

优雅女人系列

了解水果形色各异的「性格」
果饮保健 ● 果膜养颜 ● 果饭瘦身

她品美味课题组 主编

鉴饮瘦 果果果

女人果经
图解一本通



江苏凤凰美术出版社

她品美味课题组
主编

鉴 饮 瘦

果 果 果

女人果经
图解一本通



江苏凤凰美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果鉴果饮果瘦：女人果经图解一本通 / 她品美味课题组主编. -- 南京：江苏凤凰美术出版社，2014.7
（优雅女人系列）
ISBN 978-7-5344-7271-8

I. ①果… II. ①她… III. ①果汁饮料-制作 ②果汁饮料-食物疗法 ③水果-美容-基本知识 IV.
①TS275.5 ②R247.1 ③TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第050961号

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 刘晓娟
装帧设计 水长流文化
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社（南京市中央路165号 邮编：210009）
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/20
字 数 250千字
印 张 8
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7271-8
定 价 36.00元

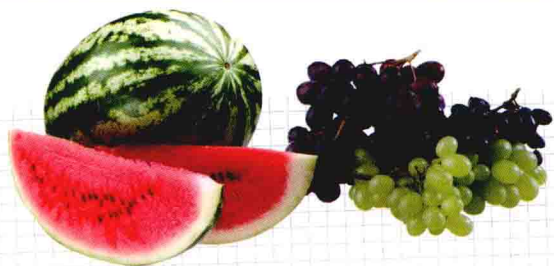
营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835-801

一 果鉴篇

你是哪类水果女人

- 008 发掘水果可助女人消脂养颜的秘密
- 010 女人必知的20种水果逐个鉴
- 017 营养一加一，吃对五色水果更健康



二 果饮篇

滋润饱口福，瞬变俏佳人

美味果饮法则

- 020 自制果汁优点“抢鲜”知
- 022 调配美味果汁，“必先利其器”
- 024 巧手混搭，调出最营养的“汁”味
- 025 2小招留住果汁百分百营养
- 026 饮用果汁的时间选择大计
- 027 三招两式，喝出营养与美味
- 029 喝果汁有这些“不可以”

35种果汁推荐

030 滋阴排毒，喝出晶莹剔透女人肌

- | | |
|----------|----|
| 甜香牛奶哈密瓜汁 | 30 |
| 菠萝苹果酸甜汁 | 31 |
| 强强联合蔬果汁 | 32 |
| 雪梨西瓜汁 | 33 |
| 菠萝胡柚汁 | 34 |

柠檬李子汁	35
西瓜芒果汁	36
菠萝蔬果汁	37
杨桃青提汁	38
菠萝雪梨柠檬汁	39



040 缓解衰老，留住青春脚步

木瓜橙汁	40
猕猴桃菠萝苹果汁	41
菠菜香蕉汁	42
胡萝卜西瓜汁	43
橘子蓝莓汁	44
柳橙菠萝汁	45
苹果绿茶汁	46



047 平衡体质，缔造美肌必备基底

番茄苹果香橙汁	47
香醇葡萄柠檬汁	48
猕猴桃甜橙柠檬汁	49
香芹黄瓜汁	50

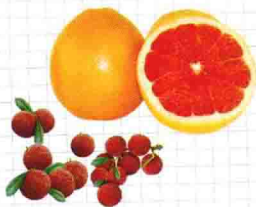


051 调和气血，美白、乌发一举两得

香蕉草莓苹果汁	51
苹果草莓生菜汁	52
清香猕猴桃汁	53
橘子柠檬双优美白果汁	54

055 润肠消脂，减肥塑形还你窈窕身姿

明媚芒果菠萝汁	55
菠萝柠檬蔬菜汁	56
紫葡萄菠萝杏汁	57
西柚杨梅汁	58
琼脂苹果汁	59
芒果柳橙苹果汁	60



西瓜苹果汁	61
番茄柠檬汁	62
黄瓜柠檬汁	63
木瓜玉米奶	64



果膜篇

女人靓肤要有自然气



美颜果膜法则

- 066 给肌肤开处方，测测你属于哪种肤质
- 067 “果”色生香的面膜使用原则
- 069 百分百天然果膜制作技巧
- 070 果膜敷面完美进行5部曲



49种果膜推荐

072 特效清洁面膜

柑橘蛋清面膜	72
木瓜柠檬去角质面膜	73
苹果牛奶洁肤面膜	74
菠萝蜂蜜面膜	75
哈密瓜洁净排毒面膜	76
柚子燕麦粉面膜	77
芒果牛奶面膜	78





- 番茄粗盐磨砂面膜 79
- 雪梨乳酪清洁面膜 80

081 控油战痘面膜

- 黄瓜薄荷面膜 81
- 草莓酸奶面膜 82
- 苦瓜柠檬汁面膜 83
- 柠檬苏打蛋黄面膜 84
- 番茄蜂蜜面膜 85
- 黄瓜中药抗痤疮面膜 86
- 猕猴桃控油面膜 87
- 番茄燕麦面膜 88
- 葡萄杏仁油面膜 89
- 菠萝金银花面膜 90



091 保湿祛斑面膜

- 水蜜桃杏仁面膜 91
- 芦荟珍珠粉面膜 92
- 葡萄蜂蜜面膜 93
- 猕猴桃柠檬面膜 94
- 鲜荔枝百合面膜 95
- 木瓜蜂蜜面膜 96
- 苹果番茄面膜 97
- 香蕉橄榄油珍珠粉面膜 98



099 美白补水面膜

- 西瓜泥蜂蜜面膜 99
- 香蕉牛奶面膜 100

- 樱桃酸奶面膜 101
- 龙眼苹果香蕉面膜 102
- 菠萝海藻面膜 103
- 香瓜橄榄油面膜 104
- 黄瓜猕猴桃面膜 105
- 苹果红酒面膜 106
- 柠檬绿茶面膜 107
- 番茄柠檬面膜 108
- 蜜橘泥蜂蜜面膜 109

110 晒后修复面膜

- 木瓜芦荟面膜 110
- 小黄瓜蛋清面膜 111
- 西瓜牛奶面膜 112
- 草莓镇静面膜 113
- 苹果红薯面膜 114
- 黄瓜绿豆粉舒缓面膜 115
- 黄桃马铃薯晒后修复面膜 116
- 黄瓜芦荟芹菜面膜 117
- 火龙果芦荟面膜 118



四

果饭篇

百变口味轻松享“瘦”



美丽果饭法则

- 120 一日水果瘦身餐巧安排
- 122 给水果“添油加醋”的黄金法则
- 123 烹煮有方，健康甩肉又美味

124 蔬菜水果一起上，低脂轻松享“瘦”

125 对照体质选水果，这样吃就对了

35种果饭推荐

126 果饭，扎实易饱免发胖

五彩水果炒饭	126
橙味小汤圆	127
苹果玉米鸡蛋羹	128
果丁牛奶粥	128
甜蜜水果饭	130
牛奶苹果饭	131
苹果葡萄干靚粥	132
西米樱桃桂花粥	133
干蒸八宝果饭	134



143 果汤，汤水最能消浮肿

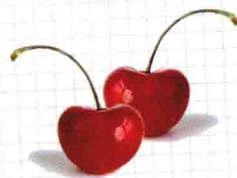
木瓜绿豆海带汤	143
菠萝鲜鸡汤	144
鸭梨瘦肉汤	145
荸荠胡萝卜汤	146
桂圆鸡蛋汤	147
海带苹果瘦肉汤	148
青苹果芦荟汤	149
苹果鱼片汤	150

151 水果零食，低热“果”然很给力

135 果菜，低热量促食欲

山药水果羹	135
柠檬黄瓜泡菜	136
凉拌西瓜皮	137
菠萝咕嚕肉	138
龙眼肉球	139
木瓜炒虾球	140
奶香芒果鸡块	141
水果杏仁豆腐	142

番茄葡萄沙拉	151
五彩香瓜盅	152
多味冰激凌沙拉	153
双瓜猕猴桃沙拉	154
樱桃小豌豆	155
什果西米露	156
香瓜虾仁沙拉	157
椰果南瓜羹	158
蜂蜜拌果沙拉	159
七彩水果沙拉	160



她品美味课题组
主编

果果果 鉴饮瘦

女人果经
图解一本通



江苏凤凰美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果鉴果饮果瘦：女人果经图解一本通 / 她品美味课题组主编. -- 南京：江苏凤凰美术出版社，2014.7
(优雅女人系列)
ISBN 978-7-5344-7271-8

I. ①果… II. ①她… III. ①果汁饮料-制作 ②果汁饮料-食物疗法 ③水果-美容-基本知识 IV.
①TS275.5 ②R247.1 ③TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第050961号

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 刘晓娟
装帧设计 水长流文化
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编：210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/20
字 数 250千字
印 张 8
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7271-8
定 价 36.00元

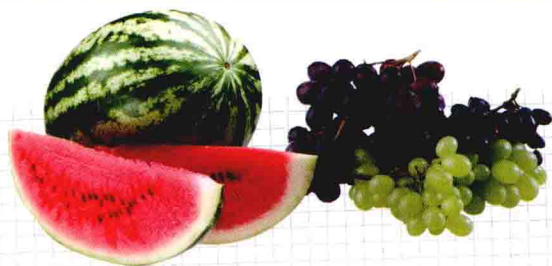
营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835-801

一 果鉴篇

你是哪类水果女人

- 008 发掘水果可助女人消脂养颜的秘密
- 010 女人必知的20种水果逐个鉴
- 017 营养一加一，吃对五色水果更健康



二 果饮篇

滋润饱口福，瞬变俏佳人

美味果饮法则

- 020 自制果汁优点“抢鲜”知
- 022 调配美味果汁，“必先利其器”
- 024 巧手混搭，调出最营养的“汁”味
- 025 2小招留住果汁百分百营养
- 026 饮用果汁的时间选择大计
- 027 三招两式，喝出营养与美味
- 029 喝果汁有这些“不可以”

35种果汁推荐

030 滋阴排毒，喝出晶莹剔透女人肌

- | | |
|----------|----|
| 甜香牛奶哈密瓜汁 | 30 |
| 菠萝苹果酸甜汁 | 31 |
| 强强联合蔬果汁 | 32 |
| 雪梨西瓜汁 | 33 |
| 菠萝胡柚汁 | 34 |

柠檬李子汁	35
西瓜芒果汁	36
菠萝蔬果汁	37
杨桃青提汁	38
菠萝雪梨柠檬汁	39



040 缓解衰老，留住青春脚步

木瓜橙汁	40
猕猴桃菠萝苹果汁	41
菠菜香蕉汁	42
胡萝卜西瓜汁	43
橘子蓝莓汁	44
柳橙菠萝汁	45
苹果绿茶汁	46



047 平衡体质，缔造美肌必备基底

番茄苹果香橙汁	47
香醇葡萄柠檬汁	48
猕猴桃甜橙柠檬汁	49
香芹黄瓜汁	50

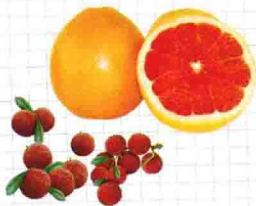


051 调和气血，美白、乌发一举两得

香蕉草莓苹果汁	51
苹果草莓生菜汁	52
清香猕猴桃汁	53
橘子柠檬双优美白果汁	54

055 润肠消脂，减肥塑形还你窈窕身姿

明媚芒果菠萝汁	55
菠萝柠檬蔬菜汁	56
紫葡萄菠萝杏汁	57
西柚杨梅汁	58
琼脂苹果汁	59
芒果柳橙苹果汁	60



西瓜苹果汁	61
番茄柠檬汁	62
黄瓜柠檬汁	63
木瓜玉米奶	64



果膜篇

女人靓肤要有自然气

美肤果膜法则

- 066 给肌肤开处方，测测你属于哪种肤质
- 067 “果”色生香的面膜使用原则
- 069 百分百天然果膜制作技巧
- 070 果膜敷面完美进行5部曲

49种果膜推荐

072 特效清洁面膜

柑橘蛋清面膜	72
木瓜柠檬去角质面膜	73
苹果牛奶洁肤面膜	74
菠萝蜂蜜面膜	75
哈密瓜洁净排毒面膜	76
柚子燕麦粉面膜	77
芒果牛奶面膜	78





- 番茄粗盐磨砂面膜 79
- 雪梨乳酪清洁面膜 80

081 控油战痘面膜

- 黄瓜薄荷面膜 81
- 草莓酸奶面膜 82
- 苦瓜柠檬汁面膜 83
- 柠檬苏打蛋黄面膜 84
- 番茄蜂蜜面膜 85
- 黄瓜中药抗痤疮面膜 86
- 猕猴桃控油面膜 87
- 番茄燕麦面膜 88
- 葡萄杏仁油面膜 89
- 菠萝金银花面膜 90



091 保湿祛斑面膜

- 水蜜桃杏仁面膜 91
- 芦荟珍珠粉面膜 92
- 葡萄蜂蜜面膜 93
- 猕猴桃柠檬面膜 94
- 鲜荔枝百合面膜 95
- 木瓜蜂蜜面膜 96
- 苹果番茄面膜 97
- 香蕉橄榄油珍珠粉面膜 98



099 美白补水面膜

- 西瓜泥蜂蜜面膜 99
- 香蕉牛奶面膜 100

- 樱桃酸奶面膜 101
- 龙眼苹果香蕉面膜 102
- 菠萝海藻面膜 103
- 香瓜橄榄油面膜 104
- 黄瓜猕猴桃面膜 105
- 苹果红酒面膜 106
- 柠檬绿茶面膜 107
- 番茄柠檬面膜 108
- 蜜橘泥蜂蜜面膜 109

110 晒后修复面膜

- 木瓜芦荟面膜 110
- 小黄瓜蛋清面膜 111
- 西瓜牛奶面膜 112
- 草莓镇静面膜 113
- 苹果红薯面膜 114
- 黄瓜绿豆粉舒缓面膜 115
- 黄桃马铃薯晒后修复面膜 116
- 黄瓜芦荟芹菜面膜 117
- 火龙果芦荟面膜 118



四 果饭篇

百变口味轻松享“瘦”



美丽果饭法则

- 120 一日水果瘦身餐巧安排
- 122 给水果“添油加醋”的黄金法则
- 123 烹煮有方，健康甩肉又美味

124 蔬菜水果一起上，低脂轻松享“瘦”

125 对照体质选水果，这样吃就对了

35种果饭推荐

126 果饭，扎实易饱免发胖

五彩水果炒饭	126
橙味小汤圆	127
苹果玉米鸡蛋羹	128
果丁牛奶粥	128
甜蜜水果饭	130
牛奶苹果饭	131
苹果葡萄干靚粥	132
西米樱桃桂花粥	133
干蒸八宝果饭	134



143 果汤，汤水最能消浮肿

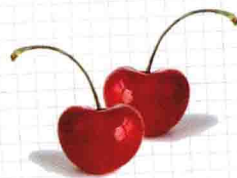
木瓜绿豆海带汤	143
菠萝鲜鸡汤	144
鸭梨瘦肉汤	145
荸荠胡萝卜汤	146
桂圆鸡蛋汤	147
海带苹果瘦肉汤	148
青苹果芦荟汤	149
苹果鱼片汤	150

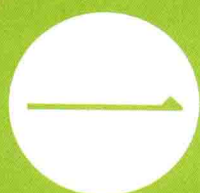
151 水果零食，低热“果”然很给力

135 果菜，低热量促食欲

山药水果羹	135
柠檬黄瓜泡菜	136
凉拌西瓜皮	137
菠萝咕嚕肉	138
龙眼肉球	139
木瓜炒虾球	140
奶香芒果鸡块	141
水果杏仁豆腐	142

番茄葡萄沙拉	151
五彩香瓜盅	152
多味冰激凌沙拉	153
双瓜猕猴桃沙拉	154
樱桃小豌豆	155
什果西米露	156
香瓜虾仁沙拉	157
椰果南瓜羹	158
蜂蜜拌果沙拉	159
七彩水果沙拉	160





果鉴篇：

你是哪类水果女人

发掘水果可助女人消脂养颜的秘密

女人与水果有着千丝万缕的缘分。人们常常把女人比作水果，有的如草莓般浓艳欲滴，有的像荔枝般晶莹剔透，有的如樱桃般小巧迷人，还有的像西瓜般珠圆玉润……女人的确如水果，她们都有着水果般漂亮的外表，具有独一无二的特质。

漂亮女人自然会喜爱一切漂亮的事物，水果餐是其中之一。水果餐是由纯天然的水果自身所含的营养配比而成的，或是作为平时美味的零食，又或是当作外用的天然护肤品，都能让我们达到美白、补水、瘦身、抗衰老的作用，且最大程度地避免了化学物质对我们身体的伤害。但女人用水果也应“有道”，这样才能达到事半功倍的美丽效果。



水果多多未必减肥

虽说水果中的不溶性纤维能防止肠胃系统的病变，具有刺激肠胃蠕动、通便排毒的作用，可助瘦身一臂之力，但也不能为了减肥就把水果当主食食用，否则不但无法减轻体重，反而会适得其反。因为水果中含有大量水分，还有些果肉中含有大量糖分，而且是容易消化的单糖和双糖，一旦过度食用，更容易让人发胖。

吃水果保质更要保量

只有保质保量地吃水果，才能有效减肥。所谓保质保量，就是严格遵守营养师以“一份两份”的标准来吃水果。有些人会问：一份水果是多少？按照水果的个头来算就行了，一份水果就是两个类似奇异果等小型水果的总和，或是一个如苹果类中型水果的分量，又或是半个如西柚类水果大小的分量。每次吃水果，以2份水果为上限。

“洋”水果和“土”水果的纷争

人们常说“外来的和尚好念经”，加上洋水果大多披着“高营养”“高价格”等外衣，所以洋水果受到不少人的青睐。然而，其实远道而来的水果未必就比本土水果更健康、更营养，有时反而会因储藏、运输等原因，导致洋水果体内的营养素大量流失。众所周知，水果的储藏时间较短，例如香蕉，一旦成熟就要趁着新鲜吃，否则就会过熟，造成营养浪费。而在长时间运输途中，进口水果多半是在其半熟时就打包封箱运往市场，进而造成水果在运输途中营养物质的降解，新鲜度无法保证。

水果最好在餐前食用

有研究表明：如果在进餐前20~40分钟吃些不太酸涩的水果或者饮一杯美味的果汁，就可以防止因进餐过多而导致的肥胖。因为水果中不仅含有粗纤维，能让胃部产生饱胀感，而且其中富含的果糖和葡萄糖能被机体快速吸收，从而提高血糖浓度，并降低食欲。但值得注意的是，有些水果不能空腹食用，如柿子、山楂、菠萝等。

女人必知的20种水果逐个鉴



苹果

🍏 专用水果刀削皮更卫生

俗语说：“一天一苹果，疾病远离我。”可见苹果是健康饮食的重要组成部分。在饭前吃一个苹果，不仅能增加饱腹感、降低进食量，还能帮助降低饭后胆固醇，有效拒绝肥胖。苹果是众多爱美女士减肥的首选水果，但苹果中钾元素含量丰富，进食量应控制在每天1~2个，切不可贪食，否则不利于心脏和肾脏的养护。此外，给苹果削皮是有效隔绝农药的方法之一，但削皮的刀具不能选用普通切菜的刀，而应是专用苹果削皮刀，普通菜刀切菜品种繁多，用来切水果容易使人感染寄生虫病。



香蕉

🍌 生吃熟吃都香甜可口

香蕉被称为“开心水果”，因为它富含维生素B₅等成分，是人体的“开心激素”，能有效帮助人们减轻压力和解除烦恼，令人心情开朗。此外，香蕉还是爱美女性减肥的上上品，膳食纤维丰富，但热量却很低，生吃熟吃都不用担心会长胖。香蕉可放在冰箱中冰镇后再吃，口感会比常温下食用更好；也可切片后裹鸡蛋和面粉，然后用油炸后食用；更可捣烂成泥，混入牛奶，冰冻后做成冰棒。

不过吃香蕉也有禁忌，如空腹时就不应吃，否则香蕉中的糖分会影响人体内的血液循环。每天吃香蕉也不能过量，1~2根即可，多吃容易引起体内微量元素失调。