

<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

13位ISBN编号：9787538874495

10位ISBN编号：7538874496

出版时间：2013-7

出版时间：《健康大讲堂》编委会 黑龙江科学技术出版社 (2013-07出版)

作者：《健康大讲堂》编委会

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>

<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

内容概要

重现二十芳华，天然本草成就女人一生美丽，最有效、最可靠的女性美容养颜经典，集传统美容养颜智慧之大成，全面解读《本草纲目》中的女人养颜经。

一部现代女性必备的养生、养心、养颜新时代抗衰秘籍，荟萃百草秘方之精华，为您精心甄选《本草纲目》中的54种养颜中草药、56种养颜食物，向您推荐220种本草美容养颜方，指导您用最温和的方式养颜养生，驻留女人的青春芳华，温润女人的如水娇颜，由内至外绽放最美的自己。

<<《本草纲目》中的美容养颜秘方>>

作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《(本草纲目)圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

书籍目录

上篇《本草纲目》中的基础美容秘方，永不过时的美容概念 第一章 打好四大保养战，顾好美容养颜之本 女人养颜，美白第一 吃对关键食物，才能养出焕白肌肤 012 扫除黑色素，其实只需三步 013 吹弹可破的婴儿肌靠鸡蛋就行 014 水水嫩嫩，时刻动人 白色食物最补水 015 葡萄、香蕉让肌肤如丝般光滑 016 橄榄油让肌肤加倍润泽 016 醒肤抗皱，人更年轻 6 款花草美容品让你娇颜绽放 017 5款本草抗皱保养品让你皮肤红润、紧致 018 两种常见食物让你面如花红 018 祛斑紧肤，感受无瑕 7种活血调经中草药，净肌养颜 019 5款本草面膜让你面部光洁无瑕 020 3道本草养颜消斑汤让你祛斑无忧 020 第二章本草纤体，做个窈窕气质美人 本草让小脸一瘦再瘦 食物细嚼30下，不瘦也难 022 神奇的本草瘦脸妙方可让你快速瘦脸 022 本草丰胸，还你“挺拔曲线” 丰胸也要分阶段 023 8款本草美胸方，助你塑造美丽乳房 024 越用越瘦的本草纤体秘诀 4大类修身中药材，用对减肥更有效 025 13款芳香花草茶，芳香怡人快速瘦身 025 第三章本草内养，白里透红，时刻都靓丽 补气养血，芳华流转 气是女性养颜的根本 028 女人养颜不可不补血 029 补气养血，让女人越变越美 030 脏腑调理，明媚动人 养心，让面色更红润 031 补肝，让脸上无瑕无斑 032 养脾，让肌肤弹性十足 033 养胃，让身体各部分运行畅通无阻 034 润肺，让肌肤水嫩润泽 034 强肾，让你头发乌亮容颜不老 036 顺时调养，人比花娇 春季解乏，让身体和精神一起苏醒 037 夏季对抗顽固紫外线，打造肌肤保护伞 038 秋冬防燥、养气血，吃出花样女人 039 卵巢护理，顾好关键 女性保养卵巢原则 042 女性保养卵巢食疗方 042 保养卵巢，重在防微杜渐 043 产后养颜，本草帮忙 用对方法就能快速瘦身 044 神奇本草快速祛除妊娠斑 045

下篇《本草纲目》中的女人养颜秘方，百草圣经造就不老容颜 第一章《本草纲目》中的草药养颜秘方 何首乌 048 首乌猪脑汤 048 首乌黑豆煲鸡爪 048 山药 049 山药蜂蜜面膜 049 山药酒酿面膜 049 人参 050 人参鹌鹑蛋 050 人参蒸嫩鸡 050 当归 051 当归姜活化面膜 051 甘草当归绿豆面膜 051 决明子 052 菊花决明子茶 052 决明子苦丁茶 052 菊花 053 食盐菊花面膜 053 菊花葡萄西红柿面膜 053 石斛 054 灵芝石斛鱼胶猪肉汤 054 灵芝石斛甲鱼汤 054 薏米 055 蜂蜜牛奶薏米面膜 055 薏米百合蜂王浆面膜 055 银杏 056 银杏骨头汤 056 银杏炖鹌鹑 056 灵芝 057 灵芝红枣瘦肉汤 057 灵芝山药杜仲汤 057 甘草 058 薏米甘草面膜 058 甘草米汤面膜 058 薄荷 059 薄荷柠檬面膜 059 苹果薄荷面膜 059 金银花 060 熏衣草金银花木瓜面膜 060 金银花橘子土豆面膜 060 桃花 061 桃花冬瓜子面膜 061 桃花蜂蜜面膜 061 茉莉花 062 茉莉洛神茶 062 茉莉鲜茶 062 百合 063 百合双豆面膜 063 薏米百合面膜 063 白芷 064 白芷清新面膜 064 白芷鲜奶面膜 064 白及 065 白及冬瓜杏仁面膜 065 胡萝卜白及面膜 065 夏枯草 066 夏枯草脊骨汤 066 夏枯草黄豆脊骨汤 066 芦荟 067 芦荟蛋白面膜 067 芦荟苦瓜面膜 067 黄?芪 068 枸杞黄芪蒸鳝片 068 白术黄芪煮鱼 068 女贞子 069 女贞子鸭汤 069 女贞子茶 069 麦门冬 070 麦门冬杨桃甜汤 070 麦门冬竹叶茶 070 天门冬 071 天门冬茶 071 熟地天门冬炖鸡汤 071 枸杞 072 火龙果枸杞面膜 072 枸杞葡萄酒面膜 072 玉竹 073 玉竹三味排骨 073 玉竹沙参焖老鸭 073 丹参 074 丹参栀子面膜 074 淮山丹参面膜 074 红花 075 红花煮鸡蛋 075 红花糯米粥 075 牛膝 076 猪蹄炖牛膝 076 党参牛膝汤 076 姜黄 077 姜黄糯米粥 077 姜黄木瓜豆芽汤 077 阿胶 078 阿胶牛肉汤 078 阿胶养血止痛粥 078 香附子 079 香附子豆腐汤 079 莲心香附子茶 079 马齿苋 080 马齿苋杏仁瘦肉汤 080 马齿苋瘦肉汤 080 牡丹皮 081 中草药美白面膜 081 牡丹皮活肤面膜 081 半夏 082 二夏茶 082 半夏薏米汤 082 生姜 083 生姜肉桂炖猪肚 083 当归生姜羊肉汤 083 檀香 084 美白减压面膜 084 玫瑰檀香抗压面膜 084 茯苓 085 茯苓祛斑面膜 085 茯苓黄芩面膜 085 芡实 086 芡实扁豆老鸭汤 086 芡实红枣生鱼汤 086 土茯苓 087 土茯苓绿豆老鸭汤 087 土茯苓薏米蝎子汤 087 川芎 088 川芎白芷鱼头汤 088 鹿茸川芎羊肉汤 088 葛根 089 粉葛红枣猪骨汤 089 粉葛豆芽猪蹄汤 089 益母草 090 益母草保湿面膜 090 益母草红糖面膜 090 桑叶 091 桑叶清新茶 091 桑叶五行糊 091

<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

- 地黄 092 枸杞地黄肠粉 092 地黄乌鸡汤 092 附子 093 附子蒸羊肉 093 附子生姜狗肉汤 093 艾叶 094 杜仲艾叶鸡蛋汤 094 艾叶煮鸡蛋 094 蒲公英 095 消炎利胆茶 095 蒲公英金银花茶 095 沙参 096 核桃沙参姜汤 096 沙参老鸭煲 096 杜仲 097 杜仲煲排骨 097 杜仲核桃兔肉汤 097 黄精 098 黄精蒸鸡 098 黄精炖猪肉 098 巴戟天 099 巴戟羊藿鸡汤 099 巴戟黑豆鸡汤 099 车前草 100 车前草红枣汤 100 车前草猪肚汤 100
- 第二章《本草纲目》中的谷类养颜经 小米 102 菠萝小米甘油面膜 102 酸奶小米红豆面膜 102 大米 103 养生十谷米浆 103 大米糙米浆 103 小麦 104 小麦核桃红枣浆 104 小麦玉米豆浆 104 大麦 105 五谷丰登 105 大麦茶 105 荞麦 106 荞麦大米浆 106 荞麦山楂豆浆 106 黑豆 107 黑豆豆浆 107 二黑豆浆 107 豌豆 108 豌豆煮鸡腿 108 豌豆猪肝汤 108 赤小豆 109 红豆蛋黄面膜 109 红豆酸奶面膜 109 蚕豆 110 韭菜炒蚕豆 110 蚕豆煲瘦肉 110 黄豆 111 薏米黄豆面膜 111 西红柿黄豆粉面膜 111 豆腐 112 芦荟豆腐面膜 112 豆腐牛奶面膜 112
- 第三章《本草纲目》中的水果美容经 梨 114 鲜牛奶苹果梨面膜 114 蜂蜜梨汁面膜 114 杏 115 白及冬瓜杏仁面膜 115 杏仁黄豆红薯粉面膜 115 葡萄 116 葡萄籽粉蜂蜜面膜 116 葡萄木瓜红酒面膜 116 桃 117 桃子葡萄面膜 117 桃子小米绿豆浆 117 荔枝 118 荔枝鸡心汤 118 荔枝糯米粥 118 猕猴桃 119 猕猴桃玫瑰面膜 119 猕猴桃玉米绿豆面膜 119 西瓜 120 西瓜牛奶面膜 120 西瓜蛋黄红豆面膜 120 枣 121 牛奶红枣西红柿面膜 121 人参红枣亮彩面膜 121 桂圆 122 桂圆抗老面膜 122 桂圆煲猪心 122 丝瓜 123 丝瓜红酒面膜 123 丝瓜瘦脸面膜 123 橘 124 橘皮酒精面膜 124 柑橘柠檬面膜 124 樱桃 125 樱桃麦片米粥 125 樱桃牛奶 125 柚 126 柚子燕麦面膜 126 葡萄柚莲子面膜 126 枇杷 127 香瓜枇杷混合汁 127 蜜汁枇杷混合汁 127 山楂 128 桃仁山楂面膜 128 猪蹄山楂面膜 128 橄榄 129 啤酒橄榄油面膜 129 鸡蛋橄榄油面膜 129 木瓜 130 木瓜柠檬面膜 130 蛋清木瓜面膜 130
- 第四章《本草纲目》中的蔬菜美容经 韭菜 132 韭香章鱼 132 枸杞韭菜炒虾仁 132 白菜 133 白菜黄瓜面膜 133 薏米白菜粥 133 冬瓜 134 桃花冬瓜面膜 134 冬瓜奶酪面膜 134 莴笋 135 莴笋黄瓜面膜 135 益母草莴笋蜂蜜面膜 135 菠菜 136 菠菜汁蜂蜜面膜 136 菠菜薄荷面膜 136 茄子 137 酸奶茄子面膜 137 酸奶茄子党淮山面膜 137 苦瓜 138 苦瓜黄瓜蜂蜜面膜 138 苦瓜美白面膜 138 胡萝卜 139 胡萝卜甘油面膜 139 胡萝卜玉米粉面膜 139 南瓜 140 南瓜蛋醋面膜 140 南瓜叶白酒面膜 140 海带 141 海带面膜 141 海带蜂蜜面膜 141 红薯 142 西洋菜红薯面膜 142 红薯酸奶面膜 142 竹笋 143 酒醉冬笋 143 什锦竹笋 143 黄瓜 144 黄瓜芦荟面膜 144 黄瓜蛋清面膜 144
- 第五章《本草纲目》中的肉类美容养颜经 猪肉 146 冬瓜瘦肉汤 146 花生煲猪蹄 146 牛肉 147 牛肉冬瓜汤 147 土豆炖牛肉 147 鹅肉 148 鹅肉土豆汤 148 北国东山老鹅 148 鸡肉 149 丝瓜鸡片汤 149 海参炖鸡汤 149 兔肉 150 手撕兔肉 150 红枣炖兔肉 150 鸭肉 151 清汤老鸭煲 151 浓汤八宝鸭 151 羊肉 152 菠菜羊肉丸 152 红薯炖羊肉 152
- 第六章《本草纲目》中的水产品美容养颜经 鲤鱼 154 西洋菜鲤鱼汤 154 木瓜鲤鱼汤 154 鲈鱼 155 鱼丸蒸鲈鱼 155 河塘鲈鱼 155 鲫鱼 156 西红柿鲫鱼汤 156 黄芪山药鲫鱼汤 156 海马 157 海马虾仁童子鸡 157 海马龙骨汤 157 螃蟹 158 清蒸河蟹 158 鲜蟹粉丝煲 158 甲鱼 159 西洋参甲鱼汤 159 人参黄芪蒸甲鱼 159 鳝鱼 160 芪枣鳝鱼汤 160 黄芪鳝鱼汤 160

<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

章节摘录

插图：

<<《本草纲目》中的美容养颜秘方>>

编辑推荐

《本草纲目中的美容养颜秘方/健康大讲堂》编著者健康大讲堂编委会。

重现二十芳华，天然本草成就女人一生美丽，最有效、最可靠的女性美容养颜经典，集传统美容养颜智慧之大成，全面解读《本草纲目》中的女人养颜经。

一部现代女性必备的养生、养心、养颜新时代抗衰秘籍，荟萃百草秘方之精华，为您精心甄选《本草纲目》中的54种养颜中草药、56种养颜食物，向您推荐220种本草美容养颜方，指导您用最温和的方式养颜养生，驻留女人的青春芳华，温润女人的如水娇颜，由内至外绽放最美的自己。

<< 《本草纲目》中的美容养颜秘方 >>

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>