

<<50种食物让你变美丽>>

图书基本信息

书名：<<50种食物让你变美丽>>

13位ISBN编号：9787543683792

10位ISBN编号：7543683792

出版时间：2012-6

出版时间：青岛出版社

作者：顾奎琴

页数：191

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>

## <<50种食物让你变美丽>>

### 内容概要

番茄、葡萄、橄榄油、蜂蜜……这些天然的美食，除了可以带给我们美味，还能拿来做什么呢？看这里，我们将它们做成各种各样美颜的面膜、润肤露，这便是时下最流行的“能吃的美容品”！

顾奎琴编著的《50种食物让你变美丽(顾老师de200个靓肤妙方)》精选对美容养颜有益的50种原材料，分为五谷类、水果类、蔬菜类、其他食材类及常用中药五大类，详细分析每种材料的美容作用及养生功效，并提供内服及外用的多种美容养生方法，双管齐下，功效更佳！

## <<50种食物让你变美丽>>

### 作者简介

顾奎琴，著名营养食疗专家、科普作家、中国食疗产业化概念的推广者与奠基人。  
1974年参军，先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系。  
1980~2000年任解放军总医院主管营养师。  
2000~2003年任中国食疗网CEO《创办人）、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

现任北京润泽堂食疗研究院院长，同时兼任：新浪“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、中国健康财富论坛专家、健康中国大讲台专家委员会委员、《药膳食疗》杂志社副主编等。  
2005年，被列为中国互联网首届最佳CEO100名人榜。

多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》、《为您服务》、《半边天》、《科技生活》、《家政手册》、《生活》、《历程》、《健康之路》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。  
曾在《中国食品报》、《中国妇女》、《华商》、《好管家》、《现代保健》、《饮食科学》、《健康之友》、《北京记事》等杂志做过人物专访，并为健康之友、时尚健康杂志做专栏。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)、《中华家庭药膳全书《食疗美容手册》、《吃出美丽与健康》、《毛泽东保健饮食生活》、《名人饮食大点播》、《食疗传奇》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖。  
并有十余部作品在香港、台湾出版发行。  
参与多部电视片的策划、编导和主持。

1990年9月，原国家主席江泽民为她编写的《现代女子营养与健美》一书签名题字。

<<50种食物让你变美丽>>

书籍目录

PART 1 五谷类食材靓肤妙方

绿豆莲子奶茶

绿豆薏仁珍珠奶茶

绿豆胡萝卜奶茶

绿豆清毒汤

绿豆去角质面膜

绿豆去皱面膜

绿豆去痘方

米糠

米糠洁面茶包

米糠美白面膜

薏米

薏米杏仁粥

薏仁美白去斑饮

杏薏双仁茶

薏米百合粥

薏米菱角粥

薏仁珍珠面膜

美白放松面膜

非水瘦脸面膜

糯米

糯米煮鸡蛋

糯米莲子山药粥

莲花糯米粥

糯米红枣粥

糯米类颜方

莹肌如玉散

燕麦

燕麦粥

绿豆燕麦粥

豆浆燕麦粥

牛奶燕麦粥

桂圆燕麦粥

玉米燕麦粥

燕麦泡泡浴包

香奶麦面膜

粥麦去角质面膜

粥麦洁面露

小麦糯米粥

红茶面粉面膜

绿茶面粉面膜

PART 2 水果类食材 靓肤妙方

柠檬

蜂蜜柠檬茶

柠檬醋

<<50种食物让你变美丽>>

柠檬减肥饮  
柠檬增白液(1)(2)  
柠檬嫩肤面膜  
柠檬美白面膜  
柠檬除皱面膜  
柠檬润肤浴液  
酸奶柠檬护发素  
柠檬按摩指甲法  
柠檬化妆水  
柠檬洗发法  
柠檬去屑方  
柠檬控油面膜  
葡萄柚  
葡萄柚控油面膜  
葡萄柚瘦身浴盐  
葡萄柚嫩肤浴包  
西瓜  
西瓜皮洁面法  
瓜皮鸡蛋面膜  
瓜皮去黑头面膜  
木瓜  
木瓜去角质面膜  
木瓜嫩肤面膜  
苹果  
苹果嫩肤方  
苹果去斑方  
苹果雪肌方  
苹果保湿面膜  
苹果晒后面膜  
香蕉  
香蕉润肤面膜  
香蕉消炎止痒面膜  
香蕉美白去皱方  
桑葚  
桑葚糯米酒  
玫瑰桑葚桑叶枕  
桑葚蜂蜜膏  
促进头发生长方  
葡萄  
葡萄去角质面膜  
葡萄酒除斑面膜  
葡萄酒泡澡美容法  
樱桃  
红枣樱桃粥  
银耳樱桃粥  
樱桃酒  
樱桃甜汤

<<50种食物让你变美丽>>

樱桃果汁

樱桃控油面膜

樱桃治汗斑方

去斑润肤面膜

治阴道滴虫方

PART 3 蔬菜类售票 靓肤妙方

PART 4 其他食材类 靓肤妙方

PART 5 常用中药 靓肤妙方

## <<50种食物让你变美丽>>

### 章节摘录

版权页：插图：樱桃的美容作用不少美白产品都加入了樱桃成分，樱桃汁能去皱清斑，有助面部皮肤变得嫩白红润。

樱桃被誉为“水果中的钻石”，它含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B族、维生素C，还有钾、钙、磷、铁等矿物质以及多种生物活性物质，低热量，高纤维。

樱桃的含铁量居水果之首，维生素C的含量更是丰富到超乎想象，所以能促进血红蛋白的生成，滋润嫩白皮肤，有效抵抗黑色素的形成。

另外，樱桃中所含的果酸还能促进角质层的形成。

因此，经常吃樱桃能使皮肤红润，娇美动人。

樱桃还含有能平衡皮脂分泌、抗衰老的维生素A，以及活化细胞、美肌肤、悦颜色、令双眼有神及治疗月经不调的维生素B2等，故常吃能够让皮肤更加光滑润泽。

樱桃的保健功效养血樱桃含铁量高，铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料，在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中发挥着重要的作用，同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

调理妇科疾病樱桃全身都是妇科良药，尤其是樱桃树根和其根须，医学家称它是“女性的保护神”，对妇女因气血不调引起的痛经、月经不调和肝火上升所致的月经性鼻衄及气血亏虚所致的闭经等病都有很好的医疗效果。

研究发现，樱桃中有一种叫做花青素的物质，可以消炎和缓解疼痛。

科学家们认为，吃20粒樱桃就可以起到缓解痛经的目的。

## <<50种食物让你变美丽>>

### 编辑推荐

《50种食物让你变美丽:顾老师的200个靓肤妙方》编辑推荐:可食可敷,焕发由内而外的光彩。呵护光滑剔透的肌肤,是美容的第一要素,可众多曝光不合格护肤品的新闻又让我们对同类产品望而却步。

那么,就让我们尝试一下省钱又安全的DIY美容吧:选择健康的食材,烹制美味又美容的佳肴,同时自己动手制作护肤养颜的面膜.....只需小小的成本,就可以实现你的美丽梦想哦!

<<50种食物让你变美丽>>

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>