

靓丽人生

水果瘦身餐

*Shui Guo
Shou Shen Can*

唐芩◎编著

美丽新配方

水果 果然好健康

蔬果汁、水果醋、水果茶、
水果酒、水果沙拉、果点心
一应俱全的水果大聚会
健康满点 美丽满分

美丽瘦身 一圈又一圈



中国人口出版社

水果 瘦身餐

唐芩 © 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果瘦身餐/唐苓编著. —北京:中国人口出版社,2005.11
(靓丽人生)

ISBN 7-80202-190-1

I. 水… II. 唐… III. 水果-减肥-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 100269 号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司,经授权由
中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:20055055

版权所有 侵权必究

水果瘦身餐

唐苓编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市新艺印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	8 插页 2
字 数	140 千字
版 次	2005 年 11 月第 1 版
印 次	2006 年 5 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-80202-190-1/R·469
定 价	16.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第1章 水果物语——揭开水果 蕴含的宝藏

一、水果的温补与凉补

1. 人体体质……3
2. 水果热、凉属性……4
3. 滋补和抗病的水果榜单……5

二、热门水果营养素

1. 营养素面面观……8
2. 常见水果各有特长……13

三、水果料理常备用品

1. 器具配备……39
2. 对味的搭配材料……42



第2章 鲜榨果汁变化多

一、水果同乐会

1. 鲜榨柳橙汁……47
2. 火龙菠萝汁……48
3. 柳橙柠檬汁……49



目 录

4. 百香菠萝汁.....51
5. 猕猴桃柳橙汁.....52
6. 苹果番石榴汁.....53
7. 番石榴菠萝汁.....54
8. 哈密瓜葡萄汁.....56
9. 西瓜菠萝苹果汁.....57
10. 香蕉木瓜汁.....59
11. 香蕉猕猴桃汁.....60
12. 菠萝柳橙可尔必思.....61
13. 杨桃雪梨汁.....63
14. 金橘柠檬汁.....64
15. 红樱水蜜桃多多.....65
16. 水蜜桃汁.....67
17. 香蕉葡萄汁.....68
18. 超纤综合果汁.....69
19. 双梨果汁奶.....71
20. 木瓜牛奶.....72
21. 哈密瓜香蕉牛奶.....73
22. 哈密瓜布丁奶.....74
23. 酪梨布丁牛奶.....75
24. 猕猴桃酸奶.....76
25. 猕猴桃柠檬汁.....77
26. 苹果酸奶汁.....79
27. 水果香草冰淇淋奶.....80
28. 风味糖浆水果汁.....81
29. 鲜果蛋蜜汁.....82
30. 西瓜牛奶汁.....84
31. 柳橙葡萄柚汁.....85
32. 葡萄柚苹果汁.....86

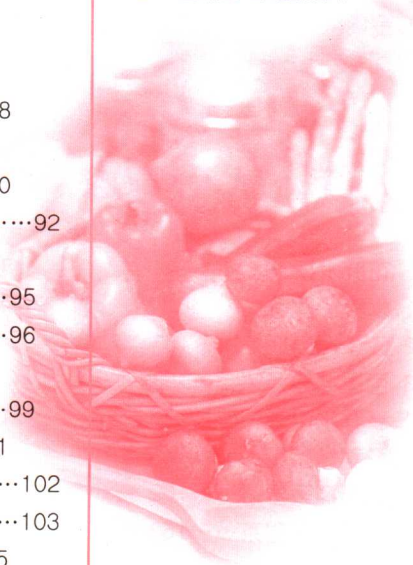




二、蔬菜水果共和国

1. 胡萝卜苹果汁……88
2. 苦瓜柳橙汁……89
3. 胡萝卜柳橙汁……90
4. 猕猴桃菠萝黄瓜汁……92
5. 芹菜苹果汁……93
6. 葡萄苹果莴苣汁……95
7. 菠萝柠檬芹菜汁……96
8. 多蔬果菜汁……98
9. 水梨苹果豆苗汁……99
10. 甜椒番茄汁……101
11. 芦荟莲雾清果汁……102
12. 枇杷荔枝芦荟汁……103
13. 苹果莲藕汁……105

14. 哈密瓜菠萝卷心菜汁……106
15. 甜梨芦笋汁……107
16. 紫苏梅子番茄汁……109
17. 木瓜胡萝卜汁……110
18. 香瓜苣荬芽汁……112
19. 莴苣番茄汁……113
20. 洋葱苣荬苹果奶……114
21. 苦瓜香蕉牛奶……116
22. 薏仁糙米蔬果汁……117
23. 菠菜核果汁……119
24. 甘蔗水梨甜椒汁……120



目录



第3章 果味添醋香 醋香润佳果

一、水果醋DIY

1. 苹果醋……127
2. 梅子醋……128
3. 柠檬醋……129
4. 柳橙醋……131
5. 猕猴桃醋……132
6. 菠萝醋……133
7. 葡萄醋……134
8. 桑葚醋……136
9. 金橘醋……137
10. 番茄醋……138

11. 黑枣醋……139

12. 综合水果醋……141

二、鲜果调醋自由变

1. 哈密瓜番茄梅醋食……143
2. 火龙果西瓜梅醋饮……144
3. 猕猴桃苹果醋饮……145
4. 番石榴菠萝醋饮……147
5. 柠檬柳橙双醋饮……148
6. 苹果水梨葡萄醋饮……149
7. 葡萄桑葚醋饮……151



第4章 水果茶、酒的曼妙舞曲

一、花叶水果茶

1. 柳橙柚蜜茶……156
2. 菠萝椰奶红茶……157
3. 百香枇杷红茶……158
4. 新鲜水果茶……159
5. 桑葚橘茶……161
6. 番石榴菠萝茶……162
7. 草莓水梨甜茶……163

8. 龙眼柚香茶……165

9. 鲜橙果粒茶……166

10. 猕猴桃荔枝蜜茶……167

11. 百香柠檬绿茶……168

12. 柳橙苹果茶……170

13. 水梨柿饼茶……171

14. 香蕉水果茶……172

15. 葡萄枸杞茶……174

二、果香恋醇酒

1. 芒果酒香茶……175
2. 兰姆葡萄茶酒……176
3. 樱桃柠檬红茶酒……177
4. 苹香葡萄茶酒……178
5. 火龙果丁茶酒……180
6. 草莓香甜茶酒……181

第5章 水果沙拉食品

一、新鲜可口的水果沙拉

1. 香煎鲷鱼水果沙拉……187
2. 橙柚酸甜虾沙拉……188
3. 蟹腿鲜蔬酪梨盅……190
4. 荔枝菠萝生菜沙拉……191
5. 苹果鸭梨芹沙拉……192
6. 兰姆酒香水果沙拉……193
7. 香草水果沙拉……194
8. 奶酪蔬果卷……196
9. 桂花圆满水果沙拉……197
10. 水果甜蜜球……198
11. 咖啡甜柠檬卷……199
12. 彩虹水果盘……200
13. 艳红蔬果派对……201
14. 香蕉苹果蔬菜卷……202
15. 木瓜冰淇淋船……203

16. 酸奶综合水果沙拉……204
17. 红毛丹芦笋虾沙拉……205
18. 番茄姜蒜沙拉……206
19. 猕猴桃芒果鸡沙拉……207

二、水果沙拉的绝妙好酱

1. 花生芝麻沙拉酱……210
2. 芒果青乃滋酱……211
3. 白兰地巧克力蘸酱……211
4. 玫瑰焦糖露……212
5. 蜂蜜柠檬苹果淋酱……213
6. 鸡蛋奶香淋酱……214
7. 水果甜酒淋酱……215
8. 迷迭香鲜奶油酱……215
9. 南洋椰浆淋酱……216

目录

- 10. 洋葱番茄乃滋酱.....217
- 11. 甜椒红酒醋淋酱.....218
- 12. 草莓桑果淋酱.....218
- 13. 核桃苹果白酒淋酱.....219
- 14. 葡萄柚白酒淋酱.....220
- 15. 盐味柳橙油醋汁.....221
- 16. 柳橙橘酒肉桂淋酱.....222
- 17. 白酒橙皮猕猴桃酱.....223
- 18. 白酒蔬果淋酱.....224
- 19. 芒果酸奶淋酱.....225



第6章 果物点心香香甜甜

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 草莓酸奶果冻.....228 | 11. 蜂蜜葡萄柚绿茶.....237 |
| 2. 什锦水果奶酪.....229 | 12. 柠檬脆梅爱玉冰.....238 |
| 3. 巧克力饼干水果塔.....230 | 13. 芒果布丁牛奶.....238 |
| 4. 枫糖香蕉船.....231 | 14. 酸甜果香奶昔.....239 |
| 5. 地雷水果砖.....232 | 15. 草莓蔓越奶昔.....240 |
| 6. 菠萝柳橙蛋蜜汁.....233 | 16. 蜜桃西米露.....241 |
| 7. 草莓小甜甜蛋蜜汁.....234 | 17. 苹果椰奶山粉圆.....242 |
| 8. 番茄酸梅多多.....235 | 18. 黄色叮咚水果汤.....243 |
| 9. 水果串串球.....235 | 19. 气泡水果球.....244 |
| 10. 木瓜香蕉吐司卷.....236 | |

SHUI GUOWUYU

第 1 章

水 果 物 语

揭开水果蕴含的宝藏





水果的温补与凉补



依据中医论点，每种食物都有其属性，如水果可分为热性、温性、凉性；或可细分为热性、温性、平性、凉性、寒性。当水果的属性对应到人的不同体质，如热性体质、寒性体质，或是上寒

下热、上热下寒等，都会产生正、副不同的作用。因此，如果对自身的体质有基本概念，在挑选水果之前稍微思考一下，就能挑到对自己健康更有帮助的水果种类。

当然，一般人不必过度忌口，可以请医师把脉诊断，或是依下列生理特征反应，来归纳出自己可能的体质倾向。理论上，如果偏寒性体质，适合吃温热性



的水果；反之，如果你属于偏热性的体质，则比较适合吃寒凉性的水果；如果同时具有热性及寒性体质特征，则多吃平温性的水果。平温性的水果，各种体质都适合食用，算得上是万用水果！

1. 人体体质



对照下列的体质特征，看看自己属于哪一类：

偏热性体质的生理特征

体温较高、很怕热、容易烦躁暴怒、性子急、容易兴奋和激动、心情不平稳、心跳速度快、容易流汗、汗味体味浓、皮肤容易长痘子或起疹子、容易火气大、口角发炎、常便秘、尿少色黄、常口干舌燥、爱喝冰冷饮料、脸色潮红、眼睛多血丝等特征。



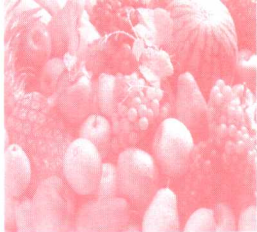
偏寒性体质的生理特征

怕冷畏寒、容易手脚冰冷、脸色和唇色苍白无血



水果 瘦身餐

Shou Shen Can



色（不包括天生皮肤白皙）、低血压、容易头晕、贫血、喜欢温热饮食，不喜欢冰冷、体力衰弱四肢无力、容易感冒、很少感觉口渴、不爱喝水，尿多颜色淡、容易腹泻等特征。

2. 水果热、凉属性 ● ● ● ● ●

温热性水果

榴莲、红毛丹、番荔枝、龙眼、荔枝、樱桃、芒



果、桃子、水蜜桃、金橘、李子等，比较适合寒性体质者食用，热性体质者不宜食用过量。

寒凉性水果

西瓜、番茄、

火龙果，梨、山竹、甜瓜、柚子、橘子、葡萄柚、苹果、杨桃、草莓、枇杷、香蕉、猕猴桃、柿子、椰子水、桑葚等，适合热性体质者食用，寒性体质者不宜食用太多。



中平性水果

中平性水果各种体质都可食用，如番石榴、酪梨、菠萝、葡萄、木瓜、梅子、百香果、柠檬、柳橙、莲雾、甘蔗等。

3. 滋补和抗病的水果榜单

促进成长发育

宜多食用热量高、含钙且维生素C丰富的水果，如酪梨、榴莲、苹果、猕猴桃、柳橙、金橘、番石榴、梨子、香蕉、草莓、哈密瓜、番荔枝、龙眼干、桑葚、西瓜、葡萄柚等。

美肤淡斑

多食用富含维生素B₂、维生素C、生物黄碱素的

水果，如猕猴桃、番石榴、

葡萄、樱桃、葡萄柚、

柠檬、柳橙、草莓、木

瓜、桑葚、苹果。

预防感冒

宜多食用维





水果 瘦身餐

Shui Guo
Shen Can



生素 A 和维生素 C 含量丰富的水果，如柠檬、金橘、柳橙、猕猴桃、番石榴、百香果、枇杷、番荔枝、哈密瓜、番茄、木瓜、菠萝、芒果、樱桃、草莓。

补血防贫血

食用含维生素 A 和铁质较多的水果，如桑葚、龙眼干、葡萄、橙橘、番茄、草莓、芒果、百香果、樱桃、苹果、酪梨等。

降低胆固醇

含维生素 A、钾丰富的水果，适合胆固醇较高者食用，如芒果、香蕉、猕猴桃、葡萄、橙橘、葡萄柚、桑葚、百香果、枇杷、西瓜、哈密瓜、山竹。

防治高血压与心脏病

食用糖分低，含维生素 C 和钾量丰富的水果，如猕猴桃、苹果、桑葚、葡萄、梨子、菠萝、酪梨、西瓜、番茄、番石榴、莲雾、椰子、李子、柳橙等。

保护眼睛和肝病

含茄红素、 β -胡萝卜素、维生素 C 丰富的水果，对眼睛和肝脏有保健作用，如番茄、木瓜、菠萝、猕猴桃、葡萄、苹果、草莓、香蕉、番石榴。



防治糖尿病与癌症

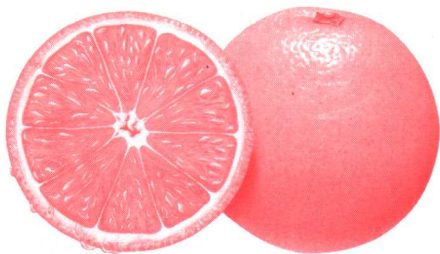
选用甜度较低、含丰富维生素C的水果，尤其是番茄和猕猴桃，其他如番石榴、柠檬、火龙果、苹果、梨子、酪梨、柚子、莲雾、桃子、枇杷等也适合。

肾脏病与结石患者

食用水分多、具有利尿作用、维生素C含量较高的水果，如西瓜、菠萝、梨子、莲雾、番石榴、柳橙、猕猴桃、木瓜、苹果、葡萄、草莓。

预防与改善便秘

多食用纤维质丰富、酵素含量高、具有滑肠润便效果的水果，如木瓜、菠萝的酵素非常丰富，香蕉、柳橙、西瓜、梨子、葡萄柚、桑葚也可常吃。





热门水果营养素

每一种水果，除了外型、味道和口感不同外，果肉、果皮和果核里，也都各自蕴含着不同的营养特色。总括来看，水果所含的营养素多为维生素类、矿物质类、酵素、植物纤维素等，如能吃得对、吃得巧、吃得广，对身体健康、美丽窈窕、抗病防老都有帮助和益处。

1. 营养素面面观

水果比起其他许多食物，热量较低，但仍有一定的热量含量。如果三餐里有一餐仅吃水果，不仅可以减轻消化系统的负担、清洁肠胃、清净血液，也足够补充身体所需的热量。

而过胖、过重，需要严格控制饮食热量的人，除了要戒吃其他高热量零食外，也不可食用过量的水果。正确的食用方法，是以水果当主食，而不是餐后再吃，才能够真正感受到水果对身体的好处。