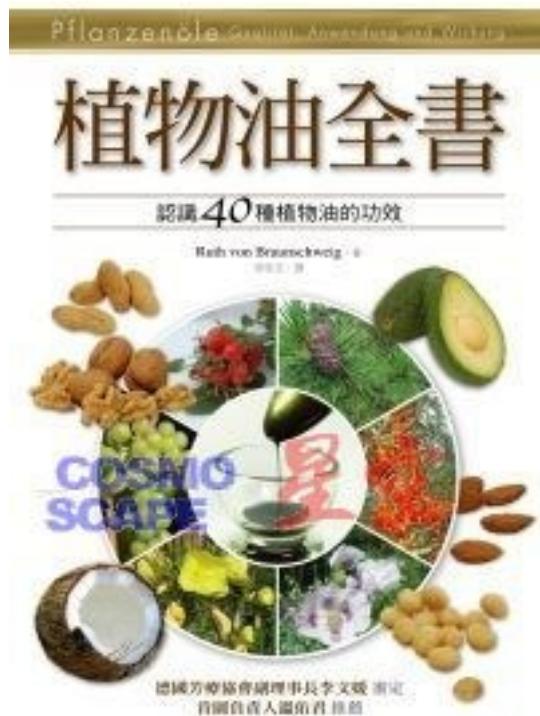


# 植物油全書



[植物油全書 下载链接1](#)

著者:茹絲・布朗史萬格

出版者:商周出版

出版时间:2009年12月

装帧:平裝

isbn:9789866369988

油脂是人體不可或缺，我們每天都需要油脂，吃什麼油、怎麼吃最好？

植物油與精油又有什麼不一樣？

本書揭露40種植物油的營養與對人體的效果

如果你在「一般」的商店裡，觀察眾多不同的植物油，也許你會覺得，無論是黃豆油、葵花油或玉米胚芽油，所有的油看起來都一模一樣。所有的油脂，通常都擁有同樣黃澄

澄的顏色，無論是品嚐味道或嗅聞氣味，都相當近似，也就是說，幾乎都沒有什麼味道。然而，這是工業製造過程所產生的結果。因為原本每一種（天然的）油脂，都有其獨特的香氣、風味及組成成分。而每一種油脂對人類產生的影響，也不盡相同——或用於皮膚保養、提供人體營養，或做為緩和疼痛之用。

植物油具有多方面的特性，人類也把這些特性運用得淋漓盡致。就讓我們一起深入探究植物油神祕而令人驚豔的本領和各種油類的成分和特性吧！

作者介紹:

茹絲. 布朗史萬格Ruth von Braunschweig

德國生化學者，國際知名芳療專家、精油專家。

有專業芳療師與生物、化學學士雙學位。

著有多本暢銷芳香療法專業著作，如《芳香療法實證學》等

目录:

[植物油全書 下載链接1](#)

## 标签

芳香疗法

植物油

芳疗

精油

植物

与手工护肤相关

芳香

生活

## 评论

有些油的解释不够详细

很想找来试一试做菜

基础油介绍种类蛮多的 查资料时候用到过

想更多了解基础油和浸泡油可以看

对于植物油护肤感兴趣的人非常应该读一下. 翻译的也不错. 只是书比较贵

芳疗理论进阶，德国人的严谨作风，按照植物油的成分（饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸、脂肪伴随物质的种类、比例），解释植物油的作用、适合的皮肤

果然这本很好！

买了很久的书，为了再次进入冷制手工皂的世界而仔细重温。收录的种类不是特别全面，但已经进一步丰富了我对植物油的认识。接下来就该好好实践了，除了制皂以外，也会尝试按摩油等等。

油，还是得用，才能亲自建立连接。

介绍很详尽的植物油书籍，还有许多化学信息需要消化，值得一看

喜欢芳疗 真正全面了解冷压植物油的入门读本

很实用

在作者眼里每种油都很神奇！很多油的优点我还没有体会到。

从这本书你可以更了解植物油，了解到植物油的更多使用面相，了解到我们的健康和植物油有多么密切的关系。这也是芳疗师必看的一本书。

读完面霜直接换成植物油

茹斯博士自己也迷死了纯露和植物油哦，开心开心

很不错的一本书，可以了解到植物油的产地，特性，以及营养价值。还有一些浸泡油的制作以及对植物油基础知识的介绍，值得一读。

关于怎样选择基础油与食用油，非常有启发

[植物油全書 下载链接1](#)

# 书评

---

[植物油全書 下载链接1](#)