

我的风格我做主

HOT

超值实用 Mini Book

百变Show发

199款

Pretty

♥ 编发 & 卷发

♥ 变发速成班

♥ 短发 · 中发 · 长发

BEST! 沙龙严选流行最前线

Cover Story

徐若瑄

杰克魔豆 编著

明星美发秘诀大公开

蔡依林 · 徐熙媛 · 全智贤

Star Fashion

明星&偶像剧超人气必学发款



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书原出版者为杰克魔豆文化事业股份有限公司，中文原书名为《百变Show 发199款》。

© 2007，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾杰克魔豆文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2006第141号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

百变Show发199款/杰克魔豆编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.1
(美丽豆系列)

ISBN 978-7-5381-4907-4

I. 百… II. 杰… III. 女性—理发—造型设计 IV. TS974.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第148243号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 105mm × 150mm

策 划: 盛益文化

印 张: 2

责任编辑: 陈 馨

字 数: 60千字

封面设计: **Wensilai**

出版时间: 2007年1月第1版

版式设计: **Wensilai**

印刷时间: 2007年1月第1次印刷

责任校对: 郭瑞芝

定 价: 12.00元

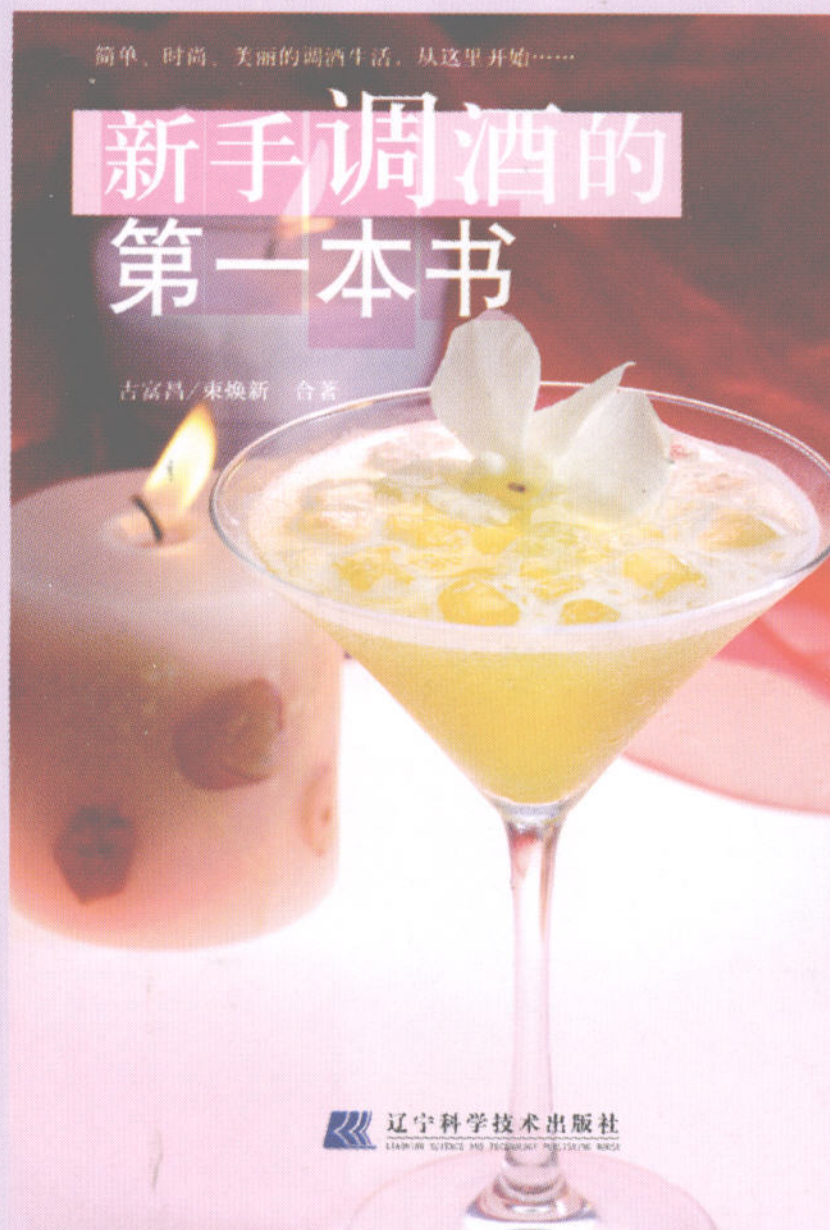
联系电话: 010-85592272

E-mail: lssybook@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

回归经典时尚的原点

新手调酒的第一本书



好莱坞艳星玛丽莲·梦露说：“我什么都不穿，只穿Chanel No.5香水。我什么都不喝，只喝拍谱海锡克香槟。”
从现在起，就用一杯鸡尾酒与静如止水的生活告别吧，在享受生活的时候，开启品味时尚的另一扇窗。



¥28

全国各大书店及各大网站

好评热卖中！

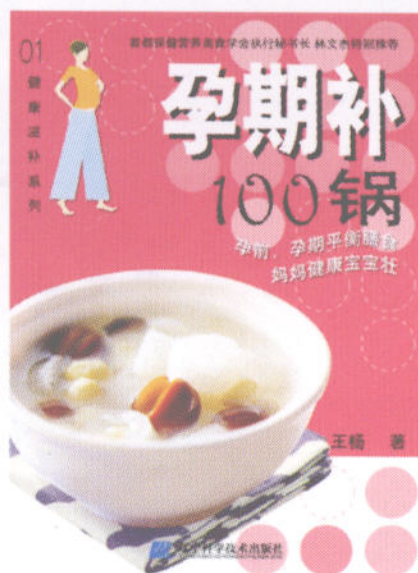


美人好读资讯

健康美丽秘诀

妈妈健康宝宝壮

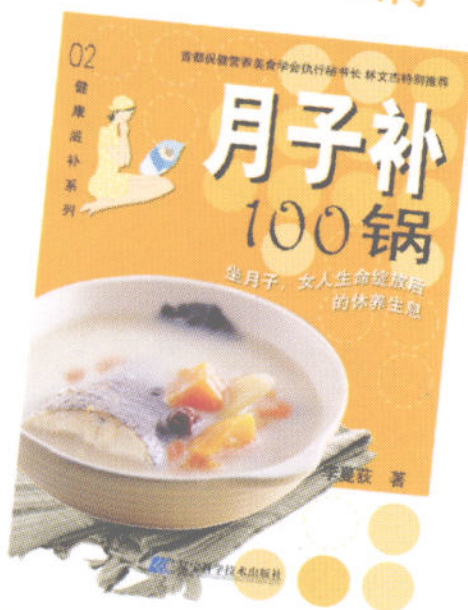
孕期补100锅



● 针对怀孕不同阶段妈妈与宝宝的营养需要，设计安排营养均衡的食谱，为妈妈和宝宝一生的健康打下重要基础。

生命绽放后的休养生息

月子补100锅



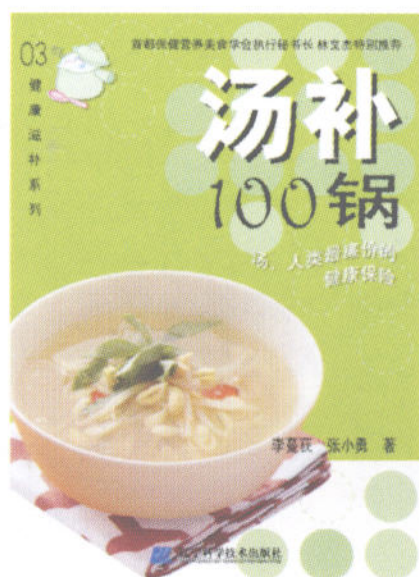
● 针对女性坐月子期间的不同时期，解决遇到的相关问题，通过饮食来补充所需的营养并预防可能的疾病。

¥25

尽在盛益文化

人类最廉价的健康保险

汤补100锅



● 俗话说：“饭后喝碗汤，老了不受伤。”生活中经常适时地喝汤，不仅有益于身心健康，还能延年益寿。

一碗粥带给您的健康

粥补100锅



● 粥简单易做，是男女老幼皆宜的美食。本书在制作美味粥的同时，告诉您更多的食疗知识，让您喝出美丽，喝出健康。

全国各大书店及各大网站

好评热卖中！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



美人好读资讯

品味健康生活



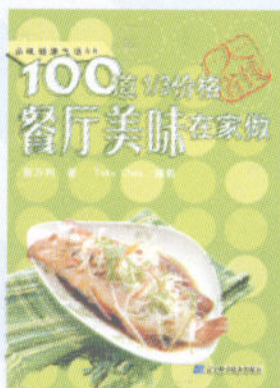
健康小菜与养生汤

本书详细解说了食材的功效与禁忌，让你轻松地烹调出健康的美味佳肴。



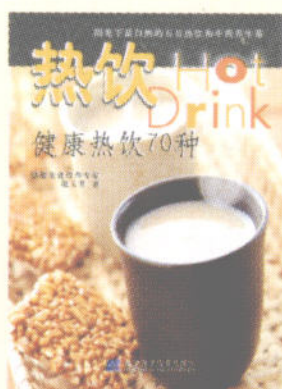
健康养生蔬果汁

新鲜百分百，营养不流失。100种健康养生蔬果汁帮助您改善体质，排出毒素，维护全家人的健康。



餐厅美味在家做

将餐厅菜单上最受欢迎的美味佳肴烹饪秘诀通通透露给您。只需餐厅价格的1/3就OK！



健康热饮70种

一杯阳光下最自然的五谷热饮或中西养生茶，无论是待客、独酌，还是滋养、补身，都平添了优雅与小资情怀。



保健热饮 & 养生粥

所谓小兵立大功，食物只要运用得当，即可帮助您预防疾病，获得健康。



常用蔬菜养生食疗大全

养生可以很简单，材料不必很昂贵，日常生活中的普通蔬菜就能为我们带来健康。

全国各大书店及各大网站

好评热卖中！

尽在盛益文化



家常小饼100种

7大类饼全收录，
1×100的美味会
让你食欲大增，
怀念起妈妈做的
面食。



韩式家常菜

《大长今》拍摄
剧组的烹饪顾问
李香芳老师为你
带来正宗地道的
韩式家常菜。



健康锅100道

只用一个锅子就
可以制作健康锅
100道，包含粥、
面、汤、煲菜、
煲饭和火锅等无
穷变化。



辣翻天

选对方式，选对
口味，让《辣翻
天》辣翻你的嘴，
辣翻你的胃，辣
翻你的后顾之忧。



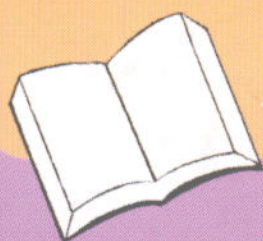
蒸健康100道

30分钟就能做好
三菜一汤，只要
懂得方法，穿得
漂漂亮亮也能轻
松变出一桌子
的美味佳肴。



凉面与拌面

介绍了45道好做
又好吃的凉面与
拌面的酱汁及配
料的制作配方，
让你彻底了解凉
拌面的精髓。



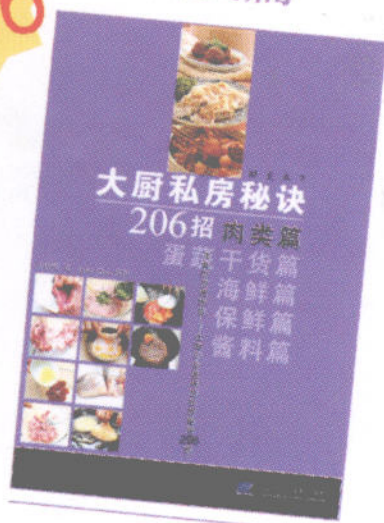
厨房必备的实用百科

美食的灵魂所在

大厨私房秘诀206招

肉类篇

¥26



●详细介绍了生活中的各种肉类应怎样选择！怎样加工和如何烹调。

大厨私房秘诀280招

海鲜篇

¥26



●详细介绍了各种海产品应如何选购、处理、烹饪和保存的诀窍。

大厨私房秘诀260招

保鲜省钱
快速料理

¥26



●针对现代年轻人要求烹调简单、快捷、方便和美味的特点，将各种烹饪材料如何美味地保存做了详细地介绍。

全国各大书店及各大网站
好评热卖中！

尽在盛益文化

蛋蔬干货篇

大厨私房秘诀530招

大厨私房秘诀
530招



¥28

●详细介绍了厨房中最常用的材料，让蛋、蔬菜、干货的美味完整呈现。

大厨私房秘诀208招

健康药膳
选购料理大全



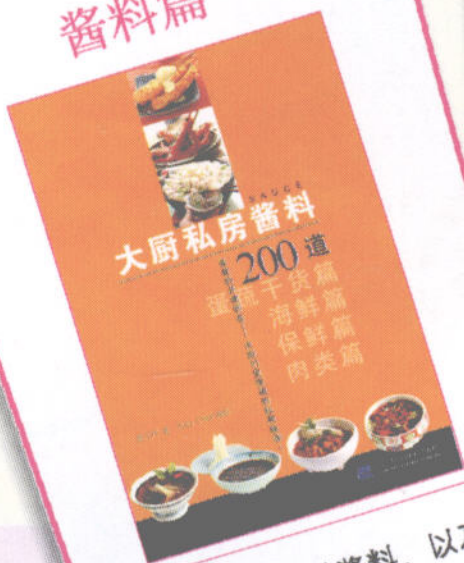
¥32

●详细介绍了208种各式中药材的基础选购方法及正确保存方法，平日食补及冬季补身驱寒，不能不学的药膳百科！

大厨私房秘诀200道

酱料篇

大厨私房酱料
200道



●通过制作各种酱料，以及介绍各式酱料的适用方法，使读者成倍地变出拿手好菜来。

¥28

美丽 So Fresh

求职面试妆厉害

自信心 ➡ 100%提升

¥25

自信心 ➡ 100%提升

Make Your Career Up 求职面试妆厉害

◎朵琳编著



Step by Step

九大明星行业 面试制胜图解版

空姐·秘书·文教·销售·企划
主播·会计·电子新贵·金融专员

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

●粉底·眉妆·眼彩唇
妆·腮红，微整形彩雕
化妆术一次学会

●位置×脸型×刷法×
颜色×质地=天生丽质

空姐·秘书·文教·
销售·企划·主播·会
计·电子新贵·金融专
员，九大明星行业面试
制胜妆，让你气质出众，
扬长避短，提升自信百
分百！



全国各大书店及各大网站

好评热卖中！

百变Show发

199款

杰克魔豆 编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

My Pretty Booklet

封面故事

4 徐若瑄

明星美发秘诀大公开

8 蔡依林

10 徐熙媛

12 全智贤



短发 · 中短发 · 中长发 · 长发

14 BEST! 沙龙严选流行最前线



C O N T E N T S

编发&卷发

42 变发速成班

54 明星&偶像剧超人气必学发款

65 50款街头美发特搜



之后

编发&造型3步完成

91 10分钟
聪明玩发DIY



之前



102 发饰小物玩造型

106 护发保养大作战

116 Q & A 美发急救站



封面故事

Cover

Story

徐若瑄

“每个人的背后，都有一张脸喔。”可爱的徐若瑄用亲身的体验告诉大家，头发就是每个人背后的脸，如果发质毛躁的话，漂亮可就只有一半了。

Vivian

发质好才有造型优势，

具有修护功能的洗发乳很重要。

曾多次为洗发液及其相关产品担任代言的人气小天后徐若瑄，她走在流行尖端的多变造型，向来是年轻女孩争相模仿的对象，尤其是一头乌黑亮丽的秀发，更为她增添了不少女性魅力。她直言：“当你留着一头长而直的黑发时，柔顺、闪亮且有光泽就显得非常重要，只有发质够好，才能随时塑造最亮眼的发型。”

徐若瑄常常在发型上求新求变，因此非常注重头发的保养，无论何时何地，只要她出现在大家面前，总是能够将最乌黑完美的头发展现给大家看。“其实我会视当时头发的状况，定期更换洗发液，尤其从事演艺工作，头发时常要变化造型，吹、染、烫的工作很伤发质，所以能渗入到头发最里层，修护头发的空洞、损伤，并且具有能让头发柔顺不毛躁、闪亮光彩功效的洗发液是我的首选。”



造型产品有碍养分吸收，深层清洁是首要工作。

徐若瑄保养自己的秀发不遗余力，顽皮的她还自信地表示：“我最自豪的就是我的发质很好，有时候我的头发还因为太黑、太亮，常让不少人误以为是假发呢。”

徐若瑄透露，她平日十分注重头发的清洁工作，为了洗净造型时使用的发胶等化学成分，每次洗发总是格外仔细，并不忘按摩头



皮, 让发根细胞活化, 而每周1~2次的深层护发工作更是不能少。她也不忘建议大家: “每次深层护发前, 最重要的就是要让头发恢复洁净无负担的状态, 所以最好能使用深层清洁洗发液, 将累积在头发上的化学残留物去除, 因为这些留在头发上的化学残留物, 会影响头发对营养成分的吸收, 因而降低护发的效果。”

Vivian 柔亮护发秘诀大公开

能拥有柔柔亮亮、闪闪动人的秀发，徐若瑄坦承“护发”是爱美的自己最重视的课程，除了特别挑选具有能补充头发水分的护发产品外，在家护发时也会搭配护发帽使用。聪明的徐若瑄特别和大家分享自己的护发小秘方：“大家只要照着我的方法一起做，就能和我一样拥有人人羡慕的亮丽秀发了。”

步骤 1 用深层清洁洗发液将头发洗净，再擦至半干。

步骤 2 抹上护发产品后，如果没有护发帽，可用保鲜膜将头发整个包住，让头顶的热气闷在里面就能达到加热的功效，还可防止护发产品滴落。如果还需要更高的温度，可以将毛巾蘸热水后拧干，包在头发上让温度升高。

步骤 3 使用护发产品约15分钟后，将头发冲洗干净。

步骤 4 将头发用毛巾擦至半干，抹上一些洗发后的护发油，滋养头发并让头发形成保护膜。

步骤 5 为了避免因湿发没干，造成日后头痛的困扰，最好将头发吹至半干（尤其是近头皮处），然后等头发自然全干后再就寝。

