

《世界上最有效的美肤食谱》

图书基本信息

书名：《世界上最有效的美肤食谱》

13位ISBN编号：9787538544428

10位ISBN编号：7538544429

出版时间：2010-5

出版社：北方妇儿

作者：秋彤美学院

页数：196

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

《世界上最有效的美肤食谱》

内容概要

《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。

《世界上最有效的美肤食谱》

作者简介

秋彤美学院由香港著名美容专栏作者吴秋彤创办。

吴秋彤：美容教育专家讲师，同时也是美业俱乐部主办人。

合作过的大陆时尚杂志：《瑞丽》《时尚》《健康与美容》《职业女性》《美与时代》《精品购物指南》《购物导报》《北京电视周刊》《生活时代周刊》《科技新生

《世界上最有效的美肤食谱》

书籍目录

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

《世界上最有效的美肤食谱》

章节摘录

插图：

《世界上最有效的美肤食谱》

媒体关注与评论

当岁月和年龄无情地增长，当我们看着色斑、皱纹开始一天天出现在漂亮的脸上，谁不着急呢？内因决定外在，肌肤也是如此！这本书根据我们最容易出现的肌肤问题，从改善肤质厨房，介绍了多款DIY的菜品，经常食用，能起到除斑、改善肤质、除痘的效果。不用去美容院，让你的好气色吃出来！——时装杂志编辑 水果妹25岁 这本书深入分析食疗效果、营养成分、美白养颜功效，详细介绍制作过程。这些美肤食物，除了共有的改善肤质这个特点外，还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。这本书把健康放在首位，同时又提供科学有效的方法，所以值得一读。——私企经理 竹子 29岁 这本书除了讲吃之外，还告诉你正确的肌肤保养观念：不同肤质如何保养？如何根据季节改善肤质？针对美白淡斑、除皱抗老、紧致毛孔等，教您运用天然食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。——游泳教练 左左 25岁

《世界上最有效的美肤食谱》

编辑推荐

吃对食物，美丽加分！《世界上最有效的美肤食谱》养生就是养气血，食补好过一切化妆品。——美肤人独门心经，白皙滑嫩的肌肤，乌黑亮丽的头发、玲珑有致的曲线，全部都可以吃出来，美美地吃、舒舒服服地漂亮！

《世界上最有效的美肤食谱》

名人推荐

当岁月和年龄无情地增长，当我们看着色斑、皱纹开始一天天出现在漂亮的脸上，谁不着急呢？内因决定外在，肌肤也是如此！这本书根据我们最容易出现的肌肤问题，从改善肤质厨房，介绍了多款DIY的菜品，经常食用，能起到除斑、改善肤质、除痘的效果。不用去美容院，让你的好气色吃出来！

——时装杂志编辑 水果妹25岁

这本书深入分析食疗效果、营养成分、美白养颜功效，详细介绍制作过程。这些美肤食物，除了共有的改善肤质这个特点外，还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。这本书把健康放在首位，同时又提供科学有效的方法，所以值得一读。

——私企经理 竹子 29岁

这本书除了讲吃之外，还告诉你正确的肌肤保养观念：不同肤质如何保养？如何根据季节改善肤质？针对美白淡斑、除皱抗老、紧致毛孔等，教您运用天然食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。

——游泳教练 左左 25岁

《世界上最有效的美肤食谱》

精彩短评

- 1、买给妈妈的，希望她喜欢。
- 2、印刷太差了点。
- 3、图片加文字 看着还不错 里面的感觉也不错
- 4、美容食谱这本最赞
- 5、我始终认为美肤最科学的方法是吃出来了的，对身体无伤害，又能保养皮肤的是最安全的
- 6、这本书写的真的很不错。而且很容易学。
- 7、书的内容还不错有插图，很全面，就是脱胶了，封面都没沾住
- 8、这本讲的是如何饮食进补，好过如何使用化妆品。
- 9、实用非常好，我们一家都很喜欢
- 10、刚刚收到，还没读。包装完好。速度快！太快！支持！！
- 11、嘿嘿，可以照着食谱美美地护肤了
- 12、很详细的介绍了对女性有帮助的各种食物 功效什么的也讲得很清楚 后面是各种养颜食谱 挺好的
- 13、介绍很详细，非常喜欢这本书。
- 14、看着书名就买了。价格划算。很实用。
- 15、名字很吸引人，但内容不是很吸引人看下去。
- 16、书的质量很好，插图很精美，是正版
- 17、看看，学习如何食品化妆呀
- 18、今天刚刚收到，随手翻看了几页，书真的非常不错。里面都是彩页的，装帧也很精美，书里面的食材也都很常见，各种食谱做起来也不是很复杂。想保养肌肤的女士值得一读！
- 19、此书买前简单看过，不错才决定在当当网上购买磁，希望通过学习能有更大收获。收获后在谈感想。
- 20、纸张、画面都感觉不错，内容也有很多值得借鉴参考的。相比其他的美容之类的书，总体感觉还是挺好的。
- 21、真心觉得一般，没有特别之处！
- 22、很实用的一本美肤食谱,在书店里看了内容后觉得不错,然后来网上找到了.价格便宜多了
- 23、世界上最有效的美肤食谱，这本书不错，我想一定会喜欢
- 24、看完了 很实用的一本书 买的值食材也很容易找
- 25、菜谱还可以，可惜用纸比较不精美，看着没什么食欲，没有详细的制作图片，也没有完整的菜谱完成图片
- 26、内容是好，但书的味道太重了，一闻到根本就看不下去了
- 27、只有吃好了！有会有健康的体魄
- 28、一般，纸张很不好
- 29、价廉物美，超值！
- 30、一般一般 很一般 内容很朴实
- 31、主要是菜谱
不过还蛮有用的
- 32、看了一部分，感觉挺好的哦，值得购买
- 33、非常好的书，等待这系列的其他几本书稿活动
- 34、这本书，纸质和印刷不错，清晰，还没有开始看，留着慢慢研究。
- 35、内容很齐全，书也很漂亮
- 36、書內好多美膚的美食都簡單做到，不過真是要堅持才能看到勝利了。
- 37、里面的很多东西还是很不错的，可以参照做做
- 38、还好吧，没有破损，内容还没看
- 39、书里内容基本都是大家都知道的，就是帮着整理归纳了一下
- 40、同事特价买的，“养生酒是养气血，食补好过一切化妆品！！”，不错的一本书，值得一读~
- 41、非常好，非常有用，通俗易懂，图文搭配，看着不累。
- 42、翻了翻，字挺少的

《世界上最有效的美肤食谱》

- 43、给妈妈买的，希望有用吧。
- 44、开始一部分还可以。后来部分一般。
- 45、内容不错，纸张有点次，总体来说还是值得表扬的
- 46、我总觉得这年代作书怎么就那么容易，三两行字，一张照片，就一个菜了两页纸了。
- 47、还不错，希望有帮助！
- 48、没仔细看过
- 49、看看总是好的。
- 50、养生,是一种很不错的过程,需要慢慢体会
- 51、很实用的书，原来美肤还可以这样的。
- 52、真的真的很好啊，推荐大家买，质量也不错，内容也很好。。。
- 53、各种食物都还可以，看着不难吃
- 54、是一本不折不扣的菜谱，不过是彩页的，不像原始菜谱那么让人觉得枯燥。有彩图搭配，材料容易选，前面九十多页是美容介绍，总的来所对得起价格，对于初下厨房的人很适合
- 55、近几天忙别的事情了，忘记看了，发货很快，外包装也很完好，先给个好评！
- 56、不错不错，很使用，希望自己可以变得漂漂的，嘎嘎
- 57、冲着书名买的这本书，拆开看看是不是世界上最有效地美肤食谱呵呵，纸张是有点质感的不是光滑的前半部分类举了一些吃了可以美容的食物，后半部分就是美肤菜谱了，如果每天按照书上讲的来吃应该会有效果的呵呵
- 58、很多美肤食谱，效果有待实践。
- 59、真心觉得食疗很好很棒，比吃一些药好多了
- 60、虽然是挺旧的书，但是内容还是很实用，希望可以学习更多让自己变健康的知识
- 61、闲暇时间看看不错，有些还能照着做做看！
- 62、感觉很有收获，就是还没有试过效果。毕竟美容是个长期的过程。
- 63、没什么意思，网上都能查到。扶贫时被我捐助灾区了
- 64、非常好的食谱，只是还需要实际操作一下。
- 65、还可以，质量不错，不过刚买完就特价了
- 66、里面做饭的很好哟 看着就很养颜了 希望吃了自己美美滴
- 67、没什么用，没有实际的参考价值，讲的都是理论的，翻了几页就不想看了，买到这部书感觉很失望
- 68、不错，内容好，就是纸质不好像盗版
- 69、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~~~
- 70、是本定制的书，所以内容和编排感觉都差一些，厚厚的一本，页数也听说，印刷得很浪费，内容也不丰富，搞活动买的，就翻了翻，也没什么用处
- 71、性价比高 很值得
- 72、女孩子们都来好好看看
- 73、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。
- 74、挺不错的，美女们都可以看看
- 75、前面写了一些食物的益处，后面都是食谱，感觉不是很有用
- 76、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。
- 77、如题，就跟在网上讨来的剪贴簿一样
- 78、爱美之心人皆有之~
- 79、书的纸质挺好的，内容也很丰富，里面详细介绍了很多美容养颜的食谱，非常好的一本书。

《世界上最有效的美肤食谱》

- 80、自己不下厨，起码在外面吃饭点菜的时候就知道哪些是健康养生的了
- 81、希望有用，有时间的时候试试
- 82、还不错，推荐购买。
- 83、还行吧 还没怎么看
- 84、好实用的一本书，内容充实。
- 85、书的质量没得说，非常好。内容充实。
- 86、简洁而适用，不错的书！
- 87、书买回来后，爸爸妈妈抢着看，还从书上学会了几道菜的做法，哈哈，不错不错~~~
- 88、有很多可用的地方
- 89、还可以吧，图文并茂，还算满意。
- 90、书本很好很喜欢，希望对美肤有帮助
- 91、不知是否美肤，秀色可餐就行，呵呵。
- 92、书很好，虽然很简单便宜，但里面标识的食材和食谱确实是保养的好东东，现在我只按里面有的吃，呵呵
- 93、图文并茂，蛮全面的！
- 94、放在枕边，睡前翻翻，还是不错的，消磨时间，又能学些美肤知识
- 95、列举了女性生理需要的食物，养颜养身
- 96、页面设计不错，华而不实
- 97、购买的书中其中有养生堂1000例系列套装全三册只收到两本，少了一本，致电给当当网，直到现在几天了都没有给予合理的解释，书也未补还，款也没有退还给我。后来隔了十几天后才将购书款退回给我，但是现在又不能用，说是优惠券，促销的商品都不能减，要按原价才可以减，这钱明明是退还给你的款，为什么我买东西不能用？退还我的款变成了赠送优惠券得按原价购物才能扣减，请问各位朋友，有这样的事情的吗？当当网这样做生意的？请马上给予我合理的解释，并将款退回给我购买任意东西可以扣减的，不然就请拿回现金给我。
- 98、虽然还没开始读。但书看起来很不错的哦。
- 99、还没仔细翻阅，但是一看就知道特别好，食疗才是最好的养生方法
- 100、很喜欢各式各样的菜式，本人很馋嘴哒，而且可以这么便宜买，真是值得呀，现在家里已经攒了一堆从当当买的书啦，哇哈哈留着慢慢看！
- 101、还好吧，有些网上也有满杂的

《世界上最有效的美肤食谱》

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:www.tushu000.com