

《美人食材》

图书基本信息

书名：《美人食材》

13位ISBN编号：9787801736000

10位ISBN编号：7801736001

出版时间：2006-12

出版社：国际文化出版公司

作者：中泽琉美

页数：107

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.tushu111.com

《美人食材》

内容概要

《美人食材》垂手可得的N种变美食材，简单易行的超级美丽书，日本人气最IN美容管理营养师，中泽琉美倾力打造。长痤疮怎么办？喝酸奶来击退它！哎呀，毛孔变大啦！吃冻豆腐就可以让肌肤细致光滑！皮肤好干燥啊，原来吃魔芋不仅可以减肥，还可以锁住深层肌肤水分呢！原来吃杏仁可以缓解肩膀酸痛！早知道就好了！想要边睡觉边减肥吗？吃朝鲜泡菜火锅就搞定！

《美人食材》

作者简介

中泽琉美，1966年出生于日本大阪。毕业于同志社女子大学家政部食物学科。日本祖母级美容大师佐伯千鹤亲传弟子，日本著名美容管理营养师，现在大学教授营养学和食材学。她曾创作过多部营养学、美容相关题材作品，是日本著名美容专栏作家。她善于借助生活中常见食材并辅以特殊饮食疗法从根本上解决一些常见而又比较“顽固”的美容问题，曾担任过日本超人气节目“很好的菜单哦”评论员，她的许多简单易行的办法深受日本时尚女性的青睐。

书籍目录

第1章 解除肌肤问题的十大食材用鲑鱼的保湿能力向皱纹说“再见”！用酸奶来击退我一直苦恼的小痘痘用冻豆腐使肌肤变得饱满，消灭松弛的毛孔食用蛤仔消除肌肤黯淡！觉得自己“浮肿”了？来点儿葡萄柚吧用生魔芋深层锁住肌肤水分用柚子蜂蜜将色斑元凶——黑色素斩草除根！用鳗鱼“保湿”你的干燥肌肤！用蓝莓打造令人难忘的黑眼睛食用沙丁鱼使你的头发恢复青春，变得油亮光滑！“美人食”专栏[1] 早餐与晚餐的食用技巧第2章 解除女性烦恼的十大食材用早晨的一杯洋李子果汁，立即解除顽固型便秘的烦恼！用万能调味料生姜温暖你的身体，彻底摆脱体寒困扰竹笋中的白色粉末能够让你“恢复青春”觉得肩膀酸痛的时候就吃5粒杏仁吧吃黄豆面可以增加女性荷尔蒙？食用奶酪做一个“不知道什么是骨折”的骨骼强健的女性！用粘滑的裙带菜根部根除你身体内部毒素！不知道什么味儿了？那就用牡蛎重建你的味觉吧！用5根墨鱼爪为你解除疲劳——“振作精神吧！”食用海米再生软骨应对你的关节痛！“美人食”专栏[2] 铭记于心的美味佳肴 56第3章 帮助你打造“美丽”的食谱朝鲜泡菜火锅——“一边睡一边减肥”能够让你成为燃烧型体质的火锅料理鲑鱼酒糟汤——鲑鱼使你白白嫩嫩，酒糟使你光彩照人意式凉拌鳀鱼——从细胞恢复年轻！让老化停止脚步美肤杂样煎菜饼——添加多种美肤食材，从体内保养肌肤抹茶奶——“爱情矿物质”和“满足荷尔蒙”的合并香蕉布丁冰淇淋——“承载幸福的香料”香草精华 68扇贝生菜奶油锅——放松的“扇贝”和召唤睡意的“生菜”佐伯式鸡翅汤——用胶原有效锁住肌肤的水分！金枪鱼盖饭加鸡蛋——金枪鱼里的dha和铁唤醒你的记忆力蛤杂烩——依靠蛤仔和土豆的完美组合让你提高注意力“美人食”专栏[3] 用五官感受美食使你靓丽迷人！第4章 哪一个才是美人？哪一个能更有效地减肥？豆沙面包vs.奶油面包葡萄柚果冻vs.菠萝块砂糖vs.奶精白芝麻vs.黑芝麻一个起酥面包 vs.两个牛角面包樱虾vs.小干白鱼哪一个对心情更有好处呢？鲑鱼酱汤套餐vs.烧烤鸡肉套餐蘑菇汤vs.裙带菜汤洋葱汤vs.蚕豆汤桂皮奶茶vs.普洱茶蛋包饭vs.咖喱饭麻圆vs.凉粉哪一个对身体更有好处呢？秋刀鱼套餐vs.猪肉生姜烧套餐南瓜汤vs.土豆汤白薯vs.坚果巧克力芒果酸奶vs.芦荟酸奶海苔茶泡饭vs.鲑鱼茶泡饭沙丁鱼丸vs.鸡肉丸“美人食”专栏[4] 肠美人就是肌肤美人第5章 希望您了解的“美人”营养学基本营养素造就美人的营养素用饮食让肌肤恢复青春油的热量颜色的力量香气的力量

章节摘录

用冻豆腐使肌肤变得饱满，消灭松弛的毛孔 用冻豆腐使肌肤变得饱满，消灭松弛的毛孔
从肌肤深层消灭令人苦恼的毛孔问题，使其变得柔软饱满 最近，“毛孔”问题登上了“肌肤烦恼”的上座。其实，毛孔问题有两种类型。一种类型是肌肤的油脂分泌过多，造成明显的毛孔堵塞。主要是分布在鼻头，被称为“草莓鼻”什么的。对于这种情况，就用维生素B2来控制皮脂的分泌吧。我向您推荐的是乳制品，或者是背部呈青色的鱼类食品。另一种类型是随着年龄的增长，肌肤变得松弛进而形成泪滴状的凹陷。主要表现为出现在脸颊上的松弛毛孔。其原因就是肌肤的老化。“枯萎了就变得松弛”，也就是说，女性荷尔蒙的分泌减少，导致面部肌肤和身体的皮肤开始“枯萎”，“枯萎”了就变得松弛，然后出现毛孔扩张，如此陷入了一种恶性循环。消灭“松弛毛孔”，方法只有一种。那就是，“使肌肤变得饱满”。通过让肌肤拥有张力的方法，使肌肤变得饱满。那么扩张的毛孔就不再如此明显了。我所极力推荐的增加“具有美肤效果的女性荷尔蒙”食品就是冻豆腐。它含有与女性荷尔蒙作用相似的大豆异黄酮，同时还富有给予肌肤张力的弹性蛋白。双重力量使我们的肌肤恢复活力。也有某个厂商呼吁：“冻豆腐是女性的朋友”。用黄酮和弹性蛋白组织共同唤醒陶瓷般光滑的肌肤吧！要领小贴士 冻豆腐中含有的弹性蛋白组织发挥着接连3根呈锁状的骨胶原的纽带作用。这就像是床的弹簧一样，就算按下去也能恢复原状。以此来维持肌肤的张力和弹力。顺便再说一下，冻豆腐因为水分较少，与普通的豆腐相比，就算食用量减少，也可以摄取到同样多的营养成分，所以这的确是一件令人高兴的事啊。

《美人食材》

编辑推荐

《美人食材》日本超人气资深美容师中泽硫美提出权威时尚美容新理念——用对方法，身边食材三个月就能让你发生难以自信的美丽改变！使你由内而外焕发出动人的魅力！至此，从根本上解决缠绕MM的“顽固”美容难题！——“小食材，大功效”！酸奶、冻豆腐、魔芋、杏仁……这些看似不起眼的食材，却是时尚MM轻松变身健康美人的真正秘诀哦！

《美人食材》

精彩短评

- 1、晕
- 2、头痛就吃坚果巧克力！感冒了吃南瓜！心情不好就咖喱饭呗！
- 3、小小一本，推荐了10多种食材，但是由于是日本作家写的，所以一些东西在中国餐桌上经常吃是很难的。。。
- 4、我怎么会读这本书??
- 5、good, learnt something (tofu, yogurt, salmon, bamboo, chicken wings)
- 6、不实用。
- 7、评分好高.....
- 8、天朝的酸奶只会越喝人越丑，诸位若用它来美白淡斑，缘木求鱼！
- 9、很实用
- 10、挺喜欢这本书的，简单通俗易懂。不过有些食材买不到。。。
- 11、很多好玩的食材 要做笔记~~
- 12、爱美的mm开过来
- 13、简单，但是也很声情并茂，非常有趣的记录，看看也许对你一样有收益。

《美人食材》

精彩书评

- 1、日本人写的书，我得说日本的食材和我们这边挺不一样的，料理方法也不一样，日本料理比较清淡世有同感，所以也经常成为白领们的减肥餐，好像美国那边日本料理也算高端。当然了吉野家不算。里面说的好几种海鱼，咳咳，都不知道是什么东西。而且选载本神马的最无力了，现在很多TXT网站放的书都不是完整版，也算规避版权的好盘算。
- 2、是“思路陷入困境中的救命小船”的那种。日本女性明显在生活追求方面早早踏入了一个新的境界。虽然书里面写的东西一部分是不太容易买得到的，而且功效我也部分怀疑，但爱生活，爱美食这样的理念我甚为欣赏哈。：D是喜欢的美食，也是喜欢的风格。虽然纸质超厚有些不够超值，但语句是短小而有趣的，凝炼又不晦涩，完全适合简单爱美的女孩子一边看一边吃。吃和美从此不矛盾啦，这样的心态也会让人慢慢变得从容漂亮起来。

《美人食材》

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.tushu111.com