

# 美容护肤菜谱



[美容护肤菜谱\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国社会出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787800883415

作者介绍:

目录: 目录  
美容

- 一、人的美是什么，如何区分美与丑
- 二、肌肤的构造和保养
- 三、不同类型皮肤的特点
- 四、男女皮肤的区别
- 五、饮食法与美容关系
  - 1.蔬菜与美容护肤
  - 2.水果与美容护肤
  - 3.瓜类与美容护肤
  - 4.花类与美容护肤
  - 5.肉类与美容护肤
  - 6.乳类与美容护肤
- 六、美容 润肤 保护皮肤弹性的饮食疗法
  - 1.蔬食类
    - ①扁豆
    - ②菠菜

- ③西红柿
- ④芹菜
- ⑤蒜苗
- ⑥胡萝卜
- ⑦土豆
- ⑧桔子 桃子
- ⑨莴笋
- ⑩葱头
- (11) 柿子椒
- (12) 银杏 红果
- (13) 莲藕
- (14) 豌豆
- (15) 核桃
- (16) 竹笋
- (17) 豆制品

## 2. 荤食类

- ①猪羊肉
- ②鸡、鸭、鹅肉
- ③蛋类
- ④海鲜类

## 3. 养颜护肤果菜汁

## 4. 养颜护肤汤类

## 5. 养颜护肤粥类

## 七、去皱护肤饮食疗法

### 1. 防治皱纹与饮食关系

### 2. 去皱美肌果菜汁

### 3. 防皱粥类

## 八、雀斑、黄褐斑 黑斑、痤疮的饮食疗法

### 1. 雀斑与饮食关系

### 2. 黄褐斑与饮食关系

### 3. 痤疮与饮食关系

### 4. 饮食疗法蔬菜类

#### ①花生

#### ②豆类

#### ③油菜

#### ④香蕉、苹果、梨、菠萝

#### ⑤禽蛋

#### ⑥蘑菇

#### ⑦白菜

#### ⑧土豆

#### ⑨西瓜

## 5. 荤食类

## 6. 去斑粥类

## 7. 去斑汤类

## 8. 去斑茶类

## 9. 去斑果菜汁

## 10. 去斑酒类

## 11. 去斑方剂

## 九、白癜风的饮食疗法

### 1. 白癜风与饮食关系

### 2. 治疗白癜风食疗方法

## 十、酒糟鼻的饮食疗法

### 1. 酒糟鼻与饮食关系

### 2. 防治酒糟鼻食疗方法

- 美发护发
- 一、使你的美发永葆青春
  - 二、头发的构造
  - 三、头发的分类型及性质
  - 四、护好发、保护毛发健康必须注意以下几点
  - 五、饮食疗法与美发护发的关系
  - 六、美发护发的饮食疗法
    - 1.蔬食类
    - 2.荤食类
  - 七、美发护发粥、糊类
  - 八、美发护发汤羹类
  - 九、美发护发果菜汁
  - 十、防治白发与饮食疗法关系
    - 1.防治白发熟食类
    - 2.防治白发荤食类
    - 3.防治白发粥糊类
    - 4.防治白发汤、茶类
    - 5.防治白发酒类
  - 十一、防治脱发与饮食疗法
    - 1.防治脱发的荤食类
    - 2.防治脱发汤剂
    - 3.防治脱发方剂
    - 4.防治脱发粥类
    - 5.防治脱发茶类
    - 6.防治脱发酒类
- • • • • (收起)

[美容护肤菜谱\\_下载链接1](#)

标签

1

评论

-----  
[美容护肤菜谱\\_下载链接1](#)

-----  
[美容护肤菜谱\\_下载链接1](#)