

巧·吃·系·列

各种水果的巧吃方法+营养推荐
巧吃水果，美丽、滋养又健康！

巧吃水果 更滋养

安子◎编著

美颜滋养
水果餐

吃对水果才更美！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

巧·吃·系·列

各种水果的巧吃方法+营养推荐
巧吃水果，美丽、滋养又健康！

巧吃水果 更滋养

安子◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

水果品种很多，营养丰富，正确食用可以排毒养颜，滋养身心。本书介绍了39种常见水果的吃法，每种水果都有食用禁忌和独家推荐的食用或使用方法。巧吃水果才会吃得更健康、更滋养！

图书在版编目（CIP）数据

巧吃水果更滋养 / 安子编著. —北京：机械工业出版社，2013.11

（巧吃系列）

ISBN 978-7-111-45133-4

I . ①巧… II . ①安… III . ①水果-食品营养IV .
①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第298842号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾 陈伟

责任编辑：钮心池

版式设计：安安文图

封面设计：吕凤英

责任印制：李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2014年2月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·14.5印张·211千字

标准书号：ISBN 978-7-111-45133-4

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

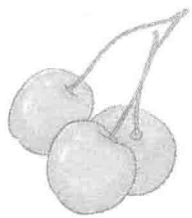
机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

水果品种很多，营养丰富，正确食用可以排毒养颜、滋养身心。吃出来的美丽最持久，水果美容最经济。本书介绍了39种常见水果的吃法，每种水果都有食用禁忌和独家推荐的食用或使用方法。巧吃水果才会吃得更健康、更滋养！

翻开这本书，您就能学到如何巧吃水果，如何吃到更多的营养，如何摄入更多的维生素和微量元素，如何吃出美丽和健康。

翻开这本书，您就可以学会打造美丽和美味的完美组合，您就能学到如何用收敛肌肤的“营养圣果”樱桃酿造美味养颜的樱桃酒，如何巧做美味的柠檬饼干，如何吃桃子就能面若桃花，如何让肌肤享受水果大餐……

不过在这里，还要提醒大家：食用水果对身体肯定有益，但并不是多多益善，有些水果，在某些时候对某些人群来说是有害的，甚至是危险的，如果食用不当，还会引发疾病。因此，一定要学会巧吃水果，吃巧吃好，只有掌握正确食用水果的方法，才能吃出美丽，吃出健康。

本书不仅为读者介绍了各种令人食欲大开的水果大餐，还详细解读了色彩缤纷、形状各异的水果的滋养功效，同时还配有很多手绘插画，让读者在阅读本书的同时，学会制作各种水果美味水果饼干、水果酱、水果汁……

本书图文并茂，科学实用，不仅是水果爱好者的营养指南，也是爱美女性的养颜滋养指南。只要您肯花点时间，读读这本书，相信大家就能从中学到更多的营养知识，学会健康地食用水果，在水果的滋养下，变得更加健康，更加美丽！



CONTENTS

第一章

巧吃紧致肌肤的水果

樱桃——收敛肌肤的“营养圣果”

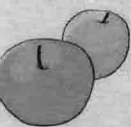
- 一、这样吃樱桃更养颜 / 3
- 二、肌肤也能享用的樱桃美容大餐 / 5
- 三、樱桃的食用宜忌 / 6
- 四、自酿樱桃酒 / 7

柠檬——提拉肌肤的“天然美容圣品”

- 一、这样吃柠檬更养颜 / 9
- 二、肌肤也能享用的柠檬美容大餐 / 10
- 三、柠檬的食用宜忌 / 11
- 四、巧做柠檬饼干 / 13

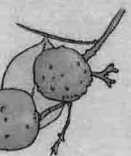
苹果——紧致肌肤的“温馨小护士”

- 一、这样吃苹果更养颜 / 14



- 二、肌肤也能享用的苹果美容大餐 / 15
- 三、苹果的食用宜忌 / 16
- 四、用苹果紧急补救糟糕的皮肤 / 17

荔枝——让肌肤重焕光彩的“果中皇后”



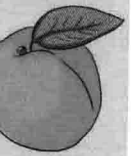
- 一、这样吃荔枝更养颜 / 19
- 二、肌肤也能享用的荔枝养颜大餐 / 21
- 三、荔枝的食用宜忌 / 22
- 四、荔枝那些事儿 / 23

葡萄——抗衰老抗氧化的“超级水果”



- 一、这样吃葡萄更养颜 / 25
- 二、肌肤也能享用的葡萄美容大餐 / 26
- 三、葡萄的食用宜忌 / 27
- 四、自酿葡萄酒+泡葡萄酒浴 / 28

杏——促进皮肤微循环的“美容果”



- 一、这样吃杏更养颜 / 29
- 二、肌肤也能享用的杏子美容大餐 / 30
- 三、杏的食用宜忌 / 31
- 四、吃不胖又美白的杏仁做法 / 32

金橘——增强肌肤弹性的“寿星橘”



- 一、这样吃金橘更养颜 / 34
- 二、可以久存的养颜金橘小吃 / 36
- 三、肌肤也能享用的金橘美容大餐 / 37
- 四、金橘的食用宜忌 / 38

第二章

巧吃美白嫩肤的水果

草莓——美白保湿的“神奇之果”

- 一、这样吃草莓更养颜 / 43
- 二、肌肤也能享用的草莓美容大餐 / 45
- 三、草莓的食用宜忌 / 46
- 四、正确选购和食用草莓 / 47

猕猴桃——改善肤质的“美肤金矿”

- 一、这样吃猕猴桃更养颜 / 48
- 二、肌肤也能享用的猕猴桃美容大餐 / 50
- 三、猕猴桃的食用宜忌 / 51
- 四、准妈妈吃猕猴桃润肤排毒 / 52

菠萝——养颜润肤抗衰老的“水果之王”

- 一、这样吃菠萝更养颜 / 53
- 二、肌肤也能享用的菠萝美容大餐 / 55
- 三、菠萝的食用宜忌 / 55
- 四、菠萝好吃不过敏 / 56

桃子——防止色素沉着的“人间仙果”

- 一、这样吃桃子更养颜 / 58
- 二、肌肤也能享用的桃子美容大餐 / 60



三、桃子的食用宜忌 / 60

四、面若桃花不是梦 / 61

柚子——润肺养颜的“天然水果罐头”

一、这样吃柚子更养颜 / 63

二、肌肤也能享用的柚子美容大餐 / 65

三、柚子的食用宜忌 / 66

四、祛斑的柚子茶 / 67

柿子——补气养颜的“最甜水果”

一、这样吃柿子更养颜 / 69

二、肌肤也能享用的柿子美容大餐 / 71

三、柿子的食用宜忌 / 72

四、吃柿子五大注意事项 / 73

龙眼——调理面色萎黄的“益寿神品”

一、这样吃龙眼更养颜 / 75

二、肌肤也能享用的龙眼美容大餐 / 77

三、龙眼的食用宜忌 / 78

四、龙眼的作用——不止是美容 / 79

西瓜——排毒防晒的“瓜果之王”

一、这样吃西瓜更养颜 / 80

二、肌肤也能享用的西瓜美容大餐 / 82

三、西瓜的食用宜忌 / 83

四、巧吃西瓜不伤身 / 84

李子——清除面部垃圾的“第一果”

- 一、这样吃李子更养颜 / 85
- 二、肌肤也能享用的李子美容大餐 / 86
- 三、李子的食用宜忌 / 88
- 四、养颜又美味的李子酒 / 89

第三章

巧吃保养眼部的水果

牛油果——亮睛抗辐射的“水果新宠”

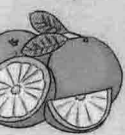
- 一、这样吃牛油果更养颜 / 93
- 二、肌肤也能享用的牛油果美容大餐 / 95
- 三、牛油果的食用宜忌 / 97
- 四、宝宝夏日清爽饮品——牛油果果汁 / 98

大枣——淡化黑眼圈的“维生素丸”

- 一、这样吃大枣更养颜 / 99
- 二、肌肤也能享用的大枣美容大餐 / 101
- 三、大枣的食用宜忌 / 102
- 四、孕妇补血不能光靠大枣 / 103

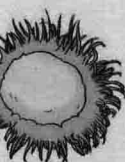
橙子——保护眼睛的“美容维生素”

- 一、这样吃橙子更养颜 / 104
- 二、肌肤也能享用的橙子美容大餐 / 105
- 三、橙子的食用宜忌 / 107



第四章

巧吃祛斑祛黄的水果



红毛丹——润肤祛黄的“越南果王”

- 一、这样吃红毛丹更养颜 / 111
- 二、肌肤也能享用的红毛丹美容大餐 / 113
- 三、红毛丹的食用宜忌 / 114
- 四、红毛丹与荔枝的区别 / 115



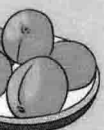
番荔枝——清洁祛斑的“南国珍果”

- 一、这样吃番荔枝更养颜 / 116
- 二、肌肤也能享用的番荔枝美容大餐 / 117
- 三、番荔枝的食用宜忌 / 118
- 四、番荔枝的营养价值 / 119



木瓜——祛黄淡斑的“百益果王”

- 一、这样吃木瓜更养颜 / 120
- 二、肌肤也能享用的木瓜美容大餐 / 122
- 三、木瓜的食用宜忌 / 123
- 四、木瓜通乳不丰胸 / 124



青梅——润肠祛黄的“凉果之王”

- 一、这样吃青梅更养颜 / 125
- 二、肌肤也能享用的青梅美容大餐 / 127
- 三、青梅的食用宜忌 / 128

四、常饮青梅酒，青春永不走 / 129

哈密瓜——除黯防暑的“瓜中之王”

- 一、这样吃哈密瓜更养颜 / 131
- 二、肌肤也能享用的哈密瓜美容大餐 / 133
- 三、哈密瓜的食用宜忌 / 134
- 四、宝宝也爱哈密瓜 / 135

橘子——补血淡斑的“果中之王”

- 一、这样吃橘子更养颜 / 136
- 二、肌肤也能享用的橘子美容大餐 / 137
- 三、橘子的食用宜忌 / 139
- 四、橘子烤着吃更美容 / 140

第五章

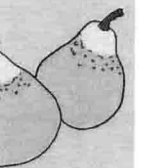
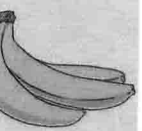
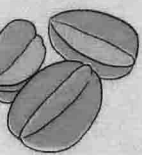
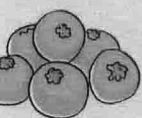
巧吃去皱滋润的水果

芒果——有效预防皱纹的“水果之王”

- 一、这样吃芒果更养颜 / 143
- 二、肌肤也能享用的芒果美容大餐 / 145
- 三、芒果的食用宜忌 / 146
- 四、巧用芒果抗癌美肤 / 147

枇杷——保持皮肤润泽的“果中之皇”

- 一、这样吃枇杷更养颜 / 148
- 二、肌肤也能享用的枇杷美容大餐 / 150



三、枇杷的食用宜忌 / 151

四、强力减肥水果——枇杷 / 152

蓝莓——改善肌肤素质的“浆果之王”

一、这样吃蓝莓更养颜 / 153

二、肌肤也能享用的蓝莓美容大餐 / 155

三、蓝莓的食用宜忌 / 156

四、自酿美味滋养蓝莓酒 / 157

杨桃——丰肌美肤的人间“仙果”

一、这样吃杨桃更养颜 / 159

二、肌肤也能享用的杨桃美容大餐 / 161

三、杨桃的食用宜忌 / 162

四、杨桃美容功效大全 / 163

沙棘——防皱抗衰老的“维生素之王”

一、这样吃沙棘更养颜 / 164

二、肌肤也能享用的沙棘美容大餐 / 165

三、沙棘的食用宜忌 / 167

四、沙棘油的妙用 / 168

香蕉——清热滋润的“智慧之果”

一、这样吃香蕉更养颜 / 169

二、肌肤也能享用的香蕉美容大餐 / 171

三、香蕉的食用宜忌 / 172

四、爱上香蕉的六大理由 / 173

梨子——滋阴嫩肤的“明星水果”

- 一、这样吃梨子更美容 / 175
- 二、肌肤也能享用的梨子美容大餐 / 177
- 三、梨子的食用宜忌 / 178
- 四、吃梨分生熟，功效大不同 / 179

第六章

巧吃抗衰驻颜的水果

杨梅——祛寒解毒的“果中玛瑙”

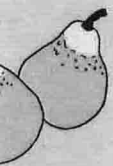
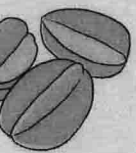
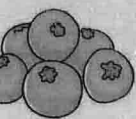
- 一、这样吃杨梅更养颜 / 182
- 二、肌肤也能享用的杨梅美容大餐 / 184
- 三、杨梅的食用宜忌 / 185
- 四、DIY养生杨梅酒 / 186

椰子——滋阴养颜的“爱情之果”

- 一、这样吃椰子更养颜 / 187
- 二、肌肤也能享用的椰子美容大餐 / 189
- 三、椰子的食用宜忌 / 190
- 四、利于减肥的椰子油 / 191

百香果——凉血养颜的“热情果”

- 一、这样吃百香果更养颜 / 192
- 二、肌肤也能享用的百香果美容大餐 / 194
- 三、百香果的食用宜忌 / 195



四、风味百香果果酱 / 196

菠萝蜜——健体益寿的“木菠萝”

- 一、这样吃菠萝蜜更养颜 / 197
- 二、肌肤也能享用的菠萝蜜美容大餐 / 199
- 三、菠萝蜜的食用宜忌 / 200
- 四、菠萝蜜的吃法 / 201

桑葚——补血护肤的“补血果”

- 一、这样吃桑葚更养颜 / 202
- 二、肌肤也能享用的桑葚美容大餐 / 204
- 三、桑葚的食用宜忌 / 205
- 四、营养丰富的桑葚加工食品 / 206

榴莲——活血驱寒的“热带果王”

- 一、这样吃榴莲更养颜 / 207
- 二、肌肤也能享用的榴莲美容大餐 / 209
- 三、榴莲的食用宜忌 / 210
- 四、吃对榴莲，活血散寒 / 211

山竹——润肤消痘的“热带果后”

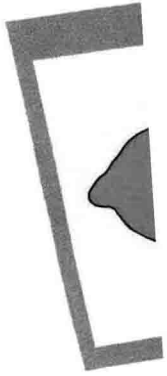
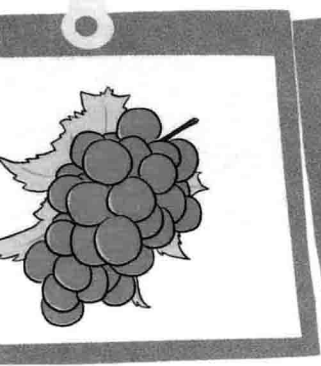
- 一、这样吃山竹更养颜 / 212
- 二、肌肤也能享用的山竹美容大餐 / 213
- 三、山竹的食用宜忌 / 214
- 四、怎样吃山竹 / 215

第一章

巧吃紧致肌肤的水果

水

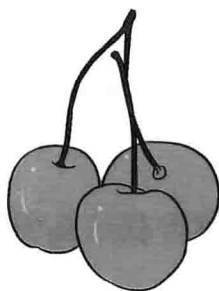
果的味道、形状、颜色各有不同，它们的营养也不相同。常吃水果不仅能够补充身体所需的营养物质，还能滋润身心，美容养颜。不同的水果有不同的美容作用，哪些水果能够令松弛的肌肤重新恢复紧致，让岁月的痕迹从脸上消失呢？这些水果为什么能够紧致肌肤，怎么使用这些水果来美容养颜呢？



樱桃——收敛肌肤的“营养圣果”

樱桃又名车厘子、荆桃、含桃，它颜色红如玛瑙、黄如琥珀、黑如珍珠，樱桃不只自身色泽鲜艳，还是美容养颜的佳品。樱桃中含有的丰富维生素C，能够滋润皮肤，令肌肤紧致，并且还能够抵抗黑色素生成，令肌肤始终保持白皙。樱桃中的果酸也是形成角质层的物质之一，角质层可以保护肌肤免受污染物的侵害。值得一提的是，樱桃中的含铁量是水果中含量最高的，铁是生成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料，缺铁的人容易贫血，面部缺乏血色，虽然白却不健康，常吃樱桃可以补充体内铁元素，防治缺铁性贫血，令肌肤白里透红，健康亮泽。

挑选樱桃的时候，要注意选择果皮颜色是暗红色或深红色的，这样的樱桃含糖分较高。此外，在挑选樱桃的时候要挑选那些整体形状呈D字扁圆形、果梗蒂的位置向里凹得厉害的、外皮感觉稍微硬一些的樱桃，这样的樱桃甜且营养成分含量高。



一、这样吃樱桃更养颜

樱桃银耳粥紧肤且使肌肤嫩白

材料：樱桃、银耳、冰糖、大米。

做法：

1. 银耳在水中泡发去黄蒂，撕成小片。大米洗净，放入锅中，大火煮沸。
2. 加入银耳，煮至银耳熟烂后加入洗净的樱桃和冰糖。
3. 冰糖溶化后，即可出锅。

作用：紧致肌肤，补血养颜，令肌肤嫩白光润。