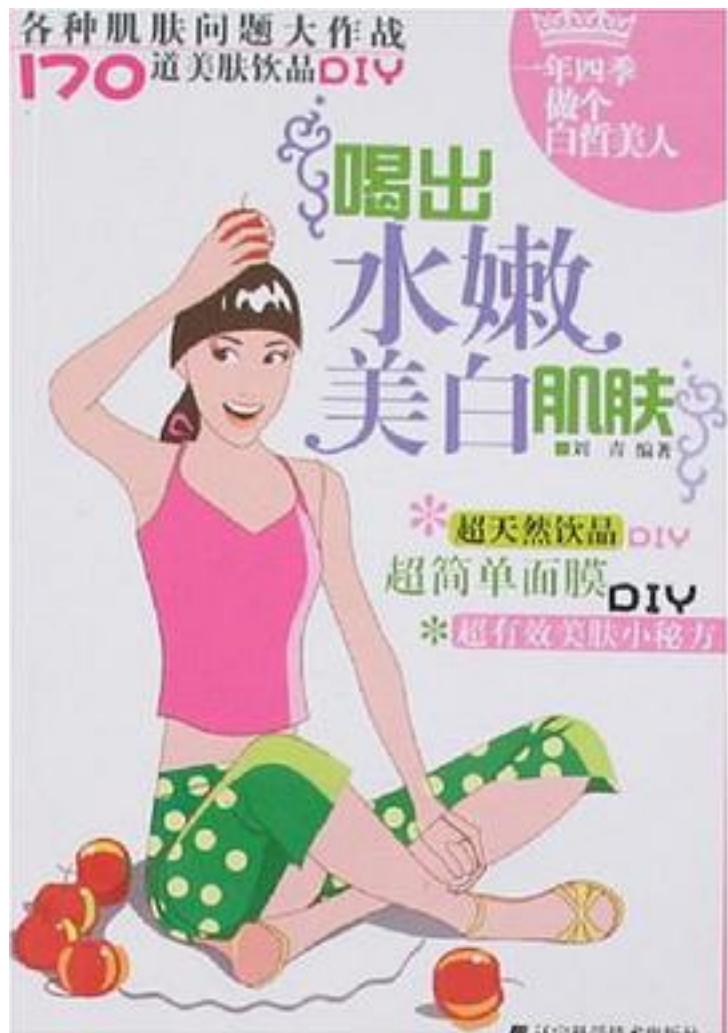


喝出水嫩美白肌肤



[喝出水嫩美白肌肤 下载链接1](#)

著者:刘青

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787538150452

白里透红的肌肤、纤细苗条的身材，是每个女性最向往的。然而，日晒、辐射及年龄的

增长总是无情地出现在每个女性的面前，面对这些，很多女性开始束手无策，只能看着色斑、皱纹开始出现在漂亮的脸上，仿佛在向世人宣告青春的易逝和美丽的昙花一现。内因决定外在，肌肤也是如此！本书根据女性最容易出现的肌肤问题，从改善肤质出发，介绍了多款DIY的饮品和汤粥，经常食用这些，能起到除斑、改善肤质、除痘的效果，从而让您拥有好气色。同时，这些饮品除了共有的改善肤质这个特征外，还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。

作者介绍：

目录: 第一章

排毒美颜蔬果汁1. 西瓜黄瓜汁2. 白菜苹果汁3. 苹果生菜汁4. 西兰花香蕉汁5. 番茄鲜橙汁6. 芹菜雪梨汁7. 圆白菜葡萄汁8. 葡萄菠萝杏汁9. 树莓苹果汁10. 橙子胡萝卜汁11. 番茄葡萄菠萝汁12. 西兰花胡萝卜甜椒汁13. 胡萝卜苹果汁14. 黄椒生姜汁15. 红薯韭葱胡萝卜汁16. 豆瓣菜苹果汁17. 番茄芹菜黄瓜汁18. 翠衣鲜果汁19. 翠衣莲藕山楂汁20. 草莓综合果汁21. 双瓜蜜汁22. 柳橙菠萝汁23. 苹果山药汁24. 西瓜菠萝柠檬汁25. 芒果柳丁苹果汁26. 番茄苹果甘蓝汁27. 三色汁28. 梨子香瓜汁29. 西芹香瓜桃橘汁30. 韭菜葡萄菠萝汁31. 樱桃汁32. 胡萝卜草莓汁33. 苹果薄荷汁34. 苹果菠萝油菜汁35. 李子葡萄汁第二章

消脂肪防斑茶饮1. 柠檬蜂蜜茶2. 薏米绿茶3. 荷叶绿茶4. 珍珠绿茶5. 润白奶茶饮6. 双耳当归茶7. 百合花茶8. 勿忘美颜茶9. 蜜醋润颜茶10. 丹参靓眼茶11. 葡萄绿茶12. 芦荟菊花茶13. 菊花红枣茶14. 桂花绿茶15. 桂花奶茶16. 水果绿茶17. 玫瑰蜂蜜茶18. 绿豆菊花茶19. 芦荟红茶20. 番茄玫瑰茶21. 玫瑰乌龙茶22. 玫瑰普洱茶23. 桂花玫瑰红茶24. 紫罗兰茶25. 荔枝玫瑰奶茶26. 活力抹茶27. 红粉佳人茶28. 山楂橘皮玫瑰茶29. 薄荷玫瑰茶30. 灵芝茶31. 薰衣草甘菊茶32. 玫瑰绿茶33. 醇香薰衣草红茶34. 消肿提神桑葚蜜汁35. 美人四物茶第三章

美颜瘦身醋饮1. 苹果醋2. 黑枣醋3. 葡萄醋4. 苹果水梨葡萄醋饮5. 柠檬柳橙双醋饮6. 猕猴桃苹果醋饮7. 火龙果西瓜梅醋饮8. 雪梨醋9. 金橘醋10. 葡萄桑葚醋饮11. 猕猴桃醋12. 柠檬醋13. 梅子醋14. 哈密瓜番茄梅醋饮15. 珍珠醋饮16. 核桃醋饮17. 醋蛋饮18. 茶醋饮19. 蜂蜜醋饮20. 黑豆醋饮21. 胡萝卜醋饮22. 山楂醋饮23. 番茄醋饮24. 菠菜醋饮第四章

美肤驻颜粥品1. 绿豆薏米粥2. 三仁美容粥3. 西兰花粥4. 翠皮绿豆银耳粥5. 荷花粥6. 山药萝卜粥7. 玫瑰情人粥8. 黄豆粥9. 红枣菊花粥10. 牛肉末燕麦粥11. 莲子桂圆美白粥12. 扁豆粥13. 芹菜豆腐燕麦粥14. 红枣桃仁粥15. 美容三红粥16. 补气润肤鲜鱼粥17. 无糖健康粥18. 瘦肉粥19. 海米糙米粥20. 黄瓜生姜燕麦粥21. 芝麻核桃粥22. 银耳粥23. 百合薏米粥24. 海带木耳粥25. 薏米山药粥26. 枣肉龙眼粥27. 玫瑰粥28. 胡萝卜燕麦粥29. 山药枸杞粥30. 牛奶燕麦粥31. 美颜补血粥32. 杏仁粥33. 山药除湿粥第五章

润肤滋养汤品1. 冬瓜薏米汤2. 双豆百合汤3. 冬瓜番茄汤4. 腐竹鸡蛋汤5. 山药排骨汤6. 黑豆煮雪梨7. 苹果草鱼汤8. 薏米银耳羹9. 美白瘦身汤10. 黑豆煲鲫鱼汤11. 核桃杏仁瘦肉汤12. 海带绿豆汤13. 椰子豆牛肉汤14. 薏米莲子汤15. 苹果雪梨排骨汤16. 菠菜银耳汤17. 粟米银耳萝卜汤18. 去脂美白汤19. 双瓜汤20. 雪梨百合莲子汤21. 冬瓜肉丸汤22. 冬瓜排骨汤23. 美白汤第六章

清汤丽颜奶昔1. 木瓜奶昔2. 火龙果奶昔3. 番茄奶昔4. 红小豆奶昔5. 香蕉奶昔6. 猕猴桃奶昔7. 苹果奶昔8. 蓝莓香蕉奶昔9. 葡萄奶昔10. 芦荟奶昔11. 酱果酸奶12. 香草木瓜奶昔13. 草莓密瓜奶昔14. 西瓜奶昔15. 樱桃奶昔16. 芒果奶昔17. 菠菜奶昔18. 芹菜奶昔19. 胡萝卜奶昔20. 菠萝奶昔第七章

天然美肤面膜DIY1. 生菜面膜2. 圆白菜面膜3. 苹果鲜奶面膜4. 胡萝卜柠檬面膜5. 山药奶粉面膜6. 绿豆粉鲜奶面膜7. 白梨蜂蜜面膜8. 葡萄面膜9. 李子面膜10. 芦荟面膜11. 面粉牛奶面膜12. 莲藕面膜13. 珍珠面膜14. 绿茶蛋黄面膜15. 鸡蛋猕猴桃面膜16. 绿茶柚子面膜17. 麦芽柠檬面膜18. 水蜜桃面膜19. 珍珠芦荟面膜20. 杏仁鸡蛋面膜21. 燕麦柠檬面膜22. 海藻茶叶面膜23. 维生素E面膜24. 冬瓜黄酒面膜25. 西瓜面膜26. 黄瓜面膜27. 白菜面膜28. 豆腐面粉面膜29. 番茄柠檬面膜30. 番茄蜂蜜

面膜31. 杨桃面膜32. 苹果面膜33. 鸡蛋蜂蜜面膜34. 椰子面膜35. 柠檬面粉面膜36
· 黑豆面膜37. 银耳珍珠面膜38. 绿豆粉面膜39. 红酒珍珠面膜40. 西兰花柠檬面膜41.
山药番茄面膜42. 薏米珍珠面膜43. 青瓜白醋面膜44. 土豆橄榄蜂蜜面膜45. 鲜奶
面膜46. 薏米牛奶面膜47. 白芷蜂蜜橄榄面膜
· · · · · (收起)

[喝出水嫩美白肌肤](#) [_下载链接1](#)

标签

评论

[喝出水嫩美白肌肤](#) [_下载链接1](#)

书评

[喝出水嫩美白肌肤](#) [_下载链接1](#)