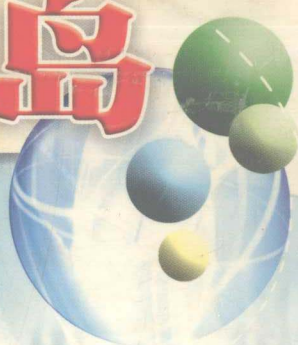


水果润肤岛

Fruit
Runfudao

完美女人学堂



吉列创作室 编著 / 广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美女人学堂. 第2辑/吉列创作室编著. —广州: 广州出版社, 2004. 1

ISBN 7-80655-605-2

1. 完… II. 吉… ①女性—健美—基本知识

②女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①R161. 1

②TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第112178号

书 名 完美女人学堂(第二辑)

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

责任编辑 甘 谦 戴晓莉 林木海

责任校对 蚁燕娟

装帧设计 郭 炜

印 刷 深圳市普加彩印务有限公司

(地址: 广东省深圳市振华路55号士必达大厦1楼 邮政编码: 518031)

规 格 850毫米×1168毫米 1/32

总 印 张 16

总 字 数 320千

印 数 1~5000套

版 次 2004年1月第1版

印 次 2004年1月第1次

书 号 ISBN 7-80655-605-2/R·89

总 定 价 80.00元(全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



水果润肤岛

完美女人学堂

吉列创作室 编著 / 广州出版社





BEAUTY



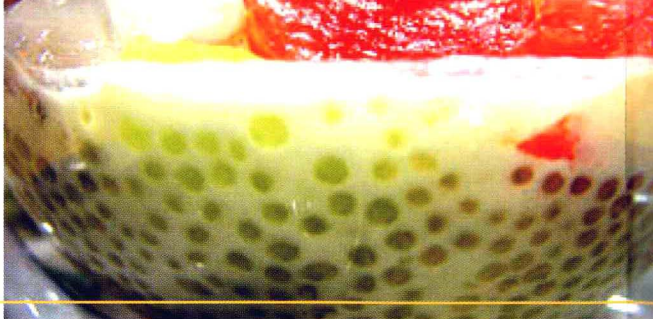
前言

美丽,对于女人是一种永恒的诱惑,无论地球怎么转,这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“美丽”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西,女人都会选择美丽。

女人是水做的,水果源于水,源于大自然的精华。上帝造就了万物,最后选取亚当身体的一根肋骨造就了女人,因而女人不沾一点儿土气。水果一样,根在地下吸收养分,在树上结出精华,于是水果成为女人美丽之源,成为女人的至爱!爱吃水果的女人,皮肤水灵灵,头发柔亮,闪闪动人。

目录

CONTENTS



第一章

水果园里的邂逅

10 四季水果之恋

春天的水果

夏天的水果

秋天的水果

冬天的水果

四季水果

22 果子时尚风味

29 水果色彩缤纷

第二章

美容水果林

32 时令水果美容院

美肤水果族

护肤小贴士

亮肤好果汁

CONTENTS



43 纤体果味谱

46 水果养颜汤

香蕉百合银耳汤

绿豆鲜果汤

苹果生鱼汤

48 清润养肤菜谱

西红柿块拌芦荟

芒果虾仁

香蕉焗元贝

葡萄干焖鸡块

菠萝果酱烤鱼

柚子虾肉

金橘香蕉

第三章

情人水果岛

56 浪漫爱情餐



目录

热情洋溢水果西餐

甜蜜香蕉恋人

69 “异性”果味坊

百变色拉

风味水果糖水

78 恋情升温炉

巧克力水果烫

80 情趣丽人果汁

三色水果酿美人

果汁新鲜派对

84 恋爱果味女孩

哈密瓜女孩

西瓜女孩

栗子女孩

草莓女孩

香蕉女孩

葡萄女孩

橘子女孩

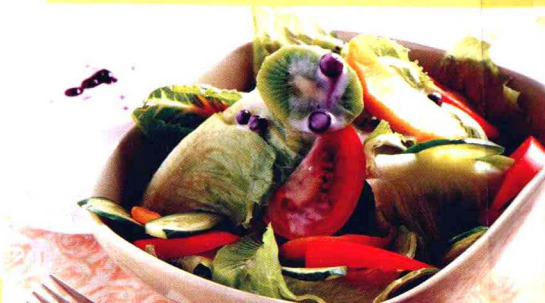
桃子女孩

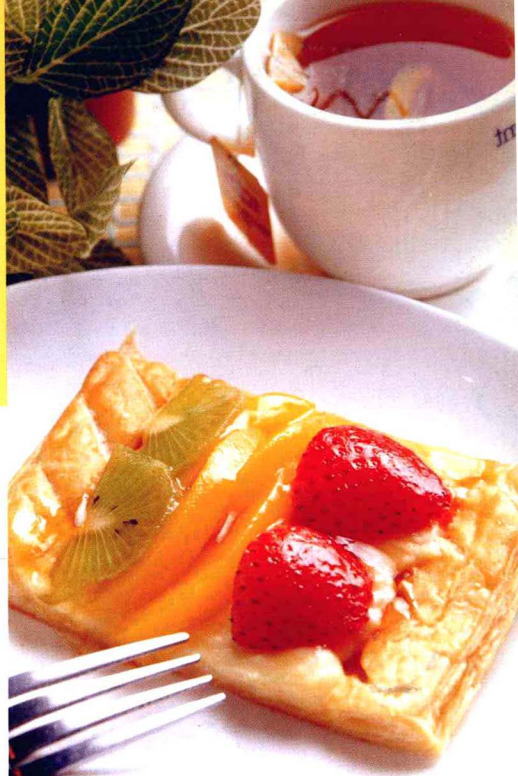
櫻桃女孩

苹果女孩



CONTENTS





第四章

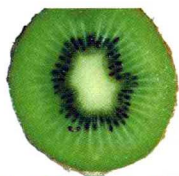
温馨水果铺

- 102 健康水果合家欢
- 106 爱心大全水果餐
- 110 孝心顺心果谱
- 113 聪明女子吃水果

第五章

贴心水果语

- 118 吃水果的禁忌
- 123 吃水果的礼仪
- 125 送果品的艺术



CONTENTS





第一章

水果园 Fruit 里的邂逅

Fruit



那日我梦见自己来到了水果风情岛，在
春夏秋冬的交替中，品味着大自然的赋予。

四季

水果之恋



感谢上帝，造就了缤纷的世界，在每一个飘着果香的季节，你都可以像轻盈的燕子一样飞来飞去，为至爱的人，奉献甜蜜果味，也把女人味一道道地展现出来……

Spring

春天的水果

桃、李、枇杷、桑椹、无花果

春天来了，长长的莹绿的曼纱，拂过大地，那诱人的果实如花季的少女，粉里透着白，白里透着红，似露非露一般，羞涩地藏枝头，等你来采摘。



桃

科 属：蔷薇科、桃属

别 名：桃果、桃子

营养成分：果实主含葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及胡萝卜素、尼可酸、钙、磷、铁、有机酸、挥发油等，种子含苦杏仁甙、脂肪油等。



李

科 属：蔷薇科、李属

别 名：三华李、李子

营养成分：果肉主含甘氨酸等多种氨基酸、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼可酸和维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。



枇杷

科 属：蔷薇科、枇杷属

别 名：枇杷果

营养成分：果实含还原糖、蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素C、胡萝卜素、有机酸、鞣质及钠、钾、钙、磷、铁等，果核含脂肪油及苦杏仁甙等。





系相

科 属: 桑科、桑属

别 名: 桑果、桑宝

营养成分: 主含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、钙质、无机盐、鞣质及桑椹油等。

无花果

科 属: 桑科、无花果属

别 名: 蜜果、奶浆果

营养成分: 主含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸等。

夏天的水果

葡萄、鸭梨、樱桃、横山梨、栗、枣

那夏穿着盛装，浓情蜜意的，却不忘携来一丝清凉。树上的果实色彩缤纷起来，摘一个入口，一丝甜蜜、一丝凉意，便滑入心底。

葡萄

科 属: 葡萄科、葡萄属

别 名: 菩提子

营养成分: 主含葡萄糖、果糖、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、蛋白质、氨基酸、脂肪、锰、钾、钙、苹果酸、柠檬酸、果胶、锗类及鞣质等。





鸭梨

科 属：蔷薇科、梨属

别 名：白梨、雪梨

营养成分：主含葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁及有机酸等。

樱桃

科 属：蔷薇科、郁李属

别 名：含桃、珠樱、珠果

营养成分：主含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等。





Fruit

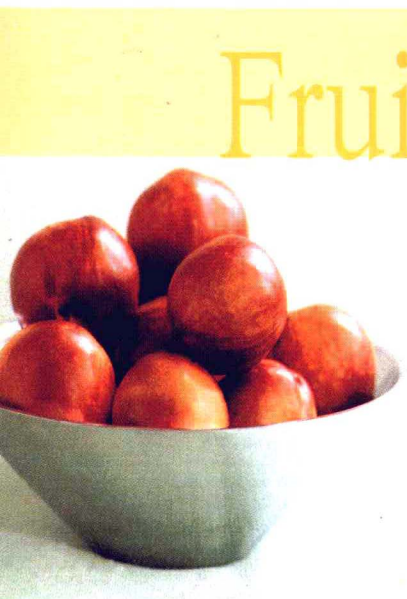
SUMMER

横山梨

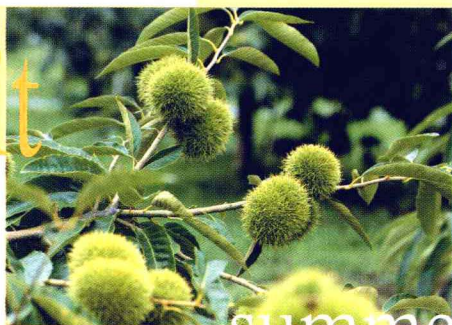
科 属：蔷薇科、梨属

别 名：梨果、沙梨、青梨

营养成分：主含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸和维生素B、维生素C等。



Fruit



summer

栗

科 属：山毛榉科、栗属

别 名：蜜果、奶浆果

营养成分：主含蛋白质、脂肪、淀粉、碳水化合物及维生素B₁、维生素B₂等。



SUMMER

枣

科 属：鼠李科、枣属

别 名：大枣、红枣

营养成分：主含葡萄糖、蛋白质、果糖、蔗糖、柠檬酸、维生素A、维生素B₂、维生素C、钙、磷、铁、苹果酸等。

AUTUMN

秋天的水果

柑橘、甜橙、苹果、猕猴桃、石榴、柚子、柿

高贵的秋，透着那惹人丰韵，优雅地旋转着身姿，那绚丽的黄，温感的红……使人馋涎欲滴。

柑橘

科 属：芸香科、柑橘属

别 名：柑、扁柑、柑果

营养成分：果实主含葡萄糖、果糖、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素P；果皮含挥发油、川皮酮、橙皮苷、维生素B₁及肌醇等。

