

<<有機美人>>

图书基本信息

书名：<<有機美人>>

13位ISBN编号：9789571353951

10位ISBN编号：9571353957

出版时间：2011-6

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：向學文 著

页数：184

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>

<<有機美人>>

內容概要

花大錢買保養品，已經過時了！

環保是全球風行的新概念，落實有機健康、響應零污染，同時還可以輕鬆變美，才是聰明女人愛自己、為環境盡心力的好方法。

想要擁有光滑柔嫩無細紋的嬌顏？

黑糖去角質、當歸淡斑美白、薏仁消水腫、甜酒釀打敗粗大毛孔、芫荽排毒、馬鈴薯除皺、薑蜜茶喝出蘋果肌……。

想要擁有明眸皓齒？

枸杞是保養眼睛的大功臣、桑椹明目固齒、橄欖油美白牙齒、鼠尾草潔淨口腔、蓖麻油養出飛揚濃睫毛、甜菜根抹出飽滿雙唇……。

想要擁有細緻白嫩的手腳？

活性碳粉美白手足、玫瑰給你細緻雙手、椰子油抗菌防黴、檸檬水緊實保濕，瓊崖海棠油則幫你戰勝惱人的靜脈曲張！

…… 還在羨慕窈窕曲線的小蠻腰嗎？

牛蒡給你性感曲線、海帶提振腰腹肌、黑豆瘦小腹、冬瓜去浮腫、咖啡撫橘皮、薑黃淡斑平肚腹……。

烏亮髮絲一定要染了又染花大錢保養嗎？

迷迭香和鼠尾草，給你一頭青絲秀髮、桑葉修護髮絲、黑糖蜜豐潤你的飄逸髮、茶花籽油預防生白髮……。

原來，姣好容顏、明眸皓齒、手腳柔嫩、腰腹緊實、髮絲黑亮，都能用日常生活的食材輕巧完成！

<<有機美人>>

作者簡介

向學文 五年級前段班，時尚彩妝大師、美容界巨擘石美玲老師親授弟子，共赴英、法學習美容保養課程，二〇〇八年擔任IC之音與信義之聲《莎拉心廚房》廣播節目主持人至今，並在「柑仔店」等有機商店擔任講師，倡導「有機美人可養成」概念。主張吃天然、用天然、廚餘變黃金，享受有機生活，研發各種天然美容保養法，進一步經營行動廚房，應邀各大媒體、有機超市、企業、社會團體、大專院校實作示範，分享煮食經驗，徹底落實飲食、美麗、環保三合一概念。

<<有機美人>>

書籍目錄

第一章 姣好容顏水嫩肌1黑糖 美白保濕去角質2當歸 美白去斑好氣色3薏仁水 去濕美白促代謝4甜酒釀 活膚保濕縮毛孔5茯苓 緊實拉提撫細紋6芫荽 除汞排毒好清香7馬鈴薯 除皺抗老養白嫩8薑蜜茶 淡斑抗皺蘋果肌第二章 明眸皓齒與豐唇1枸杞 養眼明目保清晰2桑椹 明目固齒眼晶亮3橄欖油 潔牙美齒淨口腔4鼠尾草茶 抗菌消炎潔牙粉5蓖麻油 飛揚濃密長睫毛6甜菜根 飽滿紅潤染雙唇第三章 手腳柔嫩細白肌1活性碳粉 手足白嫩若凝脂2玫瑰 細緻滑潤纖玉手3椰子油 防黴抗菌美腳趾4溫水泡腳 活血舒緩養雙足5檸檬水 緊實止癢保濕潤6瓊崖海

<<有機美人>>

章节摘录

甜酒釀 活膚保濕縮毛孔 我們用浸泡過、飽含甜酒釀汁液的化妝棉輕敷雙手和嘴唇，十五分鐘後，眾學員聲聲讚美自己的皮膚瞬間變得有如凝脂般惹人驚嘆。

甜酒釀有維他命C、B群和酵母活菌的精華，能促進皮膚新陳代謝、縮小毛孔，敷出亮白粉嫩好臉色。

在每次的演講、廣播節目或是現場的煮食教學中，我在規劃內容時都幾個原則：節氣、有機、環保、永續。

因此，我會採買當令、在地的食材，煮出美食好味道的同時，也盡力達到符合水土保持標準，利用廚餘果皮，做出友善環境又惜物的各式清潔、保養用品。

是的，連清潔、保養用品都可以在自家廚房裡親手煮出來，我真的非常鼓勵大家一起動手作，全家人參與其中，共同受惠又好玩！

我辦了連續兩堂講座，主題是：當令食材入菜，最補！

並示範自家廚房的手作天然保養品。

第一場是：除了吃肉以外？

讓粉紅蘋果肌再現的進補方式！

我們選用的是：甜酒釀和蜜蘋果。

首先，我為大家介紹非常補養的酒釀蛋，每人一碗甜香滿足的喝下肚，手腳溫暖、雙頰紅潤。

接著，學員們笑咪咪的拿起小碟，將預先備好的茶花籽油和黑糖粉拌勻，很溫柔的塗抹在自己因冬季乾燥而缺水脫皮的雙手和嘴唇上，手勢輕緩的按摩動作，為細嫩肌膚去角質。

去完角質，清水拭淨後，我們用浸泡過、飽含甜酒釀汁液的化妝棉輕敷雙手和嘴唇，為之補水保濕。

十五分鐘後，只見眾學員得意的攬鏡陶醉，聲聲讚美自己的皮膚瞬間變得有如凝脂般惹人驚嘆。

這時候，我們開始進行製作將富含果膠、果酸和微量元素的蜜蘋果，煮成護膚乳液的示範。

以天然的蔬果膠質餵養肌膚，恢復飽滿彈性，圓滿完成全套照護。

我很難忘，當大家雙手碰觸到剛裝瓶、餘溫尚存的熱乳液時的表情，那種第一次親眼看見自家廚房也可做出護膚乳液的驚喜、新鮮和興奮，讓全體學員忙不迭的挽起衣袖、捲起褲腳，絲毫不猶豫的放心塗抹乳液，那用力按摩的神情，可愛極了！

很有意思的活動！

我們每次都是這樣，在廚房裡吃喝談笑之際，傳遞幸福、健康和美麗的訊息，看到大家滿足的笑臉，是很讓我充滿能量的喜悅經驗。

因著記憶裡滿滿的愛和親身體驗的美顏奇效，我選用甜酒釀。

每年天氣才一轉涼，家裡就開始蒸糯米、拌上酒麴，裹著小棉被的玻璃缸，會被安在曬得到太陽的溫暖角落，排排坐好。

這道雖然簡易，卻絕對要真心用心全心以對的自家美味，一定要有媽媽的耐性，才釀得出甜熟香醇。

家人愛吃麵食，我們用甜酒釀發麵，蒸出來的饅頭包子，剛掀鍋就一股獨有的香氣入鼻，且白細光滑，紮實有嚼勁兒，讓人好難禁口少吃，難得的是，即使吃多一個也沒有脹氣不適。

<<有機美人>>

媒体关注与评论

本書對天然食材的運用有豐富的實證經驗，配上細膩的內食外敷保養法，讓人獲益良多，我極力推薦本書。

毒理學博士與養生保健書作者 陳立川在各種毒害、化學品充斥的今天，學文的書像一股清流，精闢的剖析天然有機食材內含的精華，讓每一個人活得更健康美麗。

美容教育家 石美玲

<<有機美人>>

编辑推荐

美容教育家 石美玲綠色食材專業作家 朱慧芳毒理學博士與養生保健書作者 陳立川飲食文化專家 焦桐大屯溪自然農法教育農莊主人夫婦 黎旭瀛、陳惠雯盛情推薦！

<<有機美人>>

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>