

最天然的
美容佳品
最美味的
美容食疗



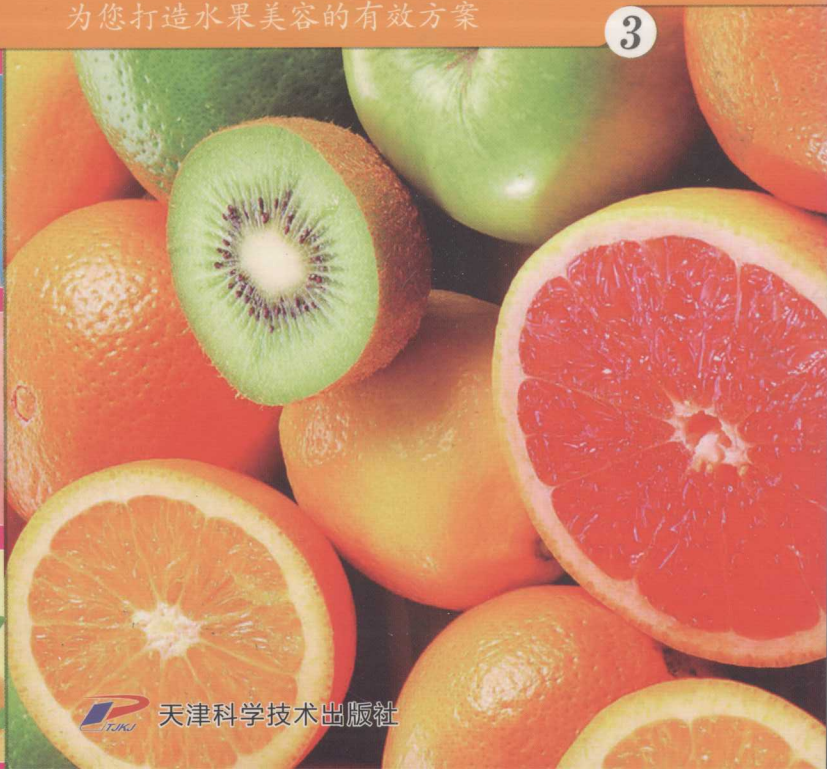
水果美容师

主编◎上里巴人

膳书堂 健康生活馆丛书

为您打造水果美容的有效方案

3



天津科学技术出版社

膳書堂 健康生活馆丛书

水果美容师



南京市鼓楼医院工会图书馆



11942



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果美容师/上里巴人主编. 一天津: 天津科学技术出版社, 2009.1

(健康生活馆丛书)

ISBN 978-7-5308-4948-4

I. 水… II. 上… III. 水果-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第208976号

Jiánkānshēnshuōguān

健
康
生
活
馆

责任编辑: 孟祥刚 王 璐

出 版 人: 胡振泰

责任印制: 王 莹

出版发行: 天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路35号

邮政编码: 300051

电 话: 022-23332403 (编辑室)

022-23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcb.com.cn

经 销: 新华书店经销

刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

本: 889mm × 1194mm 1/48

张: 20

数: 400千字

次: 2009年1月第1版第1次印刷

号: ISBN 978-7-5308-4948-4

定 价: 100.00元(全10册)

版权所有 违者必究



人体都有一个生长和衰老的过程，如何保持青春常在，防止衰老过早出现呢？注意摄取那些人体生长必需的营养物质，保持良好的消化功能，这两个方面是十分重要的。

(1)瓜果类食物含有丰富的水分、纤维素、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等，它们能使人体摄取丰富而全面的营养素；其中有机酸和纤维素还具有刺激胃液、促进肠道蠕动的作用，有助于消化和排泄。

(2)瓜果具有益气养血、滋阴生津、健脾和中、补肾柔肝等作用，既能用于身体虚弱的调养，也是年老体弱、产后体虚、先天不足者很好的滋补品。例如莲子能养心、补肾、健脾，胡桃有补肾固精作用，苹果可润肺生津，大枣具有补脾健胃、益气生津功效，葡萄能补气血、强筋骨，桑葚具有补肝、益肾、养血的作用等等。

此外，瓜果类食物所含的碱性矿物质、维生素，能调节血液和汗腺的代谢功能，使皮肤滋润、光洁、美丽；植物蛋白、植物脂肪、维生素B、维生素E不仅能滋养、润滑皮肤，预防皮肤干燥，而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。例如，黄瓜汁涂脸，可收缩和消除脸部皮肤皱纹；番茄汁加蜂蜜涂脸，可使面部皮肤白嫩；食用南瓜、番茄、橙、芒果等富含维生素A的瓜果，能润滑皮肤，防止皮肤干燥；食用桃子，可以补充矿物质铁，保持脸色红润；食用冬瓜，则具有利水、消除脂肪的功效。本书就是为您介绍一项项水果美容的妙法、妙用，使您远离化学类化妆品的伤害，做个返璞归真的“水果美人”，以达到减肥的目的。



Contents



● 1. 芒果	10	● 4. 橘	19
营养成分	10	营养成分	19
保健功效	10	保健功效	19
功能主治	10	食用宜忌	20
食用宜忌	11	小 常 识	20
时尚面膜	11	● 5. 葡 萄	21
美容佳肴	11	营养成分	21
● 2. 梨	13	保健功效	21
营养成分	13	食用宜忌	22
保健功效	13	美容果肴	22
食用宜忌	13	小 常 识	22
美容佳肴	14	时尚面膜	23
● 3. 苹 果	15	美容佳肴	24
营养成分	15	● 6. 枇 杷	25
保健功效	15	营养成分	25
食用宜忌	16	保健功效	25
时尚面膜	16	食用宜忌	25
美容佳肴	17	美容果肴	26
美容果肴	18	美容佳肴	26
小 常 识	18	● 7. 石 榴	27
		营养成分	27



Contents



保健功效.....	27	美容佳肴	36
时尚面膜.....	28	小 常 识.....	37
美容佳肴.....	28		
食用宜忌.....	29		
○8. 菠 萝.....	29		
营养成分.....	30	○11. 杏 子.....	37
保健功效.....	30	营养成分.....	37
食用宜忌.....	30	保健功效.....	37
小 常 识.....	31	食用宜忌.....	38
		美容果肴.....	38
○9. 甜 橙.....	31	时尚面膜	39
营养成分.....	31	美容佳肴.....	40
保健功效.....	32	小 常 识.....	40
食用宜忌.....	32		
美容果肴.....	32	○12. 柿 子.....	41
○10. 桃 子.....	33	营养成分.....	41
营养成分.....	33	保健功效.....	41
保健功效.....	34	时尚面膜.....	42
食用宜忌.....	34	美容佳肴	42
美容果肴.....	34	食用宜忌.....	42
时尚面膜.....	35	小 常 识.....	43
		○13. 香 蕉.....	43
		营养成分.....	43
		保健功效.....	44



Contents



食用宜忌	44	美容果肴	51
小 常 识	44	● 17. 橄 榄	52
时尚面膜	44	营养成分	52
美容佳肴	45	保健功效	52
● 14. 草 莓	46	小 常 识	53
营养成分	46	● 18. 杨 桃	53
保健功效	46	营养成分	53
食用宜忌	47	保健功效	53
美容果肴	47	功能主治	54
小 常 识	47	食用宜忌	54
时尚面膜	47	● 19. 柑	54
美容佳肴	48	营养成分	54
● 15. 金 橘	49	保健功效	55
营养成分	49	食用宜忌	55
保健功效	49	● 20. 西 瓜	55
食用宜忌	50	营养成分	56
小 常 识	50	保健功效	56
● 16. 柚	50	食用宜忌	56
营养成分	50	小 常 识	57
保健功效	51		
食用宜忌	51		



Contents



美容果肴	57	美容果肴	65
时尚面膜	57	● 24. 荸 荠	65
美容佳肴	58	营养成分	65
● 21. 柠 檬	59	保健功效	65
营养成分	59	食用宜忌	66
保健功效	59	小 常 识	66
食用宜忌	60	● 25. 番石榴	66
时尚美容	60	营养成分	66
美容佳肴	60	保健功效	67
美容果肴	61	食用宜忌	67
● 22. 李 子	62	● 26. 菠 萝 蜜	67
营养成分	62	营养成分	67
保健功效	62	保健功效	67
时尚面膜	62	食用宜忌	68
美容佳肴	63	小 常 识	68
食用宜忌	63	● 27. 杨 梅	68
小 常 识	63	营养成分	68
● 23. 菱	64	保健功效	68
营养成分	64	食用宜忌	69
保健功效	64	小 常 识	69
食用宜忌	64		



Contents



● 28. 猕猴桃 69

营养成分	69
保健功效	70
食用宜忌	70
时尚面膜	70
美容佳肴	71

● 29. 甜 瓜 72

营养成分	72
保健功效	72
时尚面膜	73
美容佳肴	73

● 30. 无花果 74

营养成分	74
保健功效	75
食用宜忌	75
时尚面膜	75
美容佳肴	76

● 31. 番木瓜 77

营养成分	77
保健功效	77

食用宜忌 78

● 32. 椰 子 78

营养成分	78
保健功效	78
食用宜忌	79
美容果肴	79
小 常 识	79

● 33. 樱 桃 80

营养成分	80
保健功效	80
食用宜忌	81
时尚面膜	81
美容佳肴	81

● 34. 荔 枝 82

营养成分	82
保健功效	83
食用宜忌	83
小 常 识	83
时尚面膜	83
美容佳肴	83



Contents

目录

● 35. 大枣	84	● 38. 罗汉果	91
营养成分	84	营养成分	91
保健功效	85	保健功效	92
食用宜忌	85	● 39. 桑 葚	92
小 常 识	85	营养成分	92
时尚面膜	86	保健功效	92
美容佳肴	86	食用宜忌	93
● 36. 白 果	87	美容果肴	93
营养成分	87	● 40. 枸杞子	93
保健功效	88	营养成分	93
食用宜忌	88	保健功效	94
小 常 识	88	食用宜忌	94
美容果肴	88	● 41. 山 楂	94
● 37. 龙 眼	88	营养成分	94
营养成分	89	保健功效	95
保健功效	89	食用宜忌	95
小 常 识	89	时尚面膜	95
时尚面膜	89	美容佳肴	96
美容佳肴	90	美容果肴	96

膳書堂 健康生活馆丛书

水果美容师



南京市鼓楼医院工会图书馆



11942



天津科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据 ● ● ● ● ● ● ● ●

水果美容师/上里巴人主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.1

(健康生活馆丛书)

ISBN 978-7-5308-4948-4

I. 水… II. 上… III. 水果-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第208976号

责任编辑: 孟祥刚 王 璐

出 版 人: 胡振泰

责任印制: 王 莹

出版发行: 天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路35号

邮政编码: 300051

电 话: 022-23332403 (编辑室)

022-23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcb.com.cn

经 销: 新华书店经销

刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

本: 889mm × 1194mm 1/48

张: 20

数: 400千字

次: 2009年1月第1版第1次印刷

号: ISBN 978-7-5308-4948-4

价: 100.00元(全10册)

版权所有 违者必究

Jiānkānshēnshuǒguǎn

健

康

生

活

馆



人体都有一个生长和衰老的过程，如何保持青春常在，防止衰老过早出现呢？注意摄取那些人体生长必需的营养物质，保持良好的消化功能，这两个方面是十分重要的。

(1)瓜果类食物含有丰富的水分、纤维素、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等，它们能使人体摄取丰富而全面的营养素；其中有机酸和纤维素还具有刺激胃液、促进肠道蠕动的作用，有助于消化和排泄。

(2)瓜果具有益气养血、滋阴生津、健脾和中、补肾柔肝等作用，既能用于身体虚弱的调养，也是年老体弱、产后体虚、先天不足者很好的滋补品。例如莲子能养心、补肾、健脾，胡桃有补肾固精作用，苹果可润肺生津，大枣具有补脾健胃、益气生津功效，葡萄能补气血、强筋骨，桑葚具有补肝、益肾、养血的作用等等。

此外，瓜果类食物所含的碱性矿物质、维生素，能调节血液和汗腺的代谢功能，使皮肤滋润、光洁、美丽；植物蛋白、植物脂肪、维生素B、维生素E不仅能滋养、润滑皮肤，预防皮肤干燥，而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。例如，黄瓜汁涂脸，可收缩和消除脸部皮肤皱纹；番茄汁加蜂蜜涂脸，可使面部皮肤白嫩；食用南瓜、番茄、橙、芒果等富含维生素A的瓜果，能润滑皮肤，防止皮肤干燥；食用桃子，可以补充矿物质铁，保持脸色红润；食用冬瓜，则具有利水、消除脂肪的功效。本书就是为您介绍一项项水果美容的妙法、妙用，使您远离化学类化妆品的伤害，做个返璞归真的“水果美人”，以达到减肥的目的。



Contents



1. 芒果	10	4. 橘	19
营养成分	10	营养成分	19
保健功效	10	保健功效	19
功能主治	10	食用宜忌	20
食用宜忌	11	小 常 识	20
时尚面膜	11	5. 葡 萄	21
美容佳肴	11	营养成分	21
2. 梨	13	保健功效	21
营养成分	13	食用宜忌	22
保健功效	13	美容果肴	22
食用宜忌	13	小 常 识	22
美容佳肴	14	时尚面膜	23
3. 苹 果	15	美容佳肴	24
营养成分	15	6. 枇 杷	25
保健功效	15	营养成分	25
食用宜忌	16	保健功效	25
时尚面膜	16	食用宜忌	25
美容佳肴	17	美容果肴	26
美容果肴	18	美容佳肴	26
小 常 识	18	7. 石 榴	27
		营养成分	27



Contents



保健功效.....	27	美容佳肴	36
时尚面膜.....	28	小 常 识.....	37
美容佳肴.....	28		
食用宜忌.....	29		
○8. 菠 萝.....	29		
营养成分.....	30	○11. 杏 子.....	37
保健功效.....	30	营养成分.....	37
食用宜忌.....	30	保健功效.....	37
小 常 识.....	31	食用宜忌.....	38
		美容果肴.....	38
○9. 甜 橙.....	31	时尚面膜	39
营养成分.....	31	美容佳肴.....	40
保健功效.....	32	小 常 识.....	40
食用宜忌.....	32		
美容果肴.....	32	○12. 柿 子.....	41
○10. 桃 子.....	33	营养成分.....	41
营养成分.....	33	保健功效.....	41
保健功效.....	34	时尚面膜.....	42
食用宜忌.....	34	美容佳肴	42
美容果肴.....	34	食用宜忌.....	42
时尚面膜.....	35	小 常 识.....	43
		○13. 香 蕉.....	43
		营养成分.....	43
		保健功效.....	44



Contents



食用宜忌	44	美容果肴	51
小 常 识	44	● 17. 橄 榄	52
时尚面膜	44	营养成分	52
美容佳肴	45	保健功效	52
● 14. 草 莓	46	小 常 识	53
营养成分	46	● 18. 杨 桃	53
保健功效	46	营养成分	53
食用宜忌	47	保健功效	53
美容果肴	47	功能主治	54
小 常 识	47	食用宜忌	54
时尚面膜	47	● 19. 柑	54
美容佳肴	48	营养成分	54
● 15. 金 橘	49	保健功效	55
营养成分	49	食用宜忌	55
保健功效	49	● 20. 西 瓜	55
食用宜忌	50	营养成分	56
小 常 识	50	保健功效	56
● 16. 柚	50	食用宜忌	56
营养成分	50	小 常 识	57
保健功效	51		
食用宜忌	51		



Contents



美容果肴	57	美容果肴	65
时尚面膜	57	● 24. 荸 荠	65
美容佳肴	58	营养成分	65
● 21. 柠 檬	59	保健功效	65
营养成分	59	食用宜忌	66
保健功效	59	小 常 识	66
食用宜忌	60	● 25. 番石榴	66
时尚美容	60	营养成分	66
美容佳肴	60	保健功效	67
美容果肴	61	食用宜忌	67
● 22. 李 子	62	● 26. 菠 萝 蜜	67
营养成分	62	营养成分	67
保健功效	62	保健功效	67
时尚面膜	62	食用宜忌	68
美容佳肴	63	小 常 识	68
食用宜忌	63	● 27. 杨 梅	68
小 常 识	63	营养成分	68
● 23. 菱	64	保健功效	68
营养成分	64	食用宜忌	69
保健功效	64	小 常 识	69
食用宜忌	64		