

ME

柯以柔

水果妹

果漾美女漂亮计划

水果妹独家果漾美女五大计划大公开！

邀你从内到外、从上到下变身水嫩果漾的俏美眉！

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果妹果漾美女漂亮计划 / 柯以柔著. —北京: 当代世界出版社,
2005.5

ISBN 7-80115-907-1/T.11

I. 水... II. 柯... III 美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第006946号

著作权合同登记号: 图字01-2004-6169

平装本出版有限公司2003年8月出版

青马文化(中国)有限公司独家授权

水果妹果漾美女漂亮计划 当代世界出版社 2005年5月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名:《水果妹果漾美女漂亮计划》

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京复兴路4号(100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908404

发行电话: (010)83908410 (传真)

(010)83908408 (010)83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 上海商务联西印刷有限公司

开本: 889毫米×1194毫米 24开

印张: 6

字数: 37千字

版次: 2005年5月第一版

印次: 2005年5月第一次

书号: ISBN 7-80115 907-1/T.11

定价: 25.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行,

不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区

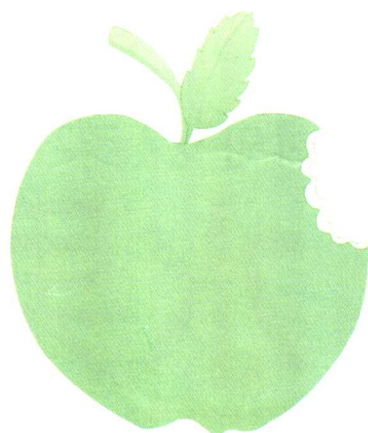


柯以柔

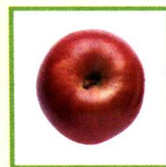
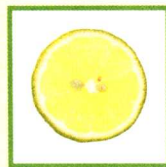


水果妹

果漾美女漂亮计划







<自序>恋爱般的好心情 006

<前言>水果给我清新的活力与美丽 008

PLANE1. 元气满点从内调养

自制美肤窈窕果汁 EASY IN 014

常见的水果材料有哪些? 015

15款让你窈窕健康的果汁 & 水果茶 021

PLANE2. 水嫩青春从外滋润

自制水果面膜EASY IN052

常见的水果面膜材料有哪些? 053

水果美肤要注意些什么? 059

16款水嫩青春护肤品自己做 061

PLANE3. 美白防皱全身亮丽

美白秘笈一：吃水果能美白滋润肌肤082

美白秘笈二：喝花草茶来净白肌肤 084

美白秘笈三：有效的美白小偏方 086

怎样吃出漂亮红润的好气色 090

消灭青春痘，水果妹美肤守则 092

用柠檬给秀发水水滋润 096

PLANE4. 养生抗煞整体作战

多吃水果, 健康美丽自然来 100

多吃凤梨, 免疫力UP UP 102

茄红素——美肤健康新代言 108

PLANE5. 最佳窈窕瘦身诀窍

看看你是哪一种水果体型 114

瘦身水果卡路里超级比一比 119

多吃排毒水果, 水嫩白皙又窈窕 122

超级有效水果瘦身餐大公开 124

水果妹超简单懒人瘦身秘笈 133

健康吃水果超级备忘录 136



<自序>

恋爱般的好心情

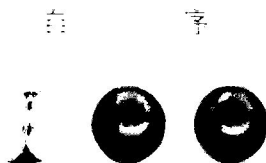
听到自己的书要再接再厉出第二本，心中真的是充满感激，因为出书的过程，让我体会到分享是一件多么快乐的事，当然我要特别感谢这一路上支持我的读者，因为有你们，让我更有自信地勇敢往前走。

上一本书介绍的是我用水果水嫩瘦身的秘方，出书之后，不管走到哪里，大家都会围着我水果妹长水果妹短地问：“水果妹，你觉得我这样吃水果对吗？”“你书上的那道木瓜炖奶酪，我做了真的好好吃哦！”“你觉得吃什么可以瘦脸？”“想瘦腰要吃什么水果？”“你的皮肤这样好，都是吃什么水果？”等一连串有关水果的问题，有时差点都把我问傻了。

因为这样，我更努力地去收集更多和水果相关的资讯，读更多水果的书和食谱，我想我和水果的缘分会一直这样延续下去。

从小到大自己都这么无可救药地爱吃水果，以前最大的梦想是开一家很棒的水果店，没入行前除了在家中水果店帮过忙，也在水果吧打过好几个月的工。自己一看到水果，就会被它迷人的色彩和外表所迷惑，情不自禁地想亲近它；一闻到或尝到水果的香味，便会深深陶醉其中。

自己爱水果的程度，就像是在和它谈恋爱吧！



我希望能常常簇拥着水果的香氛，一睁开眼，看到的是爱吃的水果；拍戏拍累了，需要补充营养时，心爱的百宝箱中，可爱的水果在那儿向我招手；拍完戏回家，喝喝自己亲手打的香浓果汁，即使泡澡也要来点香香的水果味，周末敷脸，就敷自己DIY的水果滋润面膜。

别人是酗名牌、酗咖啡，而我呢？应该算是酗水果咯！我希望自己的生活 and 人生也能像水果一样拥有香甜好滋味。

这本要献给大家的第二本水果书，是我用水果美肤和瘦身的一些心得和秘诀，当然也有很多关于水果养生的常识。希望大家用最天然的方法来让自己变美变瘦，用最健康的心态来吃水果，把亲近水果当成是每天都要做的一件事，就像是洗脸刷牙一样。养成吃水果的习惯以后，你就会发现，为什么水果总是能给人带来这么多美好的感觉，因为不管是在嗅觉上、味觉上和视觉上，水果都蕴藏着无限的惊喜。

最后，希望这本活力美肤纤体书，可以让你瘦得更健康，由内到外散发自然美丽的活力光彩。

〈前言〉

水果给我清新的活力与美丽

一个人的美丽来自健康的生活态度，包括生活作息、饮食习惯和心情等。认识我的人都知道我是一个个性很直爽的人，讲话不太拐弯抹角。我的生活态度也是一样，简单而自在，即便是成了明星，一切依然没变。

没通告的时候，我甚少化妆，常有人看到胭脂未施的我说：“水果妹，你的皮肤很好嘛！”对，我的肤质的确不错，很有弹性，会散发一种天然的润泽感，看起来闪闪亮亮的，有时连化妆师都会不禁地赞美我说，这样的好肤质现在不好找了。拍照时镜头下的我也常因脸上的光泽，让摄影师误以为是脸上的油呢！肌肤天然的润泽感，让我走到哪都能赢得好肤质的惊叹声。

于是就有人问我啦，都吃些什么水果让皮肤看起来这么水嫩光彩有弹性，我总是笑笑地答：“因为我什么水果都吃呀！”

的确如此，好像找不到一样我不喜欢的水果。记得小时候最爱吃的是富士苹果，大一点爱上台湾凤梨的滋酸甘甜，前一阵子我总带着小番茄在身旁当零食吃（后来发现越吃脸越小，为了怕脸只剩下巴掌大，现在是一周带两次）。火龙果也曾让我很心动，它的口味清淡，吃起来有淡淡的清香，而且没什么热量负担，是很不错的瘦身水果。至于奇异果和凤梨，不定时地就会挑起我的味蕾。



每一种水果都有那样与众不同的好滋味，值得细细品尝，怎么吃都不腻。

为了不过度食用单一种水果，我每天让不同的水果轮番上阵进驻我的水果百宝盒里。我常端着心爱的水果百宝盒问周围的人：“要不要来点水果呀？”自己好像也是用水果在交朋友，水果帮我打开一扇人际沟通的大门。

除了每天带不同的水果随时补充营养外，一有空，我会在家里打果汁，因为之前在水果吧受过严格的专业训练，没有什么果汁能难得倒我。我常常研发新口味的蔬果汁，特别是那种喝了之后，可以变瘦、肤质变水嫩的果汁。以后如果我开水果店，一定要附设一个很优的活力水果吧。



在追求天然 **DIY** 和讲究环保的今天，水果美容也成为一种流行时尚，除了吃水果、喝果汁之外，我也爱用自然的素材来保养，让肌肤也有机会吃吃新鲜的水果。动手用水果片、牛奶、蜂蜜等来做水果面膜，能让自己的肌肤浸润在天然果香中，并得到满满的滋润。而使用这些新鲜天然、不含香精、酒精、色素和防腐剂的水果护肤品宝贝肌肤，用起来特别安心。

特别是拍戏经常日夜颠倒，作息无法正常，肌肤有时还会觉得很疲惫，这时我就用喝果汁、吃水果来补足体力的疲惫，用自制的水果敷面膜来舒缓肌肤的疲倦。每一次敷完脸后，就能立即感受到一股新的活力正从肌肤底层缓缓升起，那种感觉仿佛触动肌肤内在的明亮因子，让肌肤又



能快地散发活力光彩。

像这样花小钱就可以在自然的呵护下，引发肌肤美丽的力量，感觉真的很好，让保养肌肤像是在享用美食般，变得快乐又有趣。

自制水果护肤品，除了具有深层洁净的效果，也能使肌肤紧绷而有光泽，简单的水果面膜甚至有去角质、保湿、美白等不错的美肤功效呢！而自己打瘦身活力果汁也是不用花大钱就能健康活力又美丽，这样的好事自然要和大家一起分享。

总之，水果是我的 **best friends**（终生好友哦），它们不但让我轻松变窈窕、健康有活力，还让我拥有散发自然光泽的好肤质。现在，就邀请你和我一起进入水果活力美肤窈窕的奇妙世界。



PLANE 1.

元气满点从内调养



番茄芹菜黄瓜汁美肤纤腰，
葡萄柚胡萝卜柠檬汁有助燃脂，
苹果绿茶粉嫩瘦身……

15 款窈窕健康的果汁、水果茶让你健康有活力！

◎ 自制美肤窈窕果汁 EASY IN

我是喝果汁长大的哦！因为从小家里开水果店，喝果汁就像喝开水一样稀松平常。喝果汁，好处多多，除了肌肤水嫩嫩外，身材也能窈窕有致，所以一定要推荐给跟我一样爱美的美眉们。

除了新鲜水果外，为了让果汁的口感更优，我都会加上蜂蜜、鲜奶或优酪乳等材料，来增加果汁的营养和口感度。

鲜奶有很多营养，铁、钙、脂肪和蛋白质等，而且香浓的滋味，可以更添果汁风味，不过如果是要减肥的人，就尽可能要用低脂鲜奶咯！优酪乳也是果汁的好搭档，优酪乳含丰富的营养和乳酸菌，可以促进肠胃的消化功能，还能帮助每天排便便呢！最重要的是，加了优酪乳的果汁，更多了酸酸甜甜的好滋味。

蜂蜜或枫叶糖浆也是用来调味果汁的好材料，蜂蜜本来就有很多维生素、铁质，加上热量低，很适合用来加在果汁中饮用，想瘦身的人，则可以选择枫叶糖浆，因为它的热量比蜂蜜还低。

DIY 水果汁有三种机器是必备的哦！压汁机是最简单的选择，适合像柳丁、葡萄柚、新奇士等水果使用，有电动和压式的两种；最常用的是一般的果汁搅拌机，大部分的水果都能使用果汁搅拌机；而如果是添加一些蔬菜，如胡萝卜、芹菜、苦瓜等就最好是使用果菜榨汁机，这是因为要防止蔬菜中纤维质的流失。



◎ 常见的水果材料有哪些？

大家都知道水果是美容圣品，多吃水果皮肤会变好，而且不会发胖。但是大多数人都会选择吃自己喜欢的水果。其实不同的水果组合能有更棒的美容或瘦身效果。

好了，在开始教大家DIY好喝的美肤活力瘦身果汁之前，先来看看常用来做果汁的水果有哪些。

1 香蕉

香蕉含有比较粗的纤维质，还有维生素B、E和蛋白质等，只要加上一点点鲜奶或混合其他的水果，就能做出很好喝的果汁。

2 苹果

苹果含有丰富的维生素A、C，钾、钙、铁质，还有纤维质，本来就是美容和瘦身的绝佳水果，由于味道香，搭配不同的水果也都能有很棒的口感。苹果有丰富的果胶，可以加速排毒功效并降低热量吸收，此外苹果的钾质也多，可以防止腿部水肿，热量也不高。

3 木瓜

木瓜含有天然的木瓜酵素，可以帮助清肠胃、助消化，加上又含蛋白质，维生素A、B、C，钙和磷，还有果胶等纤维成分，搭配鲜奶，就有好口感。想要有好身材，不管是丰胸或瘦身，木瓜都是好选择。