

《水果食疗大全1》

图书基本信息

书名：《水果食疗大全1》

13位ISBN编号：9789864170913

10位ISBN编号：9864170910

出版时间：2003年01月24日

出版社：天下文化

作者：于美人

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《水果食疗大全1》

内容概要

台灣水果種類繁多，品質優良，盛產期價錢更是便宜。只要懂得利用水果養生，花小錢就能讓身體更健康。

本書結合了生機飲食傳道者歐陽英老師與減肥教主于美人小姐，根據在飛碟電台「大生活家」熱門單元精華彙編而成，可稱為水果食療百科全書。

20種水果活用秘笈：詳細解說每種水果的選購要點、保存方法、功效及禁忌，讓你輕鬆成為水果行家

100道歐陽英特調生機食譜：具特定功效的水果生機餐飲，簡單易作又好吃，讓全家吃得快樂又健康

19種水果面膜DIY：針對3種膚質，提供最適合的水果面膜作法，每天只要20分鐘，你就是個水果美人！

书籍目录

序 于美人吃水果，越吃越有趣 于美人

序 讓水果食療經驗代代傳承 歐陽英

第一部 水果總體檢

水果營養、熱量知多少

如何挑選適合自己的水果

各種病症的適宜水果

第二部 水果食療館

山竹 - - 清涼護膚的果后

美人獻計：不愛果王愛果后

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

山竹哈密瓜汁、山竹紫蘇梅汁、山竹山藥奶

山竹鳳梨汁、山竹西瓜汁、山竹生菜沙拉

木瓜 - - 豐胸催乳一級棒

美人獻計：青木瓜雞翅湯營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

青木瓜泡菜、木瓜鳳梨汁、木瓜腰果奶

青木瓜汁、青木瓜冰糖水、青木瓜生薑汁

甘蔗 - - 甜在心頭，降火祛煩

美人獻計：甘蔗皮也有妙用

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

甘蔗茅根荸薺飲、甘蔗酸梅汁、甘蔗小米粥

甘蔗檸檬汁、甘蔗荸薺汁

西瓜 - - 盛夏吃瓜，藥不用抓

美人獻計：美食家的私房菜

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

西瓜果菜汁、西瓜皮紅豆湯、大蒜蒸西瓜

西瓜蕃茄汁、西瓜皮茅根湯

金桔 - - 外甜內酸的消化果

美人獻計：「玫瑰」湯圓不吃不可

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

金桔蘿蔔鳳梨汁、金桔茶、金桔薑湯、金桔酒

香蕉 - - 降壓通便它最行

美人獻計：開懷大吃香蕉船

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

香蕉鳳梨汁、香蕉茶、香蕉粥、冰糖燉香蕉

草莓 - - 形如雞心，紅似瑪瑙

美人獻計：自製草莓冰淇淋

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

草莓酒、草莓汁、草莓芹菜汁

草莓冰糖汁、草莓奶酪汁、草莓糖漿

甜瓜 - - 甜蜜的降壓果

美人獻計：PARMA火腿 + 哈密瓜

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

哈密瓜綿綿冰、哈密瓜蘋果汁、香瓜西瓜汁

香瓜芹菜汁、哈密瓜降血壓汁

棗子 - - 氣血雙修的安心果

美人獻計：黑棗燉雞架子

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

紅棗花生茶、黑棗烏梅小麥茶、鮮棗酒

酸棗仁金針湯、代客茶、紅棗黑豆湯印度棗桑椹果汁

番石榴 - - 糖尿病患的養生果

美人獻計：黑咖啡 + 芭樂，好口感

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

芭樂羅漢果茶、本土番石榴粉、芭樂豆漿

鮮葉汁、綜合果汁

椰子 - - 降火驅蟲的高手

美人獻計：椰奶粉代替椰漿罐頭

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

椰漿紅豆薏仁湯、椰肉麥芽糖汁、椰肉黑豆湯

椰子肉汁、椰殼水外用

楊桃 - - 止咳化痰星星果

美人獻計：楊桃水生津強身

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

左手香楊桃汁、天然鹽楊桃汁、楊桃酒

楊桃鳳梨汁、楊桃減脂果汁

葡萄柚 - - 又酸又苦的美容果

美人獻計：葡萄柚 + 話梅，別有滋味

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

葡萄柚芹菜鳳梨汁、大豆卵磷脂葡萄柚汁

葡萄柚香蕉木瓜泥、葡萄柚皮湯

葡萄柚紫蘇蘋果汁、葡萄柚排毒水

榴連 - - 讓人愛恨交織的果王

美人獻計：何不試試「幹么」

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

糯小米榴槿粥、榴槿芝麻奶、榴槿薑湯

榴槿五穀奶、榴槿芝麻芒果糊、榴槿奇異果汁

鳳梨 - - 酵素獨霸，消化最強

美人獻計：給火鍋店老闆的建議

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

鳳梨茅根湯、鳳梨蜜飲、鳳梨蘋果香蕉汁

蓮霧 - - 甜得剛好的利尿果

美人獻計：飯前吃蓮霧可減肥

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

蓮霧番石榴汁、蓮霧左手香汁、蓮霧金針菜湯

蓮霧西瓜汁、蓮霧芒果黑棗汁

蕃茄 - - 減肥抗癌樣樣行

美人獻計：萬用蕃茄料理盒

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

蕃茄泥汁、蕃茄菠菜湯、蕃茄芹菜汁

蕃茄西瓜汁、蕃茄優酪飲料

檸檬 - - 酸到極點，美白現身

美人獻計：祝你早生貴子

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

高C果汁、去斑酒、金針檸檬汁

抗癌綜合果汁

蘋果 - - 止瀉通便兩在行

美人獻計：水果煲湯好滋味

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

蘋果小米粥、蘋果酒、蘋果川貝汁

釋迦 - - 逐粒享受的甜蜜果

美人獻計：釋迦杏仁豆腐甜湯

營養分析 / 選購要點 / 保存方法

健康教室

歐陽英特調生機廚房

釋迦苜蓿芽汁、釋迦止瀉果汁、釋迦美容果汁

釋迦雪糕、釋迦蕃茄汁

第三部 水果美人館

適合油性肌膚的水果面膜

適合中性肌膚的水果面膜

適合乾性肌膚的水果面膜

附錄一 水果產期一覽表

附錄二 民間拜拜忌用水果

《水果食疗大全1》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com