

<<果蔬养颜品自制全书>>

图书基本信息

书名：<<果蔬养颜品自制全书>>

13位ISBN编号：9787506448406

10位ISBN编号：7506448408

出版时间：2008-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：阿雅

页数：260

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>

## <<果蔬养颜品自制全书>>

### 前言

"书中自有颜如玉"是古时候用来勉励读书人的话，"颜如玉"也因此成为美女的代称，不管是字音还是字义都让人联想到朱唇微启、肤如凝脂的美好形象。

今天的女子，谁不希望"颜如玉"呢，而且生活越富足，她们越关注自己的外表。

提到美容，很多人想到的就是化妆品或美容院，其实，我们身边常见的蔬菜、水果、粮食，正悄悄取代着那些瓶瓶罐罐。

连化妆品商家也注意到了这一点，他们试图把这些天然美容的理念应用到自己的产品当中。

比起过去的化妆品用若干化工原料勾兑得来的做法，当然是进步了不少。

不过，细心的姐妹一定知道，平常我们榨一杯果汁，要是不放在冰箱里，很快就坏掉了。

同理，市面上出售的化妆品大多是不放在冰箱里的，要让它不变质，不添加防腐剂可不成!也就是说，即使标榜最天然的护肤品，也不可避免地会含有对人体不利的成分。

更何况，有些自称全天然的护肤品，仍然是几种化工原料的混合物。

试想我们买回来的草莓酸奶面膜，它的包装上印着娇艳欲滴的大红草莓，它的颜色是诱人的浅粉色，它的香味让你回忆起初夏草莓上市的时节.....慢着，就是这香味，它虽然让你觉得这是草莓的气息，可是你仔细想一下，平时吃到的草莓，绝对不是这种香!诸如此类，那些宣称选用纯天然成分的东西，也许只是一种宣传伎俩，一轮水中的月亮。

可我们要是按照本书中介绍的方法，自己做出全天然的美颜品，那就是真真切切的月亮了。

自制美颜品的优点有很多：第一，当然是天然无副作用的。

第二呢，很便宜。

做一次全天然面膜，成本不过一两块钱，甚至还会更少，跟那些动辄成百上千的市售化妆品相比，真是便宜到家了。

第三，DIY乐趣多多。

动动手，像小时候过家家一样好玩，心情也得到无与伦比的放松。

## <<果蔬养颜品自制全书>>

### 内容概要

如果你还不知道自制面膜、爽肤水、按摩膏、眼霜是怎么回事，如果你还不会为自己煲一碗靓颜汤水，那么你已经落伍了！

时下越来越多的女子正在把自家厨房变成美容室，爱漂亮的你赶快抓住机会，加入她们的行列吧！

本书将告诉你如何利用天然蔬果来美容。

天然蔬果种类繁多、四季不断、安全简便、物美价廉，利用它们来美容，不仅收获靓丽容颜和曼妙身姿，更给生活带来自然气息、增添许多乐趣。

<<果蔬养颜品自制全书>>

书籍目录

草莓 天然美肤DIY 1.草莓滋润防皱护肤液 2.草莓滋养露 3.草莓美白牙粉 4.草莓增白霜 5.草莓营养液 6.草莓晒后修复面膜 靓颜美食DIY 1.草莓酱 2.草莓绿豆粥 3.糖汁草莓 4.洋葱草莓菠萝汁 5.酸奶蜂蜜草莓冰淇淋 柠檬 天然美肤DIY 1.蛋清柠檬面膜 2.柠檬牛奶面膜 3.柠檬精油 4.柠檬去汗清香爽身粉 5.红糖柠檬润白护手液 6.柠檬果香清洁足浴 7.清爽柠檬洗面奶 靓颜美食DIY 1.柠檬蜂蜜绿茶 2.自然减肥柠檬水 3.柠檬蜂蜜茶 4.柠檬百香果汁 5.柠檬番茄汁 木瓜 天然美肤DIY 1.木瓜酸奶面膜 2.蛋黄木瓜润手膜 3.木瓜润发乳 靓颜美食DIY 1.木瓜酱 2.木瓜冰淇淋 3.木瓜蜂蜜糖水 4.银耳炖木瓜 5.木瓜牛奶 6.木瓜生姜汁 7.木瓜炖雪蛤香蕉 天然美肤DIY 1.香蕉美容面霜 2.香蕉润肤霜 3.珍珠香蕉面膜 4.橄榄油香蕉滋润修护唇膜 5.香蕉蜂蜜护发素 .....蔬菜篇五谷篇干果篇蛋、奶篇其他篇美颜能手总盘点

## <<果蔬养颜品自制全书>>

### 章节摘录

芦荟芥末鸭掌原料:芦荟100克, 鸭掌500克, 芥末10克, 盐3克, 香油10克。

制作:(1)芦荟叶肉切成片状, 放入开水中煮5分钟后捞出, 沥去水分, 晾凉。

(2)鸭掌洗净, 放入开水中煮30分钟, 煮熟后捞出, 用凉水浸泡10分钟, 沥去水分, 用刀从掌底部沿趾爪划开掌皮, 取出掌骨和指骨, 并切成小块, 放入盘中备用; 芥末用水调汁, 上锅蒸10分钟取出, 备用。

(3)芦荟片、鸭掌、芥末汁放入盘中, 加入适量食盐、香油即可。

功效:本菜中除了极具减肥功效的芦荟外, 含有丰富胶原蛋白的鸭掌因多含蛋白质, 低糖, 少有脂肪, 同样是绝佳减肥食品。

因此本菜能够在补充蛋白质的同时起到减肥的功效。

2. 翡翠芦荟原料:菜心、鲜芦荟、胡萝卜、盐、味精、淀粉、香油各适量。

制作:(1)芦荟去皮切成条状, 用冷水泡20分钟备用。

(2)菜心根部切十字花刀, 用开水焯过, 胡萝卜洗净切细条, 放入菜心根部, 把菜心放入盘中, 菜心上放芦荟码好。

(3)将盐、味精、淀粉兑水勾薄芡。

(4)上锅蒸3-5分钟, 出锅浇薄芡, 淋上香油即可。

功效:清肠减肥。

本菜所含脂肪量极低, 且芦荟具有清肠的功能, 因此在节假日之后想要减肥又不愿营养失衡, 这道清肠养颜的翡翠芦荟将会是你的不二之选。

3. 奶香水品芦荟原料:新鲜芦荟适量, 低脂炼乳少量, 白糖少许。

制作:新鲜芦荟先除去外面的绿色外皮后切条, 用清水冲后放入开水中焯一下, 焯过之后用冷水冲洗, 这样处理就不会再有黏的感觉。

去掉黏液后先放白糖稍腌一下, 吃的时候浇上低脂炼乳即可。

## <<果蔬养颜品自制全书>>

### 编辑推荐

《果蔬养颜品自制全书》：A天然、安全。

市售妆品再怎么标榜安全，锱也不敢把它吃进肚子，而霜自制果蔬养颜品，是用铺以吃的原材料来制作养颜品，安全性可想而知!B价格便宜。

做一次纯天然保养品，成本一般是几块钱甚至更低，还可以将那些吃不了的蔬菜水果派上用场j与那些动辄成百上千的市售化妆\_品相比，真是便宜到家了!C取材方便，种类丰富，保证新鲜。

你一天换一种花样做，也可以不重样儿。

D内外兼修。

将食材做成佳肴吃掉，同时做成养颜品保养皮肤，让你有内而外靓起来!E DIY乐趣多。

看看囊。

书，动动手，既有趣，也有利于放松心情。

F美容并不仅仅意味着昂贵的化妆品和美容院，打开《果蔬养颜品自制全书》，开动双手，迈出天然养颜重要的一步!“书中自有颜如玉”是古时候用来勉励读书人的话，“颜如玉”也因此成为美女的代称，不管是字音还是字义都让人联想到朱唇微启、肤如凝脂的美好形象。

今天的女子，谁不希望“颜如玉”呢，而且生活越富足，她们越关注自己的外表。

然而，提到美容，很多人想到的就是化妆品或美容院，其实，我们身边常见的蔬菜、水果、粮食，正悄悄取代着那些瓶瓶罐罐。

天然蔬果种类繁多、四季不断、安全简便、物美价廉，利用它们来美容，不仅收获靓丽容颜和曼妙身姿，更给生活带来自然气息、增添许多乐趣。

《果蔬养颜品自制全书》将告诉你如何利用天然蔬果来美容。

<<果蔬养颜品自制全书>>

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>