

<<食尚手册>>

图书基本信息

书名：<<食尚手册>>

13位ISBN编号：9787562243069

10位ISBN编号：7562243069

出版时间：2010-6

出版时间：华中师范大学出版社

作者：苏丽

页数：245

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>

<<食尚手册>>

前言

食疗美白的概念主张越来越得到广泛的认可，不少女性朋友们都开始注意到，外用美白保养只能解决局部皮肤表皮层问题，其效果无法到达真皮层，要根本解决皮肤美白的问题，需要内在调节。

通过食疗美白，通过水果、蔬菜等神奇的食材力量促进皮肤新陈代谢，可以保持肌肤白皙润泽，最后达到祛斑、祛痘、祛黑的美白功效。

想象一下，古人并没有机会像我们现代人一样去美容院享受丰富多样的美白服务，可我们聪慧的先人却自有独特的一套美白养颜之道，她们美白的主要手段正是通过进补食物来营养滋补自己的肌肤，以达到美白的效果。

食疗美白不仅能够让你达到美白的目的，更能让你在繁忙的现代社会工作生活中节省大量的时间。

它在解决饥饿的同时，又能解决自己的面子问题，省钱又省力的事情何乐而不为呢？

现在图书市场有关食疗美白图书介绍的都是一些莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名，根本不知道这些食材原料在哪里才能够找得到。

而本书将为所有对食疗美白感兴趣的女性朋友作全面详解，实用、大众、有效，读者朋友的食材全都可以在市场上买得到，而且做法简单，完全适合那些因工作忙碌而没有太多时间烹饪繁复食材的读者朋友们。

使读者朋友在品尝美味的同时达到美白润肤的目的。

祝愿大家在这本书的帮助下美白成真。

<<食尚手册>>

内容概要

想一下，古人并没有机会像我们现代人一样去美容院享受这样或那样的美白服务，可她们自有独特的一套美白保养之道，主要手段就是通过进补食物来保持肌肤的水嫩，以达到美白的效果。

自然美白的概念越来越得到广泛的认可，不少女性朋友开始注意到，外用美白保养只能解决皮肤的表层问题，其效果无法达到真皮层。

要根本解决皮肤问题，需要内在调节。

通过自然美白，借助水果、蔬菜等神奇的力量来促进皮肤新陈代谢，保持肌肤白皙水灵，最后达到祛斑、祛痘、祛黑的白肤功效。

自然美白不仅能够让你达到美白的目的，更能让你在繁忙的工作生活中节省大量的时间。

解决饥饿的同时又能解决自己的面子问题，省钱又省力的事情何乐而不为呢？

本书将为所有对食疗美白感兴趣的女性朋友作全面详解。

<<食尚手册>>

作者简介

苏丽(Sulee Sun)，英籍华人。

年近50的苏丽阿姨年轻的时候喜欢收集各种养生的小贴士，已为人妻的她在将近30年的主妇生涯中秋累了数以万条关于果蔬美白及瘦身的常识。

苏丽阿姨目前在苏格兰开设一家养生食疗餐厅，经营的过程中不断与客人交流美白、瘦身的经验，深受当地人的

<<食尚手册>>

书籍目录

第一章 你的疑虑我解答第二章 潜伏在美白身边的杀手第三章 平凡又神奇的美白食物 第一篇 缤纷水
美自然美白 淡化面部斑点的苹果 净肤洁牙的菠萝 益人颜色的荔枝 阻止色素沉着的大枣 抑制色
素沉着的柠檬 祛除面部色素的橙子 抗氧化的橘子 净化身体的草莓 清除毛孔污垢的桃子 益人颜
色的樱桃 排毒美白的山楂 抑制黑色素生成的桑葚 红色枸杞美白古方 维生素C含量丰富的猕猴桃
减淡皮肤斑点的牛油果 第二篇 坚果美白 美白坚石 坚果美白 美白坚石 第三篇 新鲜蔬菜 新鲜美白
白菜是天然的去痘面膜 洁肤美容的黄瓜 令肌肤柔嫩光滑的冬瓜 消除痤疮及黑色素沉着的丝瓜 滋
润白皙皮肤的苦瓜 净化体内有害物质的南瓜 美白祛雀斑的番茄 美白抗衰老的蘑菇 银耳是天然
的美白祛斑食材 洁肤又增白的菠菜 防晒增白祛斑的芦荟 祛斑美肤的甘薯 防止色斑形成的豆芽 祛
黑提亮的豌豆 排毒养颜的芦笋 令肌肤白皙有光泽的青笋 排毒白肤的白萝卜 令肌肤白净湿润细嫩
的胡萝卜 阻止皮肤色素斑形成的西兰花 马铃薯原来也能美肤 第四篇 五谷杂粮 美白帮忙 消除色
素沉着的薏仁 第五篇 天然饮品 喝出净白 常喝豆浆的女性显得更年轻白净 牛奶是天然的白肤饮料
英国最流行的绿茶美白 消除色素沉着的蜂蜜第四章 健康生活习惯 健康美白人生

<<食尚手册>>

章节摘录

插图：最熟悉的陌生人唐代润州有个开元寺，寺里有一口井，井旁长有很多枸杞，高的有一二丈，其根盘结粗壮，寺里人饮此井水，人人面色红润，至80岁而头不白、齿不掉。

后来经科学研究发现，是因为有枸杞的滋养，才让这口井水对身体有了滋养的功效。

唐代著名诗人刘禹锡为此做《枸杞井》一诗，诗中道：“僧房药树依寒井，并有香泉树有灵。

翠黛叶生笼石磴，殷红子熟照铜瓶。

枝繁本是仙人杖，根老新成瑞犬形。

上品功能甘露味，还知一勺可延龄。

”意思就是说经枸杞滋养后的井水具有养颜的功效，并能抵抗衰老，这其实也是说枸杞的特殊功效。

食物营养价值功效枸杞子为茄科植物枸杞的成熟果实，主要成分含胡萝卜素、硫胺素、横黄素、菸酸、抗坏血酸等物质。

性味甘平，入肝肾经，可润肺滋肾、补肝、明目、坚筋耐志、强壮筋骨。

《药性论》言：“能补益精诸不足，易颜色，变白。

”《摄生秘剖》载有枸圆膏，可“安神养血，益智强筋骨，泽肌肤，驻颜色”，为美容之佳品。

枸杞子能补气血，抗衰老，从而护肤美容，很多人喜欢用枸杞子泡水、泡酒或煲汤，中医很早就有“枸杞养生”的说法，认为常吃枸杞子能“坚筋骨、耐寒暑”。

所以，它常常被当作滋补调养和抗衰老的良药。

很多人都不知道常吃枸杞子可以美容。

这是因为枸杞子可以提高皮肤吸收养分的能力，另外，还能起到美白的作用。

<<食尚手册>>

编辑推荐

《食尚手册(美白篇)》：不到28天见证美白奇迹，数以万计女性膜拜的美食美白宝典。白皙的肌肤不是靠火浓妆遮出来的，天然的美白肌肤既健康又让人羡慕，身边美食居然有那么多的美白机密，轻松搞定黑色素就靠它们。

<<食尚手册>>

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>