

世界上最有效的美肤食谱



[世界上最有效的美肤食谱 下载链接1](#)

著者:秋彤美学院

出版者:北方妇儿

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787538544428

《世界上最有效的美肤食谱》针对女性的身体特点，告诉如何吃，吃什么，怎么做才吃得好，哪些东西不能吃，除了这些内容，还有80道菜品，材料都是女人的保养食材，并且教给读者怎么做，怎么吃，皮肤才能越吃越好。《世界上最有效的美肤食谱》中特别讲到15种越吃越美的食物，不同季节的肌肤美食保养。《养生就是养气血》卖好以后，“补气养血”渐渐成为畅销养生书讲的主题。

作者介绍:

目录: Part 1 美丽的源泉来自营养 1 蛋白质是好皮肤的基础 2 弹性美人离不开胶原蛋白 3 健康肌肤的重要成分——脂肪 4 皮肤的天然化妆品——维生素 5 不可忽视的美容元素——矿物质 6 美丽肌肤离不开水 7 能量的一切来源——糖Part 2 吃了能美容的食物 1 蜂蜜是世界上最好的养颜品 2 银耳是皮肤最佳滋养品 3 不可忽视的番茄美容效果 4 黄瓜美容显身手 5 苦瓜可以清热美容 6 枸杞——延缓衰老的佳品 7 “美人水”——丝瓜 8 猕猴桃越吃越美丽 9 木瓜也是美颜佳品 10 养颜珍品——珍珠 11 抗老专家——维生素E 12 常食薏米美容轻身 13 廉价美容品——猪皮 14 不显老的食物——红枣 15 吃坚果变得更美丽 16 美容健身常食——豆类Part 3 女人会吃才漂亮 1 根据肌肤选对食物 2 暖女人最漂亮 3 碱性食物，女人越吃皮肤越嫩 4 肌肤最需要的十种食物 5 饮食误区让女人红颜尽失Part 4 不同季节的肌肤饮食保养 春季饮食 夏季饮食 秋季饮食 冬季饮食Part 5 美肤食谱集锦 护肤粥 靓颜汤 养颜菜
· · · · · (收起)

[世界上最有效的美肤食谱_下载链接1](#)

标签

菜谱

美容

养生

化妆

【多看】

评论

里边排版挺花哨的，但是综合评价起来没有苏丽的《时尚手册美白篇》好看，那本书里有很多小TIPS以及有趣的小故事，可以看到作者在做这本时候的用心，而这个《世界上最有效的美肤食谱》系列除了花哨之外，真的不值花30元买。当然，休息的时候读读还是不错的。

很花哨，但是对于食谱来说，图片很重要，前面一部分有点罗嗦，可以快速跳过，后面的粥和汤都介绍的不错，也很简单，菜就偏素了点，不过也没办法嘛，美肤就是要多吃蔬菜，其他的种类就没有了，少了面点之类好玩的呢~~~

一般一般

[世界上最有效的美肤食谱_下载链接1](#)

书评

[世界上最有效的美肤食谱_下载链接1](#)