮膚科主任醫師、台北中心診所雷射美容中心主治醫師 經歷：前台大醫院醫師獲最佳實習醫師獎、前台北市立仁愛醫院皮膚科專科醫師、中華民國醫用雷射醫學會會員、電波緊緻拉皮術國際醫師課程認證 學歷：高雄醫學院醫學系畢業，陽明大學醫學工程研究所生醫材料碩士

<<美白漂亮就要這樣吃>>

書籍目錄

【作者序】改變菜單 就能改善臉色 書田診所皮膚科主任醫師 鄭惠文 醫師【推薦序】吃對營養素 美白好簡單 長庚技術學院營養學講師&營養師 蕭千祐 營養師【導讀】如何使用本書【食譜索引】靚顏特效食譜分類索引【引言】美顏食物排行榜10種超優質美白靚顏食物排行榜10種超優質緊緻防皺食物排行榜10種超優質祛斑無瑕食物排行榜10種超優質淨膚抗痘食物排行榜10種超優質好氣色食物排行榜10種超優質瘦身消脂食物排行榜【引言】元氣美人最愛問的淨膚美白Q&AQ1 哪些蔬果能夠越吃越漂亮？

Q2 美容養顏的營養素有哪些？

Q3 哪些是美白肌膚必作的日常保養Q4 如何判斷自己的膚質？

Q5 您的洗臉方式正確嗎？

Q6 生理期和肌膚保養有何關聯？

Q7 自製面膜安全嗎？

Q8 臉部按摩有助於改善氣色嗎？

Q9 幾歲需要開始抗老保養？

Q10 最近氣色差，怎麼辦？

Q11 如何挑選適合的防曬品？

Q12 頭髮、眼睛、嘴唇也需要防曬嗎？

【Chapter 1】完美膚質保養常識1.保養效率倍增的3大關鍵2.美白成分4大天王3.認識肌膚殺手—紫外線4.常見的錯誤保養程序5.經常熬夜，容易變醜？

6.女性沒「覺」養就變醜？

7.常見醫學美容療程【Chapter2】靚白美肌這樣吃新鮮水果類 檸檬：蘋果檸檬汁、金桔檸檬汁、香檸焗烤南瓜蝦、檸檬烤鱈魚西瓜：涼拌西瓜翠衣、西瓜翠衣排骨湯、紅顏西瓜汁西瓜翠衣炒毛豆、雪梨西瓜飲櫻桃：櫻桃蝦仁沙拉、粉紅櫻桃露葡萄：葡萄拌海鮮沙拉、葡汁蔬果沙拉蘋果：蘋果鮑魚沙拉、彩虹水果燉牛肉柳橙：橙汁香雞柳、莓果鮮橙沙拉、黃金橙果沙拉、高纖香橙番茄汁、鮮橙菊花茶葡萄柚：葡萄柚鮮橙凍、紅酒醋拌香柚李子李子草莓：酸甜莓果凍、草莓麥餅桃子：蜜桃奶酪、美白甜桃汁荔枝楊桃石榴：抗氧化多酚石榴汁、美顏石榴牛奶奇異果：美顏鮮果手卷、水果馬鈴薯泥鳳梨：鳳梨焗苦瓜、金香鳳梨拌鮭魚梨：紅酒燴梨、白芍燉雪梨高纖蔬菜類 番茄：番茄炒豬肝、番茄炒墨魚、輕食海鮮盅、水梨番茄汁菠菜：涼拌菠菜、章魚菠菜卷蘆薈：蘆薈排骨麵、水晶蘆薈拌花生、涼拌糖醋蘆薈、彩椒蘆薈湯、蘆薈蛋蜜汁大白菜：蛋皮炒白菜、碧玉白菜卷高麗菜：酸辣炒鮮蔬、枸杞炒高麗菜韭菜蘿蔔山藥：山藥蓮子粥、梅香山藥彩椒：彩椒炒豆包、甜椒鑲肉花椰菜：三彩蔬菜湯、牛奶花椰菜、奶香鮮貝燴椰菜蓮藕：蔓越莓拌蓮藕、桂花蜜蓮藕、蜂蜜藕粉、蓮藕蜜汁茭白筍番薯：養生番薯糙米飯、紫番薯粥、甜薯銀耳湯、甘藷牛奶洋蔥：洋蔥炒蛋、涼拌洋蔥牛肉蘆筍：木耳炒蘆筍、草莓蘆筍手卷可口瓜類絲瓜苦瓜：涼拌翠玉絲、排毒苦瓜茶黃瓜：黃瓜多多、黃瓜炒肉片、黃瓜熱炒豬肝、和風薏仁黃瓜沙拉冬瓜：白果冬瓜湯、冬瓜鑲髮菜豆菜、豆莢類 苜蓿芽豌豆：豌豆烤麩、豌豆香爆中卷豆芽：番茄芽菜豬肉湯、醋漬黃豆芽四季豆：三色四季豆、蔬菜什錦炊飯豆類、豆製品 黃豆：黃豆玉米飯、彩豆香菇什瘦肉湯、黃金咖哩什錦豆、黃豆拌蘿蔔絲豆腐：番薯葉豆腐羹、涼拌百頁豆腐豆漿：金瓜豆漿湯、元氣豆漿綠豆：綠豆薏仁湯、藕香綠豆排毒湯紅豆：紅豆糙米粥、甜心豆沙卷餅鮮美菇蕈類 白木耳：雪耳燉木瓜、百合銀耳湯、養顏銀耳粥、銀耳柳橙汁黑木耳：木耳蘿蔔絲炒蛋、什錦炒木耳洋菇：洋菇玉米濃湯、野菇義大利麵香菇：高麗菜燴鮮菇、酥炸梅肉香菇五穀雜糧類 薏仁：美白薏仁雞湯、薏仁豬肉湯、百合薏仁粥、雙豆薏仁茶燕麥：茭白筍燕麥粥、燕麥蓮藕湯糯米：薏仁蓮子糯米粥、桑椹糯米粥紫米：蓮藕紫米粥、紫米薏仁甜粥糙米：養生雜糧飯、桂圓糙米粥堅果種子類 杏仁：杏仁鬆餅、草莓杏仁凍、杏仁牛奶西米露、杏仁牛奶芝麻：芝麻糯米粥、芝麻豆漿核桃：什錦堅果拌鮮蔬、核桃奶露栗子南瓜子美味海鮮類 蝦子：蒜茸蒸蝦、青豆蝦仁蒸蛋、黃瓜嫩筍拌蝦仁、火雞肉蝦仁三明治海蜆：海蜆皮拌雞肉、泰式咖哩海蜆皮海參：海參炒蹄筋、海參燴香菇章魚墨魚鮭魚：蘆筍鮭魚卷、青蒜香煎鮭魚鮪魚：鳳梨蒸鮪魚片、青花菜炒鮪魚動物及相關製品 雞肉：雞肉鮮蔬卷、蒜味奶油雞腿、金針紅棗雞湯、花菇鳳爪湯牛肉：紅酒燉牛肉、洋蔥香炒牛肉豬肉：木耳韭黃炒肉絲、甜醋煲豬腳、木瓜燉豬腳、栗子百合豬蹄湯、茅根燉豬皮燕窩：椰汁燉燕窩、北

<<美白漂亮就要這樣吃>>

杏燕窩湯雪蛤：銀耳燉雪蛤、人參枸杞雪蛤湯飲品、油脂類牛奶：山藥薏仁牛奶鍋、奶香玉米蔬菜湯、奶香草菇燉花椰菜、美白葡萄牛奶蜂蜜：蜂蜜煎香蕉、蜜蒸芝麻、香甜蜂蜜鬆餅、蜂蜜蘆薈汁、香油蜜茶優酪乳：什錦水果優酪乳、芒果蘆薈優酪乳綠茶：果香綠茶、核桃綠茶橄欖油：紫蘇番茄佐橄欖油、橄欖油拌牛肉養生中藥材紅棗：銀耳紅棗養生粥、山藥紅棗排骨湯、黃瓜銀耳紅棗湯、山藥蓮子紅棗茶玫瑰：美顏玫瑰茶、玫瑰人參茶洛神花金銀花仙楂：窈窕仙楂凍、仙楂烏梅茶白芷玉竹：玉竹燴豬心、天冬玉竹蒸海參、天冬玉竹參茶、白芷玉竹參茶陳皮：山楂陳皮紅棗茶、陳皮燉雞

【Chapter3】一定要知道的美容保養祕訣1.認識皮膚構造2.四季美容保養法：春3.四季美容保養法：夏4.四季美容保養法：秋5.四季美容保養法：冬6.美白保養6大關鍵7.抗老保養4大要領8.淨膚抗痘5大守則9.對抗暗沉6大絕招10.打擊毛孔4大撇步11.消除熊貓眼3大對策12.夏日必備的3種防曬好物13.晒傷時的急救技巧【附錄】1.簡單易學5招臉部體操2.元氣美人的美麗行事曆

<<美白漂亮就要這樣吃>>

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>