

<<养颜护肤饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<养颜护肤饮食指南>>

13位ISBN编号：9787119021331

10位ISBN编号：7119021338

出版时间：1998-01

出版时间：外文出版社

作者：龚春艳

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>

<<养颜护肤饮食指南>>

书籍目录

目录

一、饮食保健指南

1. 努力保持健美的皮肤
2. 皮肤养护原则
3. 形体养护原则
4. 年轻女性的饮食保健原则
5. 年轻男性的饮食保健原则
6. 身体健康者的饮食保健原则
7. 常用美容健身食品

二、保健食谱

1. 陈皮兔丁 2. 红枣炖兔肉 3. 鲜笋炖海参
4. 腌佛手笋尖 5. 羊肉炒葱头 6. 鸡丝
- 冬瓜汤 7. 茼蒿炒萝卜 8. 马齿苋炒黄豆芽
9. 香椿叶拌豆腐 10. 参芪炖毛豆 11.
- 盐渍三皮 12. 红参鹌鹑蛋 13. 枸杞煨海鲜
14. 红烧肉皮 15. 枸杞肉丝 16. 清水
- 菠菜 17. 多味豆浆奶酪 18. 烤蛋白 19.
- 鸡汤肝糜 20. 牛奶炖鸡 21. 首乌山鸡
22. 首乌肝片 23. 首乌煮蛋 24. 猪肝煮大
- 豆 25. 红枣煨猪蹄 26. 菠菜拌海蜇 27.
- 西瓜盅 28. 酱醋羊肝 29. 鸡肝银耳汤
30. 当归羊肉汤 31. 当归芝麻散 32. 大麦
- 粥 33. 发菜牡蛎粥 34. 荞麦蛋清丸 35.
- 南烛饭 36. 肝肾饭 37. 茯苓包子 38.
- 炒芝麻 39. 莲子蛋汤 40. 三味莲子羹
41. 南瓜绿豆羹 42. 二味核桃膏 43. 桃仁
- 韭籽汤 44. 桃仁大豆汤 45. 核桃仁炖蚕蛹
46. 黄豆芽汤 47. 韭菜炒大蒜 48. 荔
- 枣汤 49. 枸杞鸡蛋汤 50. 枸杞桑椹汤
51. 芝麻海带散 52. 巨胜酒 53. 糯米甜酒
54. 桂圆酒 55. 桂圆补血酒 56. 美容
- 酒 57. 红颜酒 58. 魏国公红颜酒 59.
- 桑椹醪 60. 三仙酒 61. 归圆杞菊酒 62.
- 润肤养颜酒 63. 润肤养颜酒 64. 枸
- 杞酒 65. 桑椹桂圆酒 66. 茯苓酒 67.
- 鹿血酒 68. 气血双补酒 69. 气血双补酒
70. 老藕汤 71. 糯米阿胶粥 72. 核
- 桃扁豆泥 73. 珍珠粉 74. 酒煮鸡 75.
- 醋浸大豆 76. 醋浸鸡蛋 77. 醋浸薏仁
78. 果汁饮 79. 果汁饮 80. 果汁饮
81. 果奶饮 82. 果奶饮 83.
- 果奶饮 84. 果奶饮 85. 果奶饮
86. 果奶饮 87. 果奶饮 88. 果
- 奶饮 89. 果奶饮 90. 果奶饮
91. 蛋奶饮 92. 蛋奶饮 93. 蛋

<<养颜护肤饮食指南>>

奶饮 94.蛋奶饮 95.蛋奶饮
96.豆奶饮 97.豆奶饮 98 豆奶饮
99 豆奶饮 100豆奶饮
101.果菜奶饮 102.果菜奶饮 103.
果菜参饮 104.果菜参饮 105.果菜
饮 106.果菜饮 107.果菜饮
108.果菜饮 109.果菜饮 110.果菜
饮 111.果菜饮 112.果菜饮
113.果菜饮 114.果菜饮 115.果
菜饮 116.果菜饮 117.果菜饮
118.果菜饮 119.果菜饮
120.果菜饮 121.果菜饮
122.果菜饮 123.炒豆瓣酱 124.三味
柿子汁 125.双花果汁 126.美发果冻
127.三豆乌发护肤膏 128.二味桑椹汤
129.二味桑椹汤 130.三味糯米汤 131.
参芪麦冬膏 132.冬瓜桃花汤 133.桑麻丸
134.首乌熟地茶 135.荷叶茶 136.菊
花茶 137.苦瓜茶 138.绿豆薄荷茶
139.党参乌枣茶 140 麦饭石茶 141.双皮
茶 142.薏仁百合粥 143.三味粳米粥
144.首乌粳米粥 145.海参粥 146.芝麻粥
147.荔枝粥 148.鸡油粥 149.枸杞羊
肾粥 150.阿胶红枣粥 151 白茯苓粥
152.八宝粥

附：面膜和洗剂

1.牛奶面膜 2.梨奶面膜 3.香蕉面膜
4.草莓面膜 5.柠檬面膜 6.黄瓜面膜
7白菜面膜 8苹果面膜 9李子面膜
10.甜梨柠檬面膜 11.胡萝卜面膜 12.马
铃薯面膜 13.马铃薯面膜 14.饴糖
面膜 15.蛋白面膜 16.猪网面膜 17.
燕麦花面膜 18.西红柿面膜 19.桃汁面膜
20.果汁面膜 21.蜂蜜面膜 22.营养
面膜 23.酵母麦芽油面膜 24.蛋黄橄榄油
面膜 25.蛋蜜玫瑰水面膜 26.薏仁葡萄酒
擦剂 27.三味椴树花擦剂 28.橄榄油润唇
膏 29.橄榄油护肤剂 30.芦荟护肤剂
31.维生素C护肤剂 32.米醋护肤护发剂
33.柠檬护发剂 34.菜油护发剂 35.蛋白
护发剂 36.粟米粉护发剂 37 面包护发剂
38.米醋洗浴剂 39.桔橙洗欲剂 40.
牛奶洗浴剂 41海盐洗浴剂 42 蜂蜜洗浴
剂

三、常见皮肤病及肥胖与消瘦的饮食防治

1.雀斑 2黄褐斑 3.面部色素沉着 4.
皮肤瘙痒 5.糙皮病 6.皮肤褶皱 7皮

<<养颜护肤饮食指南>>

肤炎症 8.皮肤疣症 9.皮肤癣症 10.
皮肤疮症 11.白癜风 12.紫癜 13.银
屑病 14.寻常鱼鳞病 15.痤疮 16.
烧烫伤 17.口唇干裂 18.手足皲裂
19.脱发、脱眉 20.白发 21.头痒、头屑
22.脚气病 23.鸡眼 24.腋臭
25.酒渣鼻 26.湿疹 27.荨麻疹
28.带状疱疹 29.红色粟粒疹 30
单纯糠疹 31.主妇湿疹 32.肥胖
33.消瘦
四、饮食宜忌

<<养颜护肤饮食指南>>

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>