

美 | 容 | 瘦 | 身 | 蔬 | 果 | 志 | 系 | 列

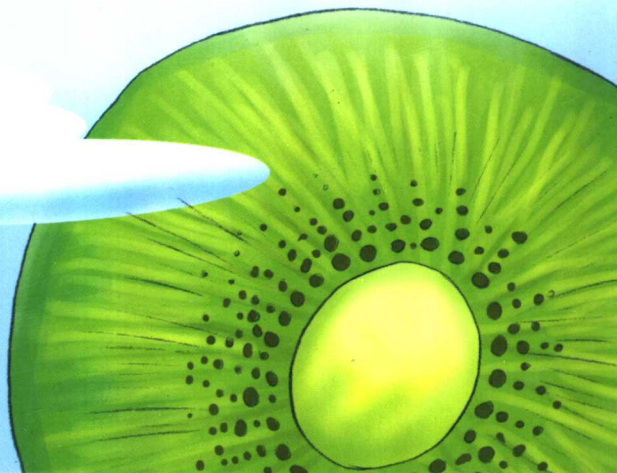
急瘦!超美! 猕猴桃

猕猴桃是少数低热量却有高营养价值的蔬果。
所含的纤维有 **1/3** 是果胶，每个猕猴桃里
仅有45卡热量，但却有 **14** 种营养素。猕猴桃
不但有益健康且口感佳，对于美颜瘦身更
有意想不到的效果。



纤活美人工作室 编著

 科学出版社
www.sciencep.com





急瘦!超美! 猕猴桃



美丽再生 纤瘦再现

纤活美人工作室 编著



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号：01-2005-2096

内 容 简 介

猕猴桃是少数低热量却营养价值很高的水果，所含的纤维有1/3是果胶，每颗猕猴桃中仅有45卡热量，但却有14种营养素。它可预防癌症和抑制慢性疾病，大量纤维也有促进排便功能，长期食用可预防肥胖。猕猴桃不仅有益健康而且口感佳，对于美颜瘦身会有意想不到的效果。

图书在版编目(CIP)数据

急瘦！超美！猕猴桃：美丽再生 纤瘦再现 / 纤活美人工作室编著. —北京：科学出版社，2005

(美容瘦身蔬果志系列)

ISBN 7-03-015263-8

I. 急… II. 纤… III. ①猕猴桃—应用—美容—方法 ②猕猴桃—应用—减肥—方法 IV. ① TS974.1 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 025740 号

设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李 夏 / 责任校对：钟 洋

责任印制：钱玉芬 / 封面设计：孙以伟

2005年7月第 一 版 开本：880 × 1230 1/32

2005年7月第一次印刷 印张：3 1/2

印数：1—6 000 字数：90 000

定价：18.00 元

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社总发行 各地新华书店经销

CONTENTS



这个季节可别错过

“猕猴桃”的滋味囉！

第一章 和猕猴桃的美丽之约

猕猴桃，你独一无二的选择！ 10

薄荷猕猴桃汁 10

爱上猕猴桃，跟痘痘说 Good Bye! 12

报给你知：营养丰富的猕猴桃 13

A 案例 1 猕猴桃漂亮美人，散发出迷人光彩 14

猕猴桃水梨汁·酸奶猕猴桃汁 14

报给你知：猕猴桃滋润面膜 16

搭配指压效果更厉害 17

B 案例 2 猕猴桃美白美人，红润脸蛋充满自信 20

报给你知：猕猴桃美白面膜 22

搭配指压效果更厉害 23

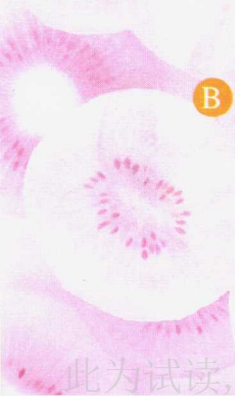
蔬果敷敷 防晒保养法 26

报给你知：蔬果敷面大作战 26

C 案例 3 猕猴桃光滑美人，

脸上皱纹通通不见了 28





报给你知：猕猴桃光滑面膜 30

搭配指压效果更厉害 31

第二章 给你健康 与神奇效果的猕猴桃

小兵立大功 肥肉不见了 35

BOX 让你活力 Young 的青春果汁 36

青春猕猴桃汁 36

A 案例 1 猕猴桃纤细美人、减肥食谱的

主角 37

猕猴桃绿茶酸奶果汁 37

搭配指压效果更厉害 38

低胰岛素家族水果介绍 41

最热门的瘦身水果排行榜 43

B 案例 2 猕猴桃柔顺美人、

帮你解决排便不通的窘境 47

高纤猕猴桃酸奶 48





搭配指压效果更厉害 49

纤维好处多多 51

报给你知：预防便秘有一套 52

C 案例3 猕猴桃准妈妈，一人吃两人补 53

搭配指压效果更厉害 54

D 案例4 窈窕猕猴桃妈妈，产后三个月恢复窈窕身材 57

搭配指压效果更厉害 59

第三章 认识猕猴桃——低脂、低热量的水果极品

认识猕猴桃 62

BOX 猕猴桃小档案 62

对各种疾病改善有益的水果 63

猕猴桃的选购与保存 64



沙拉熟食皆美味,猕猴桃的

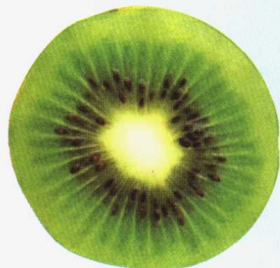
各式食用法 65

运用简单方法,使未成熟的

猕猴桃提早成熟 66

报给你知:一颗猕猴桃的营养成分 66

BOX 水果即使去除腐烂部分也不宜吃 67



第四章 增强免疫力的

天然水果——猕猴桃

每天一颗猕猴桃,健康快乐不离身 69

均衡营养素,要多吃猕猴桃 70

天然“伟哥”,猕猴桃促进性功能 71

BOX 吃猕猴桃可改善嘴角破 71

猕猴桃可改善睡眠质量 72

压力? 别怕! 抗压水果王——猕猴桃 73

猕猴桃+烤肉=内外保健 74

猕猴桃预防疾病的清单 75



银发族需要猕猴桃来保护视力 76

能安定精神的猕猴桃 77

猕猴桃酒的做法 77

预防烟害的猕猴桃 78

利用猕猴桃治疗腰痛 79

防癌高手——猕猴桃 80

报给你知：对付癌症的帮手 81

预防高血压、动脉硬化 82

第五章 猕猴桃健康料理

猕猴桃凉拌通心粉 84

猕猴桃牛肉卷 85

猕猴桃镶烤鸡腿 86

猕猴桃风味小羊排 87

煎鸭胸肉佐猕猴桃酱汁 88

猕猴桃慕斯 89

猕猴桃派 90





猕猴桃比萨 90

猕猴桃烤明虾 91

猕猴桃健康沙拉 92

清凉畅饮 93

串起欢乐时光 93

青色年代 94

新鲜组合 95

黄金贝里尼 95

夏日风情 96

阳光沙拉 97

苜蓿水果沙拉 97

甜椒米沙拉 98

鸡肉水果沙拉 99

玉米缤纷沙拉 100

猕猴桃沙拉配玉米饼 101

欢乐派对 102

酸甜脆卷饼 102



黄金塔 103

猕猴桃佐起司 104

猕猴桃薄饼 105

东方风什锦卷饼 106

海鲜猕猴桃小盅 107

猕猴桃佐鲑鱼排 108

甜蜜小点 109

猕猴桃酱冰淇淋 109

水果幸福杯 110

猕猴桃起司塔 111

鲜味猕猴桃塔 111

夏日爽口小点 112

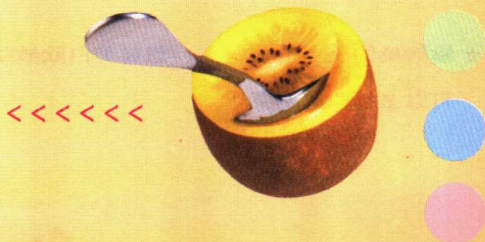


第一章

和猕猴桃的美丽之约

> > > > > > > > > > > > > > > > > >

猕猴桃所含的各种营养素是其他水果之冠，除了多吃对美颜有显著的效果外，还被普遍运用在日常的肌肤保养上，这正是因为猕猴桃富含丰富的维生素B群、维生素C、维生素E、维生素F，它可促进肌肤弹力修复及细胞再生，而锌、锰、钙等三种矿物质可启动肌肤的微循环，把所有的猕猴桃养分都渗透进肌肤里，让肌肤细胞快速苏醒、活力充沛、“胃口”大开，对后续保养品的吸收力大幅增进，顿时就能使你觉得肌肤泛出光彩，充满元气！



猕猴桃， 你独一无二的选择！

由内而外散发的美丽 > > > > > > > > >

女人都爱漂亮，但是漂亮光靠外在的保养是不够的，体内保养做得好，美丽的光芒才能由内而外散发出来。你知道吗？有许多好喝的果汁，可以让你喝得好又喝出好脸色！

现在，分享给爱美的你一种猕猴桃果汁，让你喝出美丽、喝出好气色！

薄荷猕猴桃汁

材料：猕猴桃3颗、苹果1颗、薄荷叶3片。

做法：1.材料洗净，猕猴桃削皮和苹果削皮去子，均切块。

2.薄荷叶放入果汁机中打碎，添加猕猴桃、苹果一起打成汁。

3.搅拌均匀即可饮用。

★ 猕猴桃的美白价值很高，想要美白除皱纹的你，可以多喝这道蔬果汁。



大人小孩都爱 > > > > > > > > > > >

利用猕猴桃制成的果汁做法都十分简单，通常只需要几个步骤就可以完成。
小朋友也可以随时来一颗猕猴桃，增加自己的免疫力！

当然，因为不同品种的猕猴桃有着不同的酸甜度，不妨为家人多准备各种不同种类的猕猴桃，让家中的大人小孩都能选择自己喜爱的猕猴桃口味。如果能在饭前半小时品尝一颗，对于胃肠蠕动会很有帮助。



和猕猴桃的美丽之约



爱上猕猴桃， 跟痘痘说 Good Bye!

美国营养学会的Dr. Paullachance 曾在一份研究报告中强调，多吃水果是十分重要的。

与其他水果相比较，就相同重量而言，猕猴桃提供的营养素要比其他水果丰富，它含有丰富的维生素、矿物质、氨基酸及血清促进素，且是植物化学物质的重要来源，能补充你身体所需的能量及水分，再加上它抗氧化及突变的特性，因此被人们称为营养活力的来源，它所含的各种营养量，足以提供现代女性忙碌的生活所需的营养。

天生爱美的你一定最讨厌突然冒出来的小痘痘。但每天吃进肚子里的五谷杂粮，难免会让体内残留毒素淤积，会使肌肤变得暗涩、粗糙、起斑，甚至冒出讨厌的小痘痘。这个时候别担心，猕猴桃恰好是一种很好的抗氧化物，它就好像一个环保小尖兵，专门破坏及清除体内的毒性物质和皮肤表面的有害物质，还可以减轻因阳光中的有害射线对皮肤所造成的伤害呢！

报给你知

营 养 丰 富 的 猕 猴 桃

★ 猕猴桃每100克中就含有69毫克的维生素C，而以每人每天所需的维生素C量100毫克来说，一颗猕猴桃几乎可补充70%的维生素C。

★ 猕猴桃中所含的聚苯酶具有抗氧化的作用，也能美白及促进胶原的合成，其聚苯酶在水果中的含量，如猕猴桃1203微克/毫升，柳橙606微克/毫升，苹果389微克/毫升，难怪猕猴桃会如此受欢迎了。





案例 1 猕猴桃漂亮美人， 散发出迷人光彩

Pink © 22岁

只有48公斤的Pink，有一个漂亮的脸蛋，但她依然一有空就会亲手做酸奶猕猴桃汁或猕猴桃水梨汁来饮用，让美丽从内而外，每天散发出迷人的光彩！

猕猴桃水梨汁

材料：猕猴桃2个、水梨1个、柠檬1/4个、蜂蜜酌量

做法：1.将猕猴桃、水梨去皮切成小块。

2.将猕猴桃、水梨、柠檬与蜂蜜一起放入果汁机打成汁即可。

★ 含有丰富的维生素C，有养颜美容、利尿、增加新陈代谢的效果。

酸奶猕猴桃汁

材料：猕猴桃3个、苹果1个、酸奶

做法：1.将猕猴桃和苹果洗净削皮、切块。

2.酸奶放入果汁机中，加入猕猴桃、苹果一起打成汁。

3.搅拌均匀即可饮用。

睡眠不足=虐待自己的肌肤 > > > > > >

皮肤的状况往往受到身体状况是否良好的影响，而有不同的改变。

尤其现代女性生活忙碌，因为熬夜而使得皮肤粗糙不堪的病例有与日俱增的倾向，而且过度疲劳也会使得肌肤变得十分敏感，成为肌肤粗糙或产生斑点的重要因素。

其中尤以睡眠不足最为严重，因为会立刻反应在脸的肌肤上。如果无法取得充足的睡眠，油性皮肤的美人，皮肤将更加油腻，而干性皮肤也会更加粗糙干燥。因此，油性皮肤的美人一经熬夜，便很容易产生面疱，而干性皮肤的美人就会发现明显的小皱纹产生。

这样的皮肤变化是因睡眠不足，导致自主神经功能降低而引起。而汗的分泌及血液的流动完全受自主神经的控制，一旦自主神经的作用不佳，将会使人体无法因环境的变化，导致皮肤的病变。

所以如果你的生活不正常，可得赶紧补充睡眠，来调整身体状况。



报给你知

猕猴桃滋润面膜



★ 材料：鸡蛋1颗、猕猴桃1个。

★ 做法：把猕猴桃去皮切碎，捣烂成泥，取鸡蛋的蛋清加入果泥，彻底混合后涂于脸上，待15分钟后用温水清洗干净即可。