

健康饮品小百科

果汁美人

SYRUP BEAUTY

荣登美国《时代》杂志“十大风云食物”榜首

贝帝/编著

10 大果汁美女

野蛮女友 全智贤 超级天后 张曼玉

香江名媛 关之琳 世界女模 克里斯蒂

倾力推荐



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

健康饮品小百科

果汁美人

荣登美国《时代》杂志“十大风云食物”榜首

贝 帝 / 编著

女人真正的美丽是分泌出来的，是靠平常一点一滴经营出来的，而喝果汁就是其中最好的一种方式。



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:辛 风

封面设计:北京李礼工作室

图书在版编目(CIP)数据

果汁美人/贝帝编著. —北京:中华工商联合出版社, 2005. 2

(健康饮品小百科)

ISBN 7-80193-213-7

I. 果... II. 贝... III. ①果汁饮料-基本知识②女性-修养-通俗读物 IV. ①TS275②B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 005382 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslebs.com.cn

北京顺义后沙峪印刷厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.625 150 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

ISBN7-80193-213-7/Z · 77

定 价:19.80 元

前 言

“健康饮品小百科”丛书《果汁美人》、《啤酒先生》、《乳品人生》在有关饮品专家指导下，从酝酿到完稿，历时两年，终于面世了。在编写过程中，得到了各位专家、同仁的倾力帮助和资料支持，在此开门见山表示最诚挚的谢意。由于时间仓促，领域跨度大，如有疏漏、偏颇、冒犯之处，还望多加海涵。

这是一套饮品小百科，但它是一套被人性化、趣味化了的饮品小百科，它所要传递的信息，不仅仅是饮品知识，如它的营养、功效、鉴别、禁忌等，还有对待饮品的一种科学方法和生活情趣。同时，它还告诉人们对这些饮品的一种全新理念。

《果汁美人》真正想说的是，女人真正的美丽是分泌出来的，是靠平常一点一滴经营出来的，喝果汁就是其中最好的一种方式。

《啤酒先生》所要表达的是，啤酒除了饮用之外，还有一种品位，一种激情，一种疯狂，一种奇妙，男人

酿造了酒，酒也造就了男人。

《乳品人生》所极力倡导和倾力推动的是，人们对待乳品的一种全新理念，那就是，男人女人一生不断奶。

有男人的地方，一定有啤酒；有女人的地方，一定有果汁；但无论男人，还是女人，要吃出一生的美丽和健康，别忘了，一辈子不断奶。

这就是这套丛书的精妙组合。

推出这套丛书，还有一个意向，就是希望能与相关饮品企业合作互动，把文化做进产品，把产品做成文化，使产品走得更深、更广、更远，让文化成为企业的长寿基因。

文化是商业社会的一个内核要素，它有极高的附加值。可口可乐、米老鼠做成了文化，被当作美国精神的象征，这种文化附加值，超过了它的产品本身。企业如果不能在产品核心价值中体现这种文化，就不能算是真正完成了产品。一个卓越的企业，最终要在它的产品价值构成中，充分体现物质以外的价值，那就是文化价值。

图书是特殊的商品，对人们具有一般商品所没有的亲和力。这套丛书，就是为打造这种独特的企业及品牌文化价值而度身定做的。

2004年12月9日编者于北京

超级天后张曼玉特别推荐辞 I

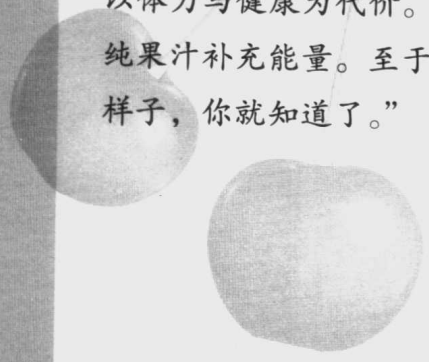
从青涩的小女生到成熟的女人，风情万种的张曼玉如今已经 37 岁了，却仍是风韵不减，光彩照人，那么她的养颜之道又是什么呢？有人问她这次出任诺丽果汁形象代言人，酬劳是否高达 1000 万人民币时，这位超级天后说：

“哈，这是商业秘密，我不能讲的。但我觉得重要的是这种果汁是一种健康饮料，我自己是从一年以前开始喝的，当时我可是不认识这个果汁品牌的人，完全就是自己去买来喝的。我希望告诉大家，喝了这种果汁真的会让你变得更健康，这也是我会感到开心的事。”

香港当红女星莫文蔚特别推荐辞 II

香港演艺圈人气大旺的当红女星莫文蔚，虽然算不上那种让人惊艳的女人，但她的健康与时尚感却令其成为现代女性自信的范本。正因此，“每日C”果汁系列产品才选中了她担任形象代言人。有时问起她的健康美丽秘诀时，这位清新美女说：

“其实，健康对女性而言是最重要的。做女人，美丽的外表固然重要，但美丽的内在更加宝贵。拥有健康，才能拥有真正的美丽。身为艺人，飞来飞去是家常便饭。敬业的结果，自然多少需要以体力与健康为代价。不过，每到此时，我就会以纯果汁补充能量。至于效果嘛，看看我神采飞扬的样子，你就知道了。”



目 录

● 超级天后张曼玉特别推荐辞 I	1
● 香港当红女星莫文蔚特别推荐辞 II	2
第一章 果汁美人，一夜窜红大江南北	
● 果汁印象 1：一场美丽的战争	3
1. 果汁美人时代来临了	5
2. 美丽的果汁，带来美丽的战争	8
3. 男人泡在酒精里，女人浸在果汁里	15
第二章 果汁新族，千树万树梨花开	
● 果汁印象 2：为什么女人喜欢榨汁	21
1. 人类最早的果汁是野生果子酒	23
2. 美女云聚，果汁饮料知多少	24
3. 别有洞天的另类果汁	26
4. 最具想象力的未来果汁	28
第三章 果汁功效，降低人患癌危险	
● 果汁印象 3：不起眼的东西	33
1. 17 种果汁功效风云排行榜	35
2. 番茄汁，刮起全球红色健康旋风	38
3. 常喝果汁减少患癌风险	40
4. 水果良药 66 种大派对	47

第四章 果汁营养，哪里想靓就吃什么

- 果汁印象 4：女人可以吃得更漂亮 55
 - 1. 果汁是水果的精华 57
 - 2. 果汁是人的生命之水 58
 - 3. 果汁是人体维生素的供给体 59
 - 4. 女人可以吃得更漂亮些 62
 - 5. 水果世界的营养金字塔 64

第五章 果汁美容，做个完美的果汁美人

- 果汁印象 5：女人的美丽是分泌出来的 71
 - 1. 果汁女人不老的秘密 73
 - 2. 13 大果汁美女驻颜术 77
 - 3. 13 种果汁美容排毒法 83
 - 4. 白皙女人的 26 个果汁妙方 87

第六章 果汁减肥，求得曲线，但不牺牲健康

- 果汁印象 6：这个时代女人的聪明 101
 - 1. 回归大自然的 4 种果汁瘦身 103
 - 2. 11 大女星果汁减肥山海经 105
 - 3. 风行 21 世纪的 7 种果汁减肥法 109
 - 4. 果汁减肥的 7 大黄金谱 113
 - 5. 神奇的 16 种瘦身水果 116

第七章 果汁制作，亦梦亦幻浪漫一杯子

- 果汁印象 7：一只高脚杯，一抹野趣 127
 - 1. 果汁制作的工具材料 129
 - 2. 果汁制作的 10 大要诀 131
 - 3. 自制果汁应注意的事项 133
 - 4. 自己动手榨出 23 种鲜果汁 134

第八章 果汁识别, 透过云山雾海看庐山

- 果汁印象 8: 缤纷中不要迷离 145
 - 1. 如何鉴别真假果汁饮料 147
 - 2. 怎样识别变质果汁 150
 - 3. 如何识别 100% 纯果汁 151
 - 4. 果汁与其他几种饮料的区别 153

第九章 果汁禁忌, 最美丽的东西有最甜蜜的谎言

- 果汁印象 9: 最艳丽的太阳也有阴影 159
 - 1. 宠爱果汁的 10 个美丽误区 161
 - 2. 迷恋水果的 9 个甜蜜谎言 168
 - 3. 吃水果如挑女人, 应懂四性和时机 175
 - 4. 与果汁不能同吃的 8 种食物 182

第十章 果汁野趣, 像个有很多故事的女人

- 果汁印象 10: 女人就是一杯鲜榨果汁 187
 - 1. 果汁的奇闻野趣 190
 - 2. 水果泄露你的内心隐秘 194
 - 3. 水果女人的情爱百味 199
 - 4. 果汁的趣味心理测试 205

第十一章 果汁商机, 开个有色彩有风情的水果吧

- 果汁印象 11: 性爱水果让人想入非非 215
 - 1. 如何开个水果吧赚钱 217
 - 2. 23 种商用果汁的梦幻调制 221
 - 3. 新一代的水果物语很撩人 228
 - 4. 性爱水果成了畅销货 231

第一章

果汁美人， 一夜窜红大江南北

一场美丽的战争

有男人的角落
一定有酒
有女人的地方
一定有果汁

果汁是趟潮流车
最先搭上来的
自然是女人

伊甸园的诱惑
柠檬黄的忌妒
草莓红的挑逗
葡萄串的思念
石榴裙的征服
让这个古板世界
一下子五彩缤纷起来

历史上
有许多战争
因美丽的女人而起

为美丽的女人而战

这场果汁战争
有如春秋战国时代
诸侯混战
烽烟四起
鹿死谁手
扑朔迷离

迷蒙中
果汁美女走来了
带着她的微笑
从硝烟中走来

这是现代人
为女人而发动的
一场美丽而激烈的战争

1. 果汁美人时代来临了

近年来，果汁以健康时尚的美人形象，在大江南北掀起一个又一个浪潮，并迅速成为饮品市场的鲜亮新贵。

果汁是继碳酸饮料、瓶装饮用水、茶饮料三大品类之后兴起的又一种天然营养饮品，它以不争的事实，火爆而迅速地窜红中国大地，引领饮料消费的潮流和趋势，愈来愈受到人们的青睐，关键的是它能给人们带来健康和美丽。

“喝果汁，求健康，变美丽”

“喝果汁，求健康，变美丽”，这是现代人生活的新理念。

果汁纯净而自然的风味，是现代人变美丽、求窈窕、追健康的天赐尤物，它使现代人返朴归真。

果汁不仅能使肌肤容光焕发，而且还能将消化不良及肾脏负荷过重所累积的废物及毒素通过肌肤排泄出来，它是现代人的美容易拉罐。

果汁中所含的各类营养素，对于贫血、喉咙疼痛、气喘、花粉热及过敏性鼻炎等症状，都有很好的预防和治疗效果，它是现代人的健康随身包。

红嘟嘟的草莓，圆滚滚的西瓜，黄润润的芒果，白嫩嫩的桂圆，水汪汪的荔枝，色迷迷的葡萄，湿漉漉的樱桃，酸溜溜的柠檬，毛茸茸的奇异果，乳房似的梨子，有胸沟的桃子，让人联想到裙子的石榴，无不光鲜水灵，活色生香，诱得人们垂涎欲滴。

原来，这些新理念，都是来自这鲜活艳丽的水果女人。

水果色的流行

水果是用来生吃的。但如今水果，已不是一个单纯的食物词汇，它的功能和作用已延伸到许多领域，包括衣饰、视觉、情感领域。

香气四溢的水果菜、诱人的水果蜡烛、精致小巧的水果香皂等，这些富有生命力的果实经过人类智慧的加工，在这个崇尚潮流的社会开始被时尚人群所追逐，于是从水果身上人们捕捉到了流行的气息。

水果是趟潮流车，最先搭上去的当然是爱美的女人。她们不愿把水果的奇妙仅仅局限在吃和小小的脸部上，开始大胆地把各种水果的缤纷色彩用到了全身衣饰上，在她们的引领下，水果色调成了夏天最抢眼的流行色。大红大紫、嫩粉翠绿，这些在以往比较忌讳的组合方式，如今完全可以随着水果般的心情让它亮起来。

水果色调的休闲鞋又纷至沓来，很多水果色调都被搬到休闲鞋上，只不过颜色变浅了而已。从葡萄紫到浅紫，苹果绿到浅草绿，桃红到浅红，猕猴桃表皮的杏色到浅杏色，柠檬黄到嫩黄，这些颜色都在传达一个信息，那就是水果已被女人们从头到脚利用起来了。

将水果感觉引入新型家具中，并结合一些活泼的图案和造型来调节居室的沉闷气氛，在充满水果味道的家里，人也会变得清新活泼起来。伊甸园苹果的诱惑，柠檬黄的意识流动，具有挑逗意味的草莓风韵，使得家居一下子情绪化起来。

从小到大，吃得最多的水果好像就是苹果。苹果就是这样招人喜爱并充满诱惑力，用它的大幅图片做装饰，整个房间都会显得明朗活泼起来。而用青苹果的颜色来装点居室，则会让

你的呼吸无比的顺畅。

人们普遍认为柠檬黄是最醒目的颜色。黄色给人最直观的感觉是温暖，因此，如果你的房间朝北或者你喜欢温暖的感觉，不妨尝试选用一些黄色的家具和饰物。有测试表明：在同样温度的房间，因为有大面积的黄色，人的感觉温度比实际温度要高4度，所以不要忽视黄色的作用。

草莓是很多女人都喜欢吃的水果。仿造草莓形状和色彩制作的小家具，如小凳子、小茶几、小壁饰等，俏皮可爱，色泽亮丽，意韵四溢，让人神往不已。同时，鲜艳娇嫩的红色也是容易让人产生联想的元素，把它融入到居室中，既调和了统一而呆板的色彩，又激活了人们的性爱情趣氛围。

街头巷尾少女少男流行的水果色彩新装，更让人眼花缭乱。春天百花盛开，蝴蝶飞舞，把鲜花和蝴蝶移到衣服上，对比色反差大，亮度明暗悬殊，补色大胆，红与绿、黄与紫、橙与青层叠混搭，令人晕眩，令人开朗，令人明亮，令人宽广。水果图案大行其道，尤其是葡萄、苹果、橙子、樱桃等，走在路上也会令人胃口大开。

在这个水果时代里，几乎所有水果的色调都能在人们的服装上得到淋漓尽致的体现，如粉色、香芋色、粉蓝、薄荷绿、亮果绿、柠檬黄、果绿、橘红、淡果绿、粉红、杏色、浅橘色、松石蓝、粉紫、淡橘色、橘黄色、果绿色、浅蓝、淡粉、淡紫，橘红色等，女人们根据自己的肤色，千辛万苦地寻找和挑选适合自己的颜色，把这个本来枯燥的世界打扮得五彩缤纷。

水果色调的衣服配上水果帆布鞋，挎着有水果叶子的包，这样的组合准能令人眼前一亮，还有一个水果彩妆，步履轻盈，款款而行，这就是当代名副其实的水果美人。