

# 《蔬果美容秘笈》

## 图书基本信息

书名：《蔬果美容秘笈》

13位ISBN编号：9787506451673

10位ISBN编号：7506451670

出版时间：2008-6

出版社：中国纺织出版社

作者：凰朝工作室

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《蔬果美容秘笈》

## 内容概要

《蔬果美容秘笈》中46种常见天然蔬果，36种DIY美容饮品！37种Easy敷脸面膜，46个美容升级B计划！超灵验缔造美丽好气色，来自大自然的美容魔法！《蔬果美容秘笈》由凰朝工作室编写。

# 《蔬果美容秘笈》

## 书籍目录

Part 1 健康蔬果打造360°完美肌肤 美容蔬果X档案揭秘 美容明星营养素 蔬果DIY,美丽百分百  
DIY蔬果汁好用工具召集令 科学摄取蔬菜的方法 新鲜水果的四性五味 做个五色均衡完全美人  
调一杯能看见美丽的蔬果汁Part 2 “果”色天香水果美肌修炼法 木瓜 木瓜生姜汁 木瓜除  
纹紧肤膜 猕猴桃 猕猴桃杏汁 猕猴桃沐浴露 香蕉 香蕉雪梨生菜汁 香蕉滋润面膜  
草莓 草莓牛奶露 草莓新生营养霜 樱桃 樱桃蜂蜜饮 樱桃润肤露 葡萄 葡萄丝瓜  
柠檬汁 葡萄美白面膜 苹果 美丽草果饮 苹果调理化妆水 橘子 胡萝卜橘子奶昔  
橘子新生面膜 菠萝 菠萝柠檬蔬果汁 菠萝藻油润肤面膜 柠檬 酸甜果醋汁 柠檬洗面  
凝露 西瓜 西瓜翠衣汤 西瓜清凉洁肤水 梨 梨皮美白汁 雪梨牛奶沐浴液 桂圆  
桂圆芦荟冰糖露 桂圆养颜面膜 哈密瓜 密瓜红茶 哈密瓜柠檬化妆水 圣女果 蜜汁圣  
女果 圣女果奶酷洁面乳 橙子 鲜橙柠檬汁 鲜橙换肤面膜 芒果 芒果牛奶面膜 枇杷  
蜜汁枇杷饮 杨桃 杨桃什锦沙拉 密柚 密柚化妆水 火龙果 火龙果沙拉 香瓜  
香瓜活肤面膜 山竹 山竹柠檬汁 山楂 山楂磨砂膏 水蜜桃 蜜桃菠萝汁 李子 李子  
深层洁面乳 葡萄柚 葡萄柚美白精华面膜Part 3 秀色可“餐”蔬菜美颜变身记 黄瓜 黄瓜柠  
檬汁 黄瓜滋养洁面乳 胡萝卜 胡萝卜美肤醋饮 胡萝卜面膜 大白菜 醋拌白菜 白  
菜嫩肤面膜 西红柿 西红柿美白醋汁 西红柿亮采面膜 芦笋 蚝油芦笋蛋黄沙拉 芦笋  
嫩肤面膜 芦荟 芦荟樱桃汁 芦荟保湿喷雾 冬瓜 姜香冬瓜露 冬瓜雪肌紧肤水 苦瓜  
清火苦瓜汁 苦瓜祛斑面膜 芹菜 芹菜柠檬汁 芹菜排毒面膜 南瓜 南瓜牛奶汁  
南瓜滋养面膜 仙人掌 仙人掌蜜瓜沙拉 仙人掌养颜汁 菠菜 菠菜洁面水 红薯  
红薯红枣汁 莲藕 莲藕滋养面膜 菜花 菜花草莓汁 甜椒 三色甜椒沙拉 生菜 生菜  
润肤液 油菜 油菜美颜乳 莴苣 莴苣苹果美颜蜜汁

# 《蔬果美容秘笈》

## 章节摘录

Part 1 健康蔬果打造360°完美肌肤美容明星营养素在身体器官中，皮肤（包括头皮）和头发是最后从饮食里吸收营养的。因此，不良的饮食会导致发质和皮肤受损。为了靓丽的肌肤和飘逸的头发，除了脂肪酸之外，还需摄入其他一些有利于头发和皮肤健康的食物。

# 《蔬果美容秘笈》

## 编辑推荐

《蔬果美容秘笈》由中国纺织出版社出版。

# 《蔬果美容秘笈》

## 精彩短评

- 1、不错，知道了水果也分凉性和温性的
- 2、幸好不贵
- 3、值得看看，实用生活书
- 4、大概翻了下，很多其实生活中已经知道了的，用处不是很大。
- 5、哈哈。彩版，我喜欢。虽然作用不大。
- 6、这本书已经看完了,里面记录的都是常见的蔬果和简单的美容方法,易操作,值得购买.
- 7、质量好，老婆很喜欢
- 8、《蔬果美容秘笈》主要内容：46种常见天然蔬果！36种DIY美容饮品！37种Easy敷脸面膜！
- 9、内容还算详细，图文并茂，材料很好找，比较平民，很实用。  
元旦活动，5折后150返50购，合7.7，很值！推荐~

# 《蔬果美容秘笈》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)