

<<小美女养颜食谱>>

图书基本信息

书名：<<小美女养颜食谱>>

13位ISBN编号：9787530847909

10位ISBN编号：7530847902

出版时间：2009-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：罗兰

页数：224

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>

## <<小美女养颜食谱>>

### 前言

婀娜的身姿，冰雪般晶莹剔透的肌肤，摄人心魄的双眸和一头在微风中散发着淡淡香气的秀发……当这诸多的妙处浑然组合到一起的时候，便是一个不折不扣的美女。

女人，原本就是一个飘溢着胭脂香味的词。

女人跟美丽有着不解之缘，她们是降落人间的天使。

从来到尘世到飘然离去，生命的每一刻都会有美丽的事物相伴，毫不夸张的说，女人的一生就是追求美和实现美的一生。

她们都在孜孜不倦地追求着美，希望自己能够拥有美女的一切，靓丽的肌肤、玲珑的身材……为此，她们不惜一掷千金，不惧怕手术刀的锋利，她们可以一连几天不吃不喝，可以在化妆间待上几个小时。

但是在想尽了几乎所有的办法，把所有能付出的都付出以后，并没有像自己想象的那样，拥有美女的种种……那就来找小美女吧，小美女拥有美丽女人的全部。

来看看《小美女养颜食谱》，这是小美女全部的秘密所在。

翻开它让小美女告诉你如何轻松地拥有你梦寐以求的美丽，而不用掏空你的小荷包。

让小美女教会你一个不用面对冰冷的手术刀也能雕刻出魔鬼身材的办法。

跟着小美女身后复制那个让男人脸红心跳的她。

记住，跟着小美女，不美丽可是你的错哦。

## <<小美女养颜食谱>>

### 内容概要

《小美女养颜食谱》有小美女全部的秘密所在。

翻开它让小美女告诉你如何轻松地拥有你梦寐以求的美丽，而不用掏空你的小荷包。

让小美女教会你一个不用面对冰冷的手术刀也能雕刻出魔鬼身材的办法。

跟着小美女身后复制那个让男人脸红心跳的她。

婀娜的身姿，冰雪般晶莹剔透的肌肤，摄人心魄的双眸和一头在微风中散发着淡淡香气的秀发...  
...当这诸多的妙处浑然组合到一起的时候，便是一个不折不扣的美女。

女人，原本就是一个飘溢着胭脂香味的词。

女人跟美丽有着不解之缘，她们是降落人间的天使。

从来到尘世到飘然离去，生命的每一刻都会有美丽的事物相伴，毫不夸张的说，女人的一生就是追求美和实现美的一生。

她们都在孜孜不倦地追求着美，希望自己能够拥有美女的一切，靓丽的肌肤、玲珑的身材.....为此，她们不惜一掷千金，不惧怕手术刀的锋利，她们可以一连几天不吃不喝，可以在化妆间待上几个小时。

但是在想尽了几乎所有的办法，把所有能付出的都付出以后，并没有像自己想象的那样，拥有美女的种种..... 那就来找小美女吧，小美女拥有美丽女人的全部。

记住，跟着小美女，不美丽可是你的错哦。

<<小美女养颜食谱>>

作者简介

罗兰,原名靳佩芬,河北人,1948年只身去台湾。  
从事音乐教育及广播工作多年,著有小语、散文、长篇小说,尤以小语著名。  
在两岸及海外有一定影响。  
曾获多种文学类奖。

## &lt;&lt;小美女养颜食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 好肌肤越吃越水嫩第一节 好肌肤就是要水嫩1.黄瓜炒猪肝让肌肤不干燥2.花生炖猪蹄让肌肤更充盈3.薏仁牛奶粥滋润肌肤效果好4.苦瓜猪肉汤为肌肤注水5.西瓜露喝出水嫩肌肤6.魔芋助您打造深层水嫩肌肤7.奶油卷心菜帮你锁住肌肤水分8.冬季多吃胡萝卜给你的肌肤喝点儿水9.木瓜鸡脚花生汤让肌肤一次喝个饱第二节 一白遮三丑10.多吃柠檬白皙肌肤不怕晒11.莲子百合粥健肺美肤12.芝麻糊让肌肤更白净13.豆腐——天然的美白补品14.银耳糖水美白肌肤不可少15.番茄是抑制肤色暗黄的法宝16.小黄瓜也可美白17.面容发暗试试栗子白菜煲18.百合绿豆美白汤第三节 美丽女人战“痘”到底19.多吃蘑菇少长痘20.防止痘痘离不开扇贝21.猴头菇消除暗疮显奇功22.美味莲子汤治痤疮23.桃仁山楂茶让MM远离粉刺24.祛痘饮食小验方菜汁25.绿豆百合炖白鸽治疗肺热型痤疮26.薄荷粥治疗血热型痤疮27.三花汤，肝郁气滞型痤疮的克星第四节 肌肤无斑美丽尽显28.橘香甜汁，除斑的饮食的先行者29.吃哈密瓜可以防晒除斑30.黄瓜粥打造无斑肌肤31.黑木耳红枣汤，恼人色斑的终结者32.柠檬冰糖汁酸甜祛斑法33.喝番茄汁做无斑美女34.青白丝瓜让肌肤洁白无瑕35.银耳红枣瘦肉汤，白领女士的祛斑法宝36.核桃薏仁甜椒让肌肤永不上斑第二章 魔鬼身材吃出来第一节 做女人“挺”好37.酒酿蛋，特殊时期一样丰胸38.吃兔肉让你二次发育39.甘蓝菜让女人挺起来40.粗粮大豆让你更丰满41.丰胸圣品海参42.芦笋手卷女人最爱43.盐水虾丰胸必不可少44.胡萝卜炖牛肉防止下垂的美味45.蛤蜊汤大起来的秘密46.参芪玉米排骨汤凸显女性特征47.莲子丰胸汤大而不垂48.木瓜芝麻糖看得见的丰满第二节 女人越“翘”越美丽49.美味猪肚汤让美丽女人“翘”起来50.巧吃豆腐打造浑圆翘臀51.多吃鱼美臀见功效52.南瓜美食窈窕下半身53.素豇豆吃出S曲线54.烧酒鸡美味更美体第三节 好女人硬是会“享瘦”55.食用香菇可使身材苗条56.食用魔芋是减肥妙方57.菌类食品小心瘦体58.野生类食物瘦身不可小觑59.豆、谷类食物消脂值得“小题大做”60.三日见效的苹果减肥餐61.西皮流水金针菇让小美女会享受62.运动前喝点儿红茶或咖啡可减肥63.七种天然减肥茶叶64.自己动手配制减肥茶65.女性美丽果汁来帮忙66.豆浆能减肥67.最新咖啡瘦身法第四节 做个迷人的小“腰”精68.腹部性感小心着“吃”69.完美腰部饮食调70.要啤酒不要啤酒肚71.黑浆果吃出小蛮腰72.香蕉细腰美女的最爱73.苹果牛奶瘦腹有奇效74.荷薏粥解决小腹浮肉75.冬笋蒜烧鲤鱼妖娆细腰的秘密76.喝出水蛇腰的冬瓜茶第五节 修长玉腿美背香肩77.常吃香蕉告别大象腿78.木瓜让你的玉腿不见余肉79.芹菜凉拌花生仁吃出骨感美腿80.美腿营养餐芝麻核桃酪81.过剩脂肪的克星酸奶奇异果82.相思红豆美腿百分百83.番茄沙拉帮你缓解腿部疲劳84.香菜蛋饼给你一个满意的背部85.茴香鸡蛋面美背香肩吃出来第三章 飘逸秀发和明眸闪亮第一节 秀发飘逸的秘密86.豆腐海带汤给你的秀发着色87.牛骨汤让秀发更粗壮88.何首乌汤可改善头发枯黄89.清凉芥菜防止少白头90.常食黑芝麻头发不再干燥91.核桃仁乌黑秀发的营养库92.小小蛋黄帮你摆脱脱发的烦恼93.秀发光泽发亮的秘密——羊骨乌发汤94.润发养颜首乌炖鸡汤95.喝了鸡油豆芽汤不怕头发会分叉96.龙眼人参炖瘦肉脱发不再愁97.芝麻海带糕可养发98.改善肾虚脱发首乌猪脑汤99.奇异果营养之王滋润秀发100.西兰花化解脂溢性脱发101.核桃枸杞炸鸡蛋乌发润肤有特效102.菠菜大米粥赶走血虚风燥型头屑103.绿豆薏米汤将湿热内蕴型头屑一扫光第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗104.明目降火芹菜蜂蜜汁105.清热明目清蒸海螺106.银杞明目汤好吃易做107.苹果炖鱼去眼袋108.明目补血冬虫夏草炖鸡109.清热明目菊花蒸茄子110.减少眼疾蛋滑苦瓜片111.芎归鸡汤可明目112.南瓜鲍鱼盅让双眼不再干涩113.番茄猪肝瘦肉汤养肝明目114.桑葚果粥益血明目115.榛子杞子粥明目丰肌116.苍术猪肝粥吃出一双水灵灵的眼睛117.鸡肝粟米粥给心灵开一扇明净的窗118.大米决明子粥让眼睛不再怕光119.菊花萝卜汤可滋肝明目第四章 吃出健康睡美人120.瘦肉莲子羹让失眠离你而去121.核桃芝麻散把心悸失眠留给记忆122.百合龙骨汤抑制失眠盗汗显奇效123.桂圆大枣粥梦里也香甜124.藕粉加蜂蜜小火煨炖睡得快125.香蕉帮助高血压患者入眠126.莲子心泡生甘草提高睡眠质量127.养心粥根治健忘失眠128.玫瑰花烤羊心还你一个玫瑰色的梦129.丹参冰糖水安神助眠上好佳品130.五味子糕睡眠质量也高131.龙眼枣仁饮一觉睡醒好精神132.竹叶速溶饮可改善睡眠133.牛奶燕麦片安神的最佳饮品134.冰糖百合让噩梦一去不返135.栀子香附粥消除烦恼睡得香136.田基黄煮鸡蛋不烦不躁好睡眠137.拔丝蛋块助眠健脑两不误138.天麻鱼片吃得好睡得香139.芪枣大虾补出来的好睡眠140.香蕉菠萝汁缓解疲劳，助睡眠141.天麻什锦饭健脑强身、镇静安眠142.柏子仁炖猪心睡觉也安心143.冬菇炒鸡丝补虚宁心144.乌灵参炖鸡补气健脾，养心安神145.白醋鸡蛋安心养神146.鸡蛋炒杞叶帮助睡眠的清爽美食147.蛤肉百合玉竹汤让你不再半夜无眠第五章 吃出

## &lt;&lt;小美女养颜食谱&gt;&gt;

自里透红好气色148.桃花能活血悦颜149.活血养颜话当归150.豆腐衣炒鹌鹑蛋补血养颜151.红枣黄芪汤补血养气好药方152.红枣加桂圆补血看得见153.怀山竹荪炒豆芽补气清热154.怀山菠菜汤养气补血155.凉拌鸡肉生参补虚养身156.茯苓黄芪粥女人补气不可少的主食157.白糖核桃栗子糊益肝养肺158.清蒸人参鸡补气血功效奇159.蒸鸡块丸子气血双补两不误160.木耳腰片汤补气养肾161.五香牛肉好吃又补血162.乌贼骨炖鸡益气止血163.姜母鸭活血滋阴温而不燥164.鲫鱼红豆汤补气利水消肿165.金针木耳汤女人补气的圣品166.鸽子炖三七活血化淤第六章 特殊时期不一样的吃法167.丝瓜汤有效缓解月经不调168.菜花做着小腹不再疼痛169.姜枣红糖水可抑制痛经和黄褐斑170.山楂桂枝红糖汤让经期脸色更红润171.姜汁薏仁粥让经期的肌肤更滋润172.黑木耳红枣饮经期美肤益颜173.乌豆蛋酒汤特殊时期的补血养颜汤174.益母草香附汤特殊时期肌肤更光艳175.山楂葵子红糖汤经期美容效果更佳176.百合生地茶缓解经期炎症177.红糖姜汤缓疼痛178.红枣粳米粥香甜可口的天然维生素179.鸡蛋菜篮子里的珍珠180.鲫鱼味道鲜美的水中精灵181.猪肝丰富的铁元素让你面色红润182.排骨经期钙质的最佳来源183.西兰花补充经期流失维生素184.南瓜营养丰富,老少皆宜185.胡萝卜预防癌症的红色卫士186.牛奶营养饮品的代表第七章 美丽健康好孕妈妈187.孕妇多吃瘦肉有利于铁的吸收188.孕妇多吃芹菜可降压利尿189.红曲烧鸡绽放运气好气色190.甜豌豆炒虾仁孕妈妈不再厌食191.鸭肉粥治疗孕妈妈水肿的饮食良方192.蛋醋止呕汤孕妈妈不再呕吐193.砂仁鲫鱼汤改善恶心呕吐不思饮食194.猕猴桃沙拉消除孕妈妈的黄褐斑195.蜂蜜雪梨汤解除孕期的便秘烦恼196.生姜甘蔗汁止吐功效不一般197.猪蹄莲藕炖红枣孕期肌肤饱满润绰198.香菇肉粥防止孕期高血压199.羊肝胡萝卜粥孕期补血明目200.菠菜虾仁凉面孕妈妈补碘有妙方201.糖醋鲷鱼片增强孕妈妈体质202.竹笋蒸饭孕妈妈多吃不发胖的秘密203.蛋黄莲子汤让孕妈妈不再心烦204.蘑菇汤产后给自己一点犒劳205.木瓜鱼汤产后补血气色红润依旧206.莲藕萝卜片产后消水肿有诀窍207.水果沙拉产后排毒很重要208.海带金针菇拌菜产后瘦身的最佳选择209.橙味酸奶帮孕妈妈消除多余脂肪210.番茄汤让孕妈妈产后不留斑

## <<小美女养颜食谱>>

### 章节摘录

第一章 好肌肤越吃越水嫩第一节 好肌肤就是要水嫩1. 黄瓜炒猪肝让肌肤不干燥小美女美食坊小美女所做的美食：黄瓜炒猪肝小美女买来这些原料：300克猪肝、2根嫩黄瓜、1棵葱、10克姜、木耳3片、4瓣蒜。

除此之外，小美女还准备了下列调味料：适量色拉油、酱油、料酒、淀粉、精盐、白糖、味精、高汤。

小美女是这么做的1. 将猪肝洗净，切成2厘米长、1厘米宽、0.2厘米厚均匀的薄片。

用水淀粉25克、精盐7克腌渍，用八成热的油滑散后捞出待用。

2. 将黄瓜洗净，切成菱形薄片；葱、姜、蒜切末待用；木耳洗净并撕成小碎块。

3. 将150毫升油放入锅内，油七成热时，放入葱、姜、蒜、黄瓜、木耳翻炒几下，即将滑油的猪肝倒入锅内，迅速淋入料酒，再加酱油、精盐、白糖、味精、高汤或水少许。

4. 用水淀粉勾芡，出锅即成。

美丽大讲堂黄瓜炒猪肝滑嫩脆香，营养丰富，有让肌肤保持水嫩之功效。

这是因为菜中的黄瓜含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，具有排毒养颜的作用。

而且黄瓜还含有黄瓜酸，也可促进人体新陈代谢，排出毒素。

黄瓜中的维生素C含量高，可美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素形成。

猪肝中含有丰富的维生素A，可维持健康的肤色，对皮肤有健美作用；猪肝还含有维生素c和微量元素硒，可抗氧化，防衰老，可滋润肌肤。

## <<小美女养颜食谱>>

### 编辑推荐

你是人见人爱的小美女吗？

你想知道小美女的秘密吗？

翻开眼前的《小美女养颜食谱》，所有的答案尽在眼前。

那就来看看吧，小美女告诉你怎么吃才能让肌肤更水嫩，如何吃才能拥有魔鬼身材，哪些食物能够让秀发更飘逸、让你双眸顾盼生辉。



<<小美女养颜食谱>>

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>