

<<美白養顏特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<美白養顏特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866612312

10位ISBN编号：9866612317

出版时间：2009-4

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：編輯部

页数：112

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>

## <<美白養顏特效食譜>>

### 內容概要

天然護膚食方 美白 抗老 淡斑 營養師推薦167道美容元氣餐 15種美白養顏特選食材  
煥采活膚、細緻美肌祕訣大公開 營養保健功效、料理技巧完全解析 什麼食材能  
出白暫動人？  
怎樣才能擁有好氣色？  
青春痘、黑斑如何消除？  
不花大錢就能變漂亮的祕訣？  
年輕不保養 肌膚老得快 吃對纖活料理 打造素顏靚美人 讓明星也羨慕你的臉！  
【本書特色】 167道美容輕食料理 167道健康美麗食譜，教你運用天然食材，吃出水嫩  
美肌，享受幸福美味。  
正確的肌膚保養觀念 不同膚質如何保養？  
如何針對四季特性改善膚質？  
美白淡斑、除皺抗老、緊縮毛孔……各式肌膚常見問題，一次給你完整解答。  
15種美白養顏食材排行榜 15大類天然食材，完整分析食療效果、營養成分、美白養顏功效  
，並提供料理祕訣，教你吃對食物，美麗加分。

## &lt;&lt;美白養顏特效食譜&gt;&gt;

## 書籍目錄

醫師序 好膚質讓你的美麗更加分營養師序 吃對食物，升級白晳美人Part1 你一定要知道的美白養顏問&答Q1哪些食材，讓你越吃越漂亮？

Q2幫助美容養顏的營養素有哪些？

Q3如何依不同季節照顧好自己的皮膚？

Q4肌膚常見 6 大問題，一次解決！

Part2 美白養顏167道特效食譜  
 美白養顏食材1五穀雜糧（紫米、黑豆、燕麥、薏仁、糯米、糙米）紫米黑豆漿養生雜糧飯茭白筍燕麥粥百合薏仁粥冬瓜薏仁粥綠豆薏仁粥薏仁牛奶海帶薏仁粥薏仁蓮子糯米粥南瓜糙米粥紅豆糙米粥  
 美白養顏食材2水果類（櫻桃、柳橙、蘋果、草莓、葡萄、水梨、鳳梨、木瓜、西瓜、香蕉、金桔、檸檬、荔枝）櫻桃泡泡柳橙番茄汁蔓越莓柳橙沙拉薄荷蘋果汁蘋果檸檬汁蘋果豌豆沙拉蘋果優酪乳草莓麥餅蜂蜜草莓汁粉紅葡萄汁葡萄乾蒸枸杞水梨番茄汁紅酒燴梨鳳梨燻苦瓜鳳梨蒸鮭魚片木瓜雞肉沙拉窈窕西瓜汁香蕉牛奶金桔檸檬人參荔枝茶什錦水果優酪乳元氣蔬果汁果香綠茶鮮果手卷什錦水果燉牛肉  
 美白養顏食材3菇蕈類（黑木耳、白木耳、金針菇）木耳炒肉片韭菜木耳炒肉絲木耳蘿蔔絲炒蛋辣炒木耳什錦黑木耳銀耳炒雞蛋銀耳粥百合銀耳湯枸杞銀耳湯銀耳草莓牛奶銀耳柳橙汁金針菇炒蘆筍金針菇黃豆米粉  
 美白養顏食材4堅果類（杏仁、芝麻、核桃、腰果、栗子）杏仁桂花茶草莓杏仁凍牛奶杏仁西米露芝麻糊芝麻糯米粥核桃優格沙拉核桃綠茶腰果拌蔥絲蒜香栗子肉什錦堅果堅果壽司  
 美白養顏食材5瓜類（苦瓜、絲瓜、小黃瓜、大黃瓜、南瓜、冬瓜）涼拌翠玉絲排毒苦瓜茶苦瓜瘦肉湯絲瓜蛤蜊湯香烤絲瓜黃瓜肉丁黃瓜多多南瓜豆腐餅南瓜排骨湯白果冬瓜湯冬瓜鑲髮菜  
 美白養顏食材6綠色蔬菜（高麗菜、菠菜、番薯葉、川七、西洋芹）高麗菜卷高麗菜燴鮮菇枸杞炒高麗菜涼拌菠菜高纖菠菜粥菠菜炒雞蛋鮮炒三蔬番薯葉豆腐羹熱炒川七花生醬拌西洋芹多彩蔬菜湯  
 美白養顏食材7豆類（綠豆、黃豆、豆漿、豆腐）燕麥綠豆甜粥薏仁綠豆湯海帶綠豆湯黃豆玉米飯黃豆燉牛肉豆漿南瓜湯芝麻豆漿番茄豆腐洋蔥沙拉涼拌百頁豆腐  
 美白養顏食材8蘆薈蘆薈蜂蜜汁蘆薈蛋蜜汁蘋果蘆薈汁糖醋蘆薈芒果蘆薈優酪乳蘆薈排骨麵彩椒蘆薈湯  
 美白養顏食材9番茄蔬菜番茄沙拉番茄瘦肉湯番茄綠茶湯番茄鳳梨汁紫蘇番茄佐橄欖油  
 美白養顏食材10青椒、甜椒燙青椒青椒炒牛肉青椒炒蛋甜椒鑲肉什錦蔬菜甜椒鮭魚丁焗烤甜椒鮭魚  
 美白養顏食材11芽菜、豆菜（苜蓿芽、豆芽、四季豆、豌豆）五彩沙拉番茄豆芽豬肉湯三色四季豆胡蘿蔔豌豆炒花枝豌豆莢炒雞柳美膚豌豆粥豌豆烤麩  
 美白養顏食材12根莖類（馬鈴薯、洋蔥、蓮藕、番薯、山藥、胡蘿蔔）水果馬鈴薯泥洋蔥炒蛋涼拌洋蔥鮭魚蓮藕蜜汁桂花蜜蓮藕番薯銀耳湯養生番薯泥山藥蓮子粥山藥桂圓粥炒胡蘿蔔絲胡蘿蔔粥  
 美白養顏食材13海鮮、魚類（蝦仁、鮭魚、海蜆、墨魚、章魚、鮭魚、?仔魚）果香海鮮輕食海鮮盅葡萄拌海鮮沙拉青豆蝦仁蒸蛋火雞肉蝦仁三明治鮭魚炒蛋梅汁鮭魚海蜆皮拌雞肉番茄炒墨魚涼拌海參辣味章魚羹蘆筍鮭魚捲莧菜?仔魚蛋花湯  
 美白養顏食材14肉類（火雞肉、雞肉、牛肉、豬肉、豬肝）香酥火雞肉卷香芒雞柳番茄雞肉湯涼拌洋蔥牛肉菠菜牛肉卷薏仁豬肉湯番茄炒豬肝  
 美白養顏食材15牛奶、蜂蜜牛奶花椰菜美白纖果汁草莓牛奶香蕉牛奶酪梨牛奶牛奶優酪乳牛奶紅茶番薯牛奶杏仁鮮奶蜂蜜煎香蕉蜂蜜藕粉蜂蜜檸檬汁蜂蜜奇異果汁茉莉蜜茶香油蜜茶  
 Part3美膚就從好觀念開始常見的肌膚保養錯誤觀念大解析防曬做好，輕鬆升級白晳美女認識你的肌膚構造掌握日常保養的基本技巧



<<美白養顏特效食譜>>

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>