

<<水果食疗大全·2>>

图书基本信息

书名：<<水果食疗大全·2>>

13位ISBN编号：9787806782644

10位ISBN编号：7806782648

出版时间：2004-10

出版时间：上海世纪出版集团（上海书店出版社）

作者：于美人

页数：174

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：<http://www.tushu007.com>

前言

电影《阿甘正传》里头有很多令人难忘的对白，而我最欣赏的是阿甘妈妈的一句话：“人生像一盒综合巧克力，你永远不知道下一颗会吃到什么口味。”

这句话对照我毫无计划的写作生涯真是再贴切也不过了。

这本水果书原本只是集结欧阳英老师和我在台北飞碟电台“生活大师”每周二的节目内容，能帮欧阳老师出书我非常荣幸也乐观其成。

众多出版社争取，欧阳老师要我去谈，为了不负使命，我“认真”地谈了近三个小时，聊了很多我自己吃水果的趣事，孰料这些无心插柳的小故事竟大获出版社的青睐，要我写进书里头，于是长达半年的文字折磨就此展开。

就像有人吃饭会偏食一样，我并不是对每一种水果都有兴趣与感觉，总共三册42种水果，真是煎熬。也多亏天下文化的锲而不舍，我耐心地到处问偏方，问到了还要试：烤橘子差点厨房失火、梅子饭煮成功到处献宝、柠檬芦笋一周减重3公斤、桂圆黑枣加酒酿治好我多年的手脚冰冷。

俗话说“丈母娘看女婿，越看越有趣”，我是“于美人吃水果，越吃越有趣”，原来以为42种一定写不全，想不到有些吃水果的好方法是截稿后才找到。

其实，只要各位愿意用心多吃多试，您也可以写一本自己的水果私房书。

2003年疫情过后，人们越来越注重食品保健，如果这套书能使您提高对水果的兴趣，并增强了免疫力，那将是我开心的事。

<<水果食疗大全·2>>

内容概要

电影《阿甘正传》里头有很多令人难忘的对白，而我最欣赏的是阿甘妈妈的一句话：“人生像一盒综合巧克力，你永远不知道下一颗会吃到什么口味。”

这句话对照我毫无计划的写作生涯真是再贴切也不过了。

这本水果书原本只是集结欧阳英老师和我在台北飞碟电台“生活大师”每周二的节目内容，能帮欧阳老师出书我非常荣幸也乐观其成。

众多出版社争取，欧阳老师要我去谈，为了不负使命，我“认真”地谈了近三个小时，聊了很多我自己吃水果的趣事，孰料这些无心插柳的小故事竟大获出版社的青睐，要我写进书里头，于是长达半年的文字折磨就此展开。

就像有人吃饭会偏食一样，我并不是对每一种水果都有兴趣与感觉，总共三册42种水果，真是煎熬。也多亏天下文化的锲而不舍，我耐心地到处问偏方，问到了还要试：烤橘子差点厨房失火、梅子饭煮成功到处献宝、柠檬芦笋一周减重3公斤、桂圆黑枣加酒酿治好我多年的手脚冰冷。

俗话说“丈母娘看女婿，越看越有趣”，我是“于美人吃水果，越吃越有趣”，原来以为42种一定写不全，想不到有些吃水果的好方法是截稿后才找到。

其实，只要各位愿意用心多吃多试，您也可以写一本自己的水果私房书。

2003年疫情过后，人们越来越注重食品保健，如果这套书能使您提高对水果的兴趣，并增强了免疫力，那将是我开心的事。

<<水果食疗大全·2>>

作者简介

于美人，台湾广播、电视著名主持人。
畅销书作家。

亲切热诚、妙语如珠的主持风格，使她广受各界欢迎。

由于经常在节目中介绍瘦身、生机饮食等健康主题，并身体力行，成为健康生活的最佳代言人。

欧阳英，生机饮食传道者，具有将近20年的食疗辅导经验。

经常受邀请讲授生食疗法、断食疗法以及生机饮食，历年演讲场次超过500场，并于1985年开始，每年举办相关教学活动，参加学员遍布全台湾。

有多部相关著作问世。

<<水果食疗大全·2>>

书籍目录

自序 于美人吃水果，越吃越有趣
 自序 让水果食疗经验代代传承
 第一部 吃水果有门道
 选用水果排毒吃水果的学问
 善用调理工具
 第二部 水果食疗馆
 火龙果——调降血脂的好帮手
 美人献计：祭祀的首选水果
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 火龙果明目汁、火龙果金针菜汤
 火龙果生菜沙拉、火龙果菠萝汁
 火龙果精力汤、火龙果综合果汁
 西番莲——盛夏冰品的宠儿
 美人献计：西番莲酱腌青木瓜
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 西番莲芒果汁、西番莲优酪乳、西番莲妇宝汤
 西番莲柳丁汁、西番莲什锦泡菜、西洋芹西番莲汁
 李子——解酒护肝的酸溜果
 美人献计：玫瑰蜜枣茶
 不可喝过量
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 李子优酪乳、李子活力饮、李子绿茶柳丁汁
 李子菠萝汁、李子苹果汁、李子高C果汁
 芒果——酸甜芳香的情人果
 美人献计：芒果鲜虾加橙子酱
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 芒果芦荟汁、芒果姜汤、芒果柳丁汁
 橘子芒果汁、芒果胡萝卜汁
 猕猴桃——长生益寿的青春果
 美人献计：有够“绿”的猕猴桃稀饭
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 猕猴桃精力汤、猕猴桃苹果汁
 猕猴桃沙拉酱、猕猴桃姜汤
 猕猴桃红枣汤、猕猴桃菠萝汁
 枇杷——止咳清肺的黄金果
 美人献计：川贝枇杷叶炖鳄鱼汤
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 枇杷菠萝汁、枇杷桂圆汤
 枇杷叶美肤粥、枇杷叶莲藕汁、红枣枸杞枇杷膏
 枇杷姜汤
 板栗——干果之王，强精壮阳
 美人献计：栗子糊治小儿腹泻
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 栗子山药粥、栗子优酪乳、栗子扁豆汤
 栗子小米粥、栗子五谷奶、栗子茯苓粥
 柿子——清热除烦，生津润燥
 美人献计：“柿不离扇”
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 柿子奶、红柿清肠果汁、明目柿果汁
 柿饼汤、脆柿综合蔬果汁、柿叶菊花茶
 柚子——中秋节的团圆果
 美人献计：柚皮炒鸡丝
 营养分析
 选购要点
 保存方法
 健康教室
 欧阳英特调
 生机厨房
 柚子番石榴汁、柚子苹果新奇汁、柚子芒果汁
 柚子皮汤、柚姜蜜膏、柚子百合汤……
 第三部 水果美人馆
 附录一 42种水果的保存方法
 附录二 对症食疗食谱总索引
 我的水果独家配方

<<水果食疗大全·2>>

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:<http://www.tushu007.com>