

<<豆之魔法>>

图书基本信息

书名：<<豆之魔法>>

13位ISBN编号：9787807400967

10位ISBN编号：780740096X

出版时间：2007-2

出版时间：上海文化出版社

作者：黄春榆

页数：149

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>

<<豆之魔法>>

内容概要

你想变得漂亮吗？

你想拥有完美的身材吗？

你想变得更加年轻吗？

所有这一切，只要你有恒心，豆类及其豆制品都会帮你实现。

不用出门，更不用花一堆冤枉钱，自然而然健康又漂亮。

本书对豆类美容的详解，将会带给您很大的帮助，你会被豆的魔力深深吸引！

豆类食品在我国已经有了深远的历史，古人用豆类来美容，比如说用澡豆来洗澡达到美白皮肤的效用，慈禧太后也有一些豆类美肤方法。

而今豆类的美容法更加齐全，包括外敷和内用，豆类已经成为新一代的美容圣品。

有人说美丽是吃出来的，而在有着美食古国之称的中国，更流传着这么一句话——药补不如食补，意思是说吃中药之类虽然能够起到补身体的作用，但还不如平时多吃些有营养的东西。

在众多有价值的食物中，本书选择把食物中的精华，也就是豆类，介绍给大家。

豆类的营养成分极为丰富，目前还没有任何一种粮食食物在营养上能与之媲美，它主要含丰富的蛋白质、钙、磷、铁和B族维生素等，而这些正是我们每天日常生活所必需的。

本书由浅入深地把豆“秀”了一回，大家可以从基础知识入手，循序渐进地阅读下去，从了解豆美容的历史、豆的种类、食豆的禁忌、豆的食疗功效、豆的美容功能包括美颜，美容，美发，美体等入手，帮助大家从内至外地调节整个身体体系，选择你所需要的，到了那个时候，仅仅动动口、动动手、您就能轻松拥有健康和美丽。

<<豆之魔法>>

作者简介

黄春榆，毕业于浙江医科大学，随后就读于美国田纳西大学医学院，毕业后在香港某著名美颜机构承担保养品的研发工作。

对肌肤保养有很深的造诣，其自我保养的观念和专案受到了众多爱美人士的支持，在业内颇有影响。

<<豆之魔法>>

书籍目录

Chapter 1 重新认识豆 (一) 以豆为美的历史 (二) 豆的种类 (三) 如何选购与保存豆类及其豆制品 (四) 食豆美肌须切记
Chapter 2 神奇的豆类 (一) 营养丰富的豆类及其豆制品 (二) 豆类及其豆制品的美容效果
Chapter 3 豆疗 (一) 豆类的食疗功效 (二) 豆类食疗配方
Chapter 4 豆类的美肌偏方 (一) 美颜篇 (二) 美体篇 (三) 美发篇 (四) 瘦身篇
Chapter 5 附录 (一) 豆类美容与食疗功效表 (二) 豆类及其豆制品营养成分表

<<豆之魔法>>

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>