

<<从饮品开始保养自己>>

图书基本信息

书名：<<从饮品开始保养自己>>

13位ISBN编号：9787121198281

10位ISBN编号：7121198282

出版时间：2013-4

出版时间：电子工业出版社

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>

<<从饮品开始保养自己>>

作者简介

“摩天文传”，是高品质女性美容时尚内容提供商。
摩天文传创意出版团队曾为国内众多时尚杂志提供全年的女性时尚栏目策划和内容制作，并出版了多本精美实用的女性美容时尚图书，均深受读者的好评和市场的欢迎。
做“最好的女性图书创作团队”是摩天文传孜孜不倦的追求，力争创作出最好的女性时尚图书呈现给美丽而优雅的读者。

<<从饮品开始保养自己>>

书籍目录

第一章基础知识——动手前须了解的饮品知识 工具14 自制饮品的工具准备14 调料 自制饮品的常用调料15 选材 饮品原材料选择须知16 调制 留住原材料营养的调制方法17 饮用 饮用天然自制饮品的方法18 功能 自制天然饮品的美容效果20 选择 根据体质选择最适合的美容饮品20 误区 自制美容养颜饮品的误区22 第二章滋润饮品——养出红润肌肤 红枣枸杞豆饮24 熬夜也有好气色 百合莲子糖水25 养心安神去肤浊 柳橙柠檬蜂蜜汁26 养出肌肤光泽感 木瓜玉米奶26 酵素缔造红润 玫瑰花红豆浆27 肌肤喝出健康 红栗子奶露28 不用大补也能养血 菠萝西红柿鲜汁29 给予肌肤内在滋养 芒果西米露30 加量维C提高造血力 枸杞银耳雪梨汁32 要养血先解血毒 滋润饮品随身页33 皮肤在说话35 谁才是皮肤滋润的爱人 第三章美白饮品——喝出白皙肤色 杏仁酸奶麦片38 果仁生命力养出嫩白 生菜梨汁39 浅色果蔬抗氧化 金橘养颜汁40 强效抗氧化预防肌肤发黄 玫香薄荷茶41 芳香花草疗愈神经炎症 柠檬草奶茶42 早晚都能喝的美白奶茶 蜂蜜茉莉香绿茶43 传统搭配的美白经典组合 芒果猕猴桃汁44 果中之王的美白较量 水蜜桃优酪乳45 胶原蛋白促生饮品 葡萄哈密瓜牛奶46 高纤组合淡化黑斑 美白饮品随身页47 (可单独剪下) 皮肤在说话48 请对黑色素说不 第四章祛斑饮品——击退难缠斑点 草莓杏仁酸奶52 莓多酚的褪斑咒 小米红枣豆浆53 五谷力量击退晒斑 冰糖白果豆浆54 口味清淡的养颜圣果饮 糯米百合藕香饮55 香甜软糯的美白下午茶 胡萝卜枸杞豆浆56 胡萝卜素瓦解新生斑点 柑橘荸荠汁57 江南人参的天然美白力 熟地麦冬黑豆饮58 瘦身美白两全其美 番石榴鲜果汁59 水果也可以补铁 樱桃雪梨汁60 清除浊黑的肌肤垃圾 祛斑饮品随身页61 (可单独剪下) 皮肤在说话62 从这里清扫皮肤色斑 第五章消肿饮品——紧致面部轮廓 薏仁豆浆66 民间传统消肿食材的美味进化 银花薄荷饮67 加班期凉血消肿美颜茶 冰糖桂花茶68 消肿解毒 化解皮肤内毒 西芹番茄橘子汁69 促进肌肤表皮循环 勿忘我菊花茶70 办公室必备的养眼消肿茶 决明子桑菊饮71 电脑族全身消肿曲线茶 荷叶小米黑豆浆72 赶走四肢囤积的多余水份 杨桃柳橙汁73 消肿生肌 解肤毒 麦片木瓜牛奶汁74 肌肤弹力加强饮 消肿饮品随身页75 (可单独剪下) 皮肤在说话76 给红肿皮肤来场及时雨 第六章抗皱饮品——对抗地心引力 山药荸荠汁80 针对小干纹的私房药饮 南瓜牛奶汁81 南瓜激素强壮肌肤 杜仲五味茶82 女人最不能缺少的五味药材 玉竹桑葚茶83 能让老化停止的草本植物 燕麦芝麻饮84 全面营养杜绝皱纹滋生 黑芝麻南瓜粥85 芝麻加强肌肤新陈代谢 莲子花生豆浆86 最平民化的延缓衰老药 桂圆山药豆浆87 和皱纹势不两立的热带补品 西芹菠萝汁88 最适合25岁女生喝的抗老饮料 抗皱饮品随身页89 (可单独剪下) 皮肤在说话90 皱纹是一道可以治愈的伤 第七章补血饮品——调理红润气血 红茶生姜饮94 回阳正气提高血循环 陈皮红茶95 补血祛寒一杯等于一年补品 杏仁桂花茶96 提高肌肤造血力 党参红枣茶97 针对营养不良性面色苍白 玫瑰千日红茶98 历代宫廷饮用的补血茶 当归补血茶99 元代就流行的补血食材 草莓杏仁牛奶汁100 可以当早点的补血营养汁 月季花茶101 为生理期前后准备的补血茶 菠菜胡萝卜汁102 面肌苍白必备的腮红汁 补血饮品随身页103 (可单独剪下) 皮肤在说话104 血气好便是晴天 第八章排毒饮品——塑造轻盈体态 提子青苹饮108 排毒清肠一杯摆脱游泳圈 香橙青瓜汁109 深居宅女最需要的高纤橙汁 红豆乌梅汁110 粗纤维促进肌体全面排毒 莲心甘草茶111 屡试不爽的排毒祖母方 银花地丁茶112 老中医也会用的活血祛瘀茶 山药苹果汁113 果酸所到之处都没有肥胖 山楂荷叶茶114 健脾消积一周见效 杨桃蜂蜜汁115 清热解暑的酷暑美味饮品 草莓火龙果汁116 排毒大王的强强联合 排毒饮品随身页117 (可单独剪下) 皮肤在说话118 将排毒进行到底 第九章七种体质——饮品选材宜忌 气虚体质122 温补饮品帮你补气养气 湿热体质123 饮食有宜忌, 燥湿散热助排毒 气郁体质124 行气饮品有助疏肝理气 阳虚体质125 少吃生冷多吃温热补充阳气 阴虚体质126 去“干”“燥” 多喝清淡饮品 痰湿体质127 脾胃祛湿化痰的小秘诀 血瘀体质128 教你怎么疏肝活血应付寒气

<<从饮品开始保养自己>>

章节摘录

版权页：插图：1.几种常见的自制饮品方法 自制天然饮品，就是要最大程度地挖掘食材里的营养价值，让美容养颜效果更佳。

而常见的自制饮品的方式主要有榨汁、搅拌和煮。

对于水果类食物，通过榨汁机可以快速地获取果肉和果汁，同时确保了饮品里果汁营养的新鲜。

在饮用自制饮品时，搅拌可以加速饮品中几种食材的溶解，使得饮品的味道达到均衡。

对于银耳、干果等食材，文火慢煮才能有效释放其营养。

2.晚饭后饮用果类天然美容饮品 我们常说“饭后一个果，百病不找我”，指的是我们饭后食用水果，可以有效地让身体吸收各种营养素。

对于自制的果类天然饮品，其道理也是相同的。

饭后来一杯自制的天然果汁，美容养颜效果更佳。

3.容易发胖的人少喝果汁类美容饮品 其实，不少果汁类的美容饮品里，都含有较多热量，但由于自制的天然果汁是液体，并不像饼干和冰激凌等高热量食品让人警惕，不少人以为多喝果汁类美容饮品没有事，其实大错特错。

多喝也会导致身体发胖。

对于容易发胖的人群，可以多选择豆类美容饮品。

4.饮品也分四季 我们在关注美容效果的同时，也要注意到什么样的季节喝什么样的饮品，只有选对合适的饮品，美容养颜效果才显著。

根据四季气候的不同，针对皮肤美白养颜的饮品也不同。

如春季，可以选择含有萝卜、黄瓜、木耳等食材的饮品，易于皮肤排毒。

夏季，可以多选择茶类饮品，能有效滋润皮肤。

秋季可以选择瓜果类的饮品。

冬季可以选择通过锅煮的自制饮品，重在滋补皮肤。

5.冷饮和热饮 对于果汁类饮品，冷饮为佳，特别是在夏天的时候，可以在饮品中加入冰块或把饮品放在冰箱里，口感更佳。

但对于身体不宜辛辣冷酸等刺激性食物的朋友，建议少喝冷饮。

而对于豆类和干果等食品，经过熬煮后，口感刚好，味道鲜美，但不宜久放。

<<从饮品开始保养自己>>

编辑推荐

《从饮品开始保养自己》讲述了越来越多的爱美女性都开始服用美容饮品，以内养外的护肤渐渐成为了大家熟知与推崇的法则。

<<从饮品开始保养自己>>

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>