

生命之春
常在仙境情趣

美丽天天约

快乐水果



Beautiful

KUAI LE SHUI GUO

【香港】 向小惠◎著



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐水果/向小蕙编著. —广州: 广州出版社, 2004. 6
ISBN 7-80655-710-5

I. 快… II. 向… III. 水果—食物疗法 水果—食物养生
IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第043623号

广东省版权局版权合同登记图字: 19-2004-089号

本书由香港贝尔出版机构授权独家出版
限在中国地区发行

快乐水果

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广州丰彩彩印有限公司印刷

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

开本: 850×1168 1/32 字数: 25万 印张: 20
印数: 1-10000册

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜 责任校对: 严 颖 黄淑奎 装帧设计: 赖 国

发行专线: 020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-710-5/TS • 53

总定价: 100.00元 (全五册)

水

果

美

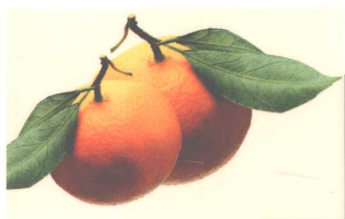
素

细

节

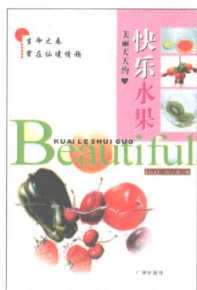
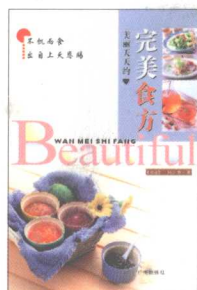
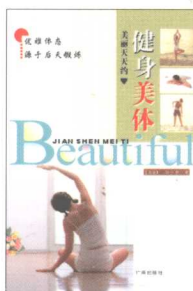
撮

取



水样的女人，来自水果；快乐的女人，来自身与心的美丽。佳丽们终于认为：美丽是水果的又一个杰作，水果与女人互为自信，互增光彩。女人边吃水果边得出新感悟：多多水果，多多营养，多多开心，多多靓丽。

美丽天天约



Beautiful
Beautiful...
Beautiful...

快乐水果



广州出版社



快乐水果

H A P P Y F R U I T S

PREFACE

水果不但是—种美味，它还是一种美容用品，瘦身的天然“良药”……

随着现代生活水平的提高，也许一个苹果对你来说算不了什么，但只要你能恰当地使用，就算你是个天生胖者，它也能让你越吃越瘦；你是个食欲降低者，它也能让你变得食欲大增；又若你是个体弱多病者，它也可以让你健康重现。不可思议吧？水果就是有这么大的魔力，让你快乐享受美味的同时，可以轻松得到瘦身，痛快解除疾病……

本书在让你享受视觉的同时，教给你各种水果常识，让你正确利用水果的特性，从而达到快乐享受美味、轻松得到瘦身、痛快解除疾病等目的。不过，你得注意利用水果的一些特性！本书就是这个用意，教你全方面的水果常识，达到你理想的用意！

目录

CONTENTS

快乐水果

HAPPY FRUITS

第一章

开心水果大胆吃照样瘦

苹果让你窈窕又美白 10

苹果泡菜 11

凉拌苹果丝 12

苹果拌木瓜 12

酸辣苹果丝 13

苹果拌莖肉 13

凉拌橄榄苹果 14

苹果芦笋沙拉 14

蕃茄凉拌苹果 15

水果瘦身之风云榜 16

风云 1 苹果 16

风云 2 葡萄柚 17

风云 3 蕃茄 17

风云 4 菠萝 18

风云 5 香蕉 18

风云 6 奇异果 19

风云 7 柠檬 19



第二章

水果营养大盘点



22 葡萄让你长生不老

24 活血提神山楂果

26 水果皇后——草莓

28 橄榄——肺胃之果

29 橙子让你食欲大增

30 仙桃寿果

31 椰子清如水甜如蜜

32 解毒祛寒话杨梅

33 吃香蕉益处多多

34 干果之王栗子

35 芒果——希望之果

36 营养丰富的石榴

37 日啖荔枝七八颗

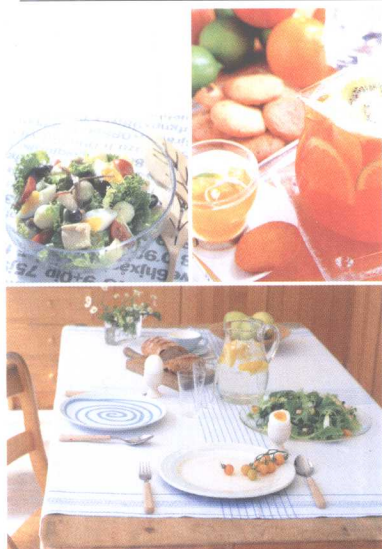
38 夏季瓜果之王西瓜

39 消炎降火的梨



第三章 水果大餐小秘方

- 糖煮水果拼盘 42
- 清爽水果餐 43
- 鲜果芋泥 43
- 草莓炸鸡 44
- 香蕉鱼柳 44
- 香菠甜瓜炒双色虾仁 45
- 杂果青芥辣鳕鱼 46
- 苹果汤过桥生鱼 46
- 金钱酥柑 47
- 鲜瓜果捞鳕柳 48
- 山楂鸡脚 49
- 圣诞水果蛋糕 50
- 挪威水果布丁 51



第四章 排毒养颜的美味水果

- 54 水果也可做面膜?
- 54 香蕉面膜
- 55 蕃茄蜂蜜美白面膜
- 55 蕃茄奶深层面膜
- 55 草莓面膜
- 55 橙子敷面法
- 56 健康鲜果糖水叫你越吃越靓
- 56 芒果
- 56 热食芒果椰汁黑糯米
- 57 青苹果
- 57 青苹果炖芦荟
- 57 无花果南北杏清炖苹果
- 58 美容"美"食食水果
- 58 紫沙果酿
- 59 青果薄荷
- 59 橘香甜汁
- 60 水果的美容功效
- 61 美容水果餐
- 61 苹果生鱼汤
- 61 银耳樱桃粥
- 61 红酒炖梨
- 62 美白祛斑舍我其谁
- 63 柠檬, 岂止能美白



第五章 水果减肥新妙法

减肥首选食品—马铃薯 66

猕猴桃轻身妙法 67

枇杷也是减肥法宝 68

柠檬醋减肥 69

西瓜减肥 70

低热量水果越吃越瘦 71

西红柿 71

香蕉 71

柠檬水可减肥 72

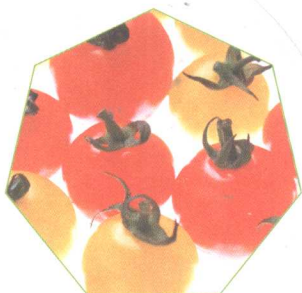
洗一个清凉水果浴 73

蕃茄浴 73

葡萄蜂蜜浴 74

黄瓜浴 75

柠檬浴 75



第六章 水果菜篮巧搭配

78 水果与“菜篮子”的巧搭配

78 陈皮梅扣肉

78 芭乐炒鸡丝

79 火龙果沙拉虾

79 奇异果粉丝拌虾仁

80 香蕉百合银耳汤

80 金桔香蕉

81 渍杨桃炖鸡

81 蜜瓜西米露

82 莱姆炸鸡块

82 小蕃茄炒鲜贝

83 蕃茄盅蒸蛋

83 南北杏炖木瓜

84 凉拌青木瓜

84 青木瓜烧排骨

85 酪梨海鲜

86 鲜梨夹火腿

86 水梨拌西芹

87 酪梨蛤士蟆

87 白香果虾冻





第七章

水果也可治病

- 梨的十个医用验方 90
- 一日吃三枣一生不显老 93
- 常吃苹果防肺癌 94
- 枇杷全身是宝 95
- 食鲜梅对健康大有裨益 96
- 果中神品龙眼 97
- 菠萝可生津和胃 98
- 清心润肺甘蔗汁 99
- 补血固肾双冠军 100
- 补血养颜水蜜桃 102
- 请你吃柠檬 103
- 水果汁当药用 104



第八章

挡不住的诱惑

- 107 阿芝特克人
- 108 橘香甜汁
- 109 草莓富利
- 110 粉红豹
- 111 柑橘进行曲
- 112 国王之恋
- 113 哈密瓜球
- 114 草莓奇异果
- 115 黄金梦
- 116 旧金山之旅
- 117 梦幻加勒比海
- 118 樱桃巧克力
- 119 晴天霹雳
- 120 木瓜皇后
- 121 奇异果之吻
- 122 热带幻想曲
- 123 水蜜桃之吻
- 124 星期一的忧郁
- 125 史普里尼
- 127 蓝色夏威夷



H A P P Y FRESHFRUITS



第一章

开心水果

大胆吃
照样瘦





苹果让你 窈窕又美白

众所周知，“一天一苹果，医生远离我”。苹果的食用功能，已获得许多科学家证实。且苹果是低热量食物，无论吃多少，都不会比日常生活所摄取的热量多，所以体重自然减轻。此外苹果还有美白肌肤的功能哦！

有人说，苹果的作用我知道，但我总不能一天到晚只吃苹果吧？不用怕，这里就教你利用苹果，结合其它材料做出各种各样美味的苹果餐。让你大饱口福之余还在不知不觉中变得窈窕又美白！



苹果泡菜

材 料：富士苹果1个，小黄瓜、红、白萝卜各150克，蒜头100克。（以上材料共四人份）

调味料：白胡椒1/2茶匙、白糖2茶匙、盐少许。

做 法：苹果、小黄瓜洗净、切丁；红、白萝卜、蒜头洗净、去皮、切丁。所有材料用盐略腌10分钟，以冷开水洗净、沥去水分。白胡椒，白糖煮开后熄火，冷却后，再入所有材料拌匀，浸泡一日即可食用。

* 蒜香扑鼻、微辣带甜，在入口咀嚼中，苹果的香气自然的流露于齿颊中。



凉拌苹果丝

材 料：翠玉苹果 2 个，大头菜 200 克。（以上材料共四人份）

调味料：盐 1 茶匙、白糖 2 茶匙。

做 法：苹果洗净、切丝，用盐略腌 5 分钟，以冷开水洗净、沥去水分。大头菜洗净、切丝，用冷开水泡 10 分钟后，备用。将上项材料，加入调味料拌匀即可。

* 大头菜需先用冷开水浸泡过，或是用滚水煮过后，冲凉，才不会太咸。



苹果拌木瓜

材 料：富士苹果 2 个，青木瓜一个约 200 克。（以上材料共四人份）

调味料：盐 1 茶匙、白糖 2 大匙、白醋 1 大匙。

做 法：苹果洗净、切丝，泡在盐水中，以冷开水冲洗，沥去水分，备用。青木瓜洗净，去皮、籽，切丝，先用盐略腌 10 分钟，再用冷开水冲洗，沥去水份，备用。将上项材料，拌入调味料拌匀即可。

* 滑润的木瓜香，香脆的苹果味，再佐以酸甜调味料，为仲夏餐桌上增添一份凉拌美味。





酸辣苹果丝

材 料：富士苹果2个，青椒1只，甜椒1只，红辣椒4只。

调味料：盐1茶匙、白糖3茶匙、白醋3茶匙、橄榄油1茶匙。

做 法：苹果洗净、切丝，泡在盐水中，再以冷开水冲洗，沥去水分，备用。青椒、甜椒、红辣椒洗净，切细丝状，备用。将上项材料拌入调味料拌匀即可。

* 此道菜以酸中带甜的翠玉苹果，搭配微辣的红辣椒，其酸、辣带甜的滋味，引人垂涎。

苹果拌莖肉

材 料：富士苹果2个，小黄瓜一条100克，莖肉2条约220克。

调味料：盐1茶匙、白糖1/2茶匙、香麻油1/2茶匙。

做 法：苹果洗净、切条状，泡在盐水中，再以冷开水冲洗，沥去水分，备用。将莖肉洗净，切条，放进锅中烫熟，沥去水分，待其冷却后备用。将上项材料，入调味料拌匀即可。

* 鲜脆莖肉苹果，令人入口不厌：这道果品保有原来的鲜脆口感，更有香甜苹果味，别有一番滋味。

