

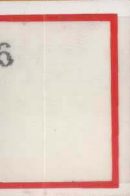
有柠檬的日子生活变得多姿多彩

柠檬の力量

I LOVE LEMON!

レモンのチカラ

[日] 柠檬的力量研究所◎编



柠檬の力量

I LOVE LEMON!

有柠檬的日子生活变得多姿多彩

[日] 柠檬的力量研究所◎编

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

柠檬的力量 / 柠檬的力量研究所著; 黄芬译. —北京: 中国画报出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80220-780-6

I. ①柠… II. ①柠… ②黄… III. ①柠檬—基本知识 IV. ①S666.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064005号

LEMON NO CHIKARA © 2007 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Original Japanese edition published in 2007 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图字: 01-2010-0967

柠檬的力量

出版人: 田 辉

选题策划: 张 雪

作 者: (日)柠檬的力量研究所

译 者: 黄 芬

责任编辑: 张光红

编辑助理: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 9

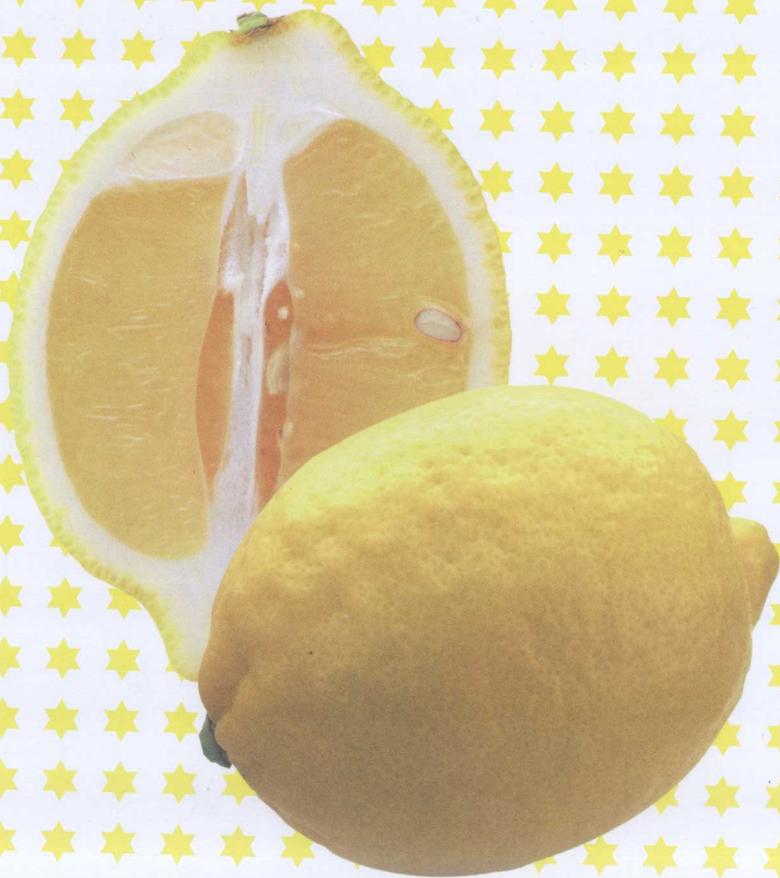
版 次: 2010年5月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-780-6

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

THE ★ POWER ★ OF ★ LEMON





柠檬的香味让人神清气爽，
那淡淡的酸甜、幽幽的清香直
沁人心脾！

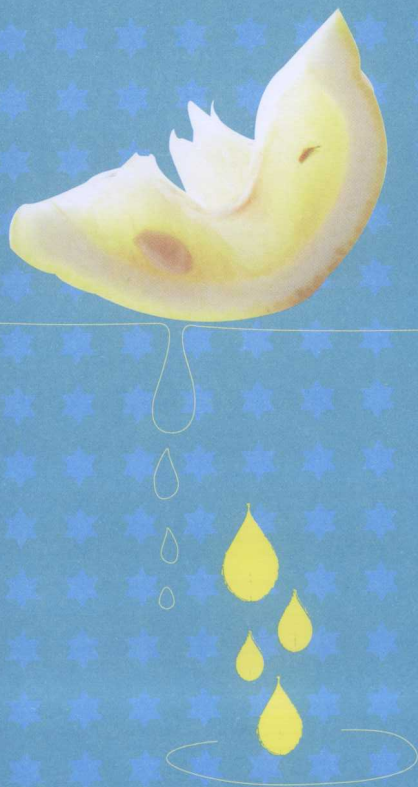
柠檬的酸味令人唇齿留香，
那清新酸爽的味道可以让你的
心情瞬间明朗起来！

你喜欢柠檬吗？

嗯，嗯，非常喜欢！

现在店里的东西很多都是柠檬
味的，所以买东西的时候不知
不觉篮子里就装了很多柠檬味
食品，比如柠檬味点心、柠檬
水、柠檬酒之类的。

你经常买柠檬吗？





这个嘛……只是在炸东西时配上点，还真不常买。

只是用来泡茶或泡酒，
抑或只是用来作为料理的装饰。

这样的话太浪费了！

柠檬身上隐藏着许多惊人的力量，
柠檬身上蕴藏着许多意想不到的美味。

本书的初衷正是想让
更多的人了解柠檬和它一直以来所不为人知的力量。

你想更了解柠檬吗？
你想在生活里加入更多的柠檬元素吗？

让我们在柠檬相伴下度过美味惬意的时光吧！



CONTENTS

- 008 柠檬档案
- 010 从中国走向世界的柠檬
- 012 柠檬所含的成分

#1

酸味过后是沁人心脾的甘甜

尽情享受柠檬带来的健康生活吧!

- 018 缓解生活习惯病的好帮手
- 020 告别“游泳圈”
- 021 减肥小帮手
- 022 多食用柠檬少吃点盐! 饭桌上常备些柠檬吧
- 024 维生素C——美容小秘诀
- 026 解决浮肿、偏头痛和手脚冰凉等女性常见烦恼
——改善血液循环是关键
- 028 头晕的时候怎么办……柠檬治疗贫血有奇效
- 029 每个早晨都顺畅! 治疗便秘的法宝是食物纤维
- 030 柠檬放松你的心情, 从此不再惧怕压力
- 031 睡前一个柠檬, 一觉到天亮
- 032 补充钙质来预防骨质疏松症
- 034 运动后食用“蜂蜜柠檬”是正确的!
- 036 柠檬可预防宿醉
- 038 感冒的时候来个柠檬吧
- 040 柠檬可预防食物中毒



#2

柠檬力量大爆发，大生活中的小窍门

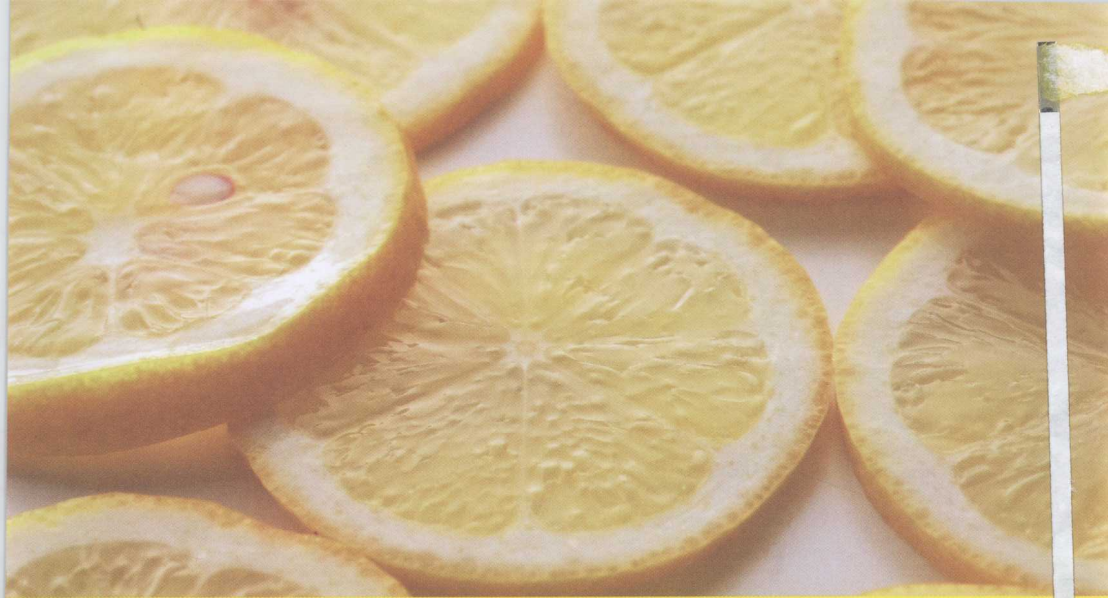
- 042 柠檬可以除异味
- 044 令空气清新的柠檬喷雾剂
- 046 去油功效显著，让你的盘子清洁闪亮
- 048 用柠檬简单去除水垢
- 050 有效去除衣服上的污渍、锈迹
- 051 柠檬可以让花长得更好
- 052 真香啊！柠檬香气的小知识
- 054 不酸的柠檬？！
- 056 隐藏于柠檬黄中的神秘力量
- 058 大航海时代与柠檬的意外关联
- 060 优质柠檬的辨别方法
- 061 选择进口柠檬还是国产柠檬？
- 062 国货同样是精品
- 064 柠檬的保存方法
- 066 POKKA LEMON100

#3

柠檬全身都是宝，宅男宅女们的世界美食之旅

- 068 甜品
- 080 厨房柠檬料理小工具
- 082 饮品
- 086 汤
- 090 拌制·混合
- 102 浸泡·腌制
- 106 浇上果汁
- 116 缤纷水果
- 124 各种各样的切法 用柠檬将盘子装点得更加可爱吧！
- 126 米饭类·意大利面
- 136 烧·煮·蒸
- 142 文学与柠檬——高村光太郎《柠檬哀歌》





柠檬档案

名称的由来?

柠檬属亚热带柑橘类水果。其祖先是一种叫枸橼的水果，外观与现在的柠檬相似，但凹凸不平且个较大，至今在地中海沿岸仍有出售。它们虽然外形相似，但枸橼较柠檬要大得多，第一次见的人可能会吃惊，怀疑这是否是柠檬变异的奇怪品种。

有多少品种?

柠檬有许多品种，其中在世界各地广泛种植的是尤力克，日本、美国加利福尼亚等地种植较多的是力士邦，意大利主要产菲涅罗奥巴雷。此外原生长于西西里岛的维拉弗兰卡也是较出名的柠檬品种。

原产地是？

据说是印度喜马拉雅山东部的山麓地带，也有人说是从中国东南部到缅甸北部一带。许多人认为柠檬的原产地是地中海地区和美国，但其实它来自亚洲，据记载，以前中国皇帝就很喜欢喝柠檬水呢。

现在的主要产地有？

美国加利福尼亚的柠檬产量居世界第一，其中有大量输往日本。日本国内柠檬产量最高的地区是广岛县，此外以熊本县、和歌山县以及濑户内海各岛屿为中心的区域内，也广泛种植着柠檬。



PROFILE

柠檬树长什么样？

柠檬树高4至5米，一年内开花结果。由于成熟后的柠檬易丧失香气和酸味，所以一般在柠檬还是青色的时候就将其摘下，放入储藏库进行1至4个月的催熟后，颜色就会从青色变成美丽的柠檬黄。



从中国走向世界的柠檬

柠檬原产自亚洲内陆地区，中国人在了解到它具有极高的药用价值后将其传到西方。从波斯（伊朗旧称）到美索不达米亚（伊拉克周边地区），10世纪再从阿拉伯各国往埃及方向推广开来。到了12世纪，十字军远征归来（11世纪末至13世纪，西欧的基督教徒以收复圣地耶路撒冷为名而进行的对中东各地的远征）将柠檬带回地中海沿岸，如今地中海沿岸地区已经成为柠檬的主要种植地之一。

而将柠檬传到美洲大陆的是哥伦布。他在1493年把柠檬带到了新大陆——美洲大陆，并下令让移民在佛罗里达州开始种植这种水果。19世纪40年代美国加州曾经出现过一波淘金热，其中许多人由于缺少维生素C而患上了坏血病，这让哥伦布忧心忡忡。这时他偶然发现柠

檬对抗坏血病有奇效，于是，他将柠檬带到了加利福尼亚，正好那里的气候温暖干燥，土壤肥沃，十分适合种植柠檬，就这样加利福尼亚逐渐发展成为现今世界柠檬产量第一的地区。

日本明治初期，原产自亚洲的柠檬终于传到了日本。最初是在1873年，来到热海的外国人将柠檬作为庭园作物在庭院里进行种植，由此为契机，柠檬逐渐在和歌山和广岛地区得到推广，之后当地人就一直持续种植柠檬。然而受柠檬进口自由化的影响，种植数量一度剧减，不过现在日本国产柠檬的种植开始渐渐有所恢复和增长。





柠檬所含的成分

众所周知，柠檬里含有丰富的维生素C，但是其所含的营养成分远远不止这些，功效也不尽相同，下面就让我们来看看这些神奇的功效吧！

黄色成分 柠檬多酚 (圣草枸橼苷)

抑制中性脂肪的吸收
抗氧化作用
防止血压上升

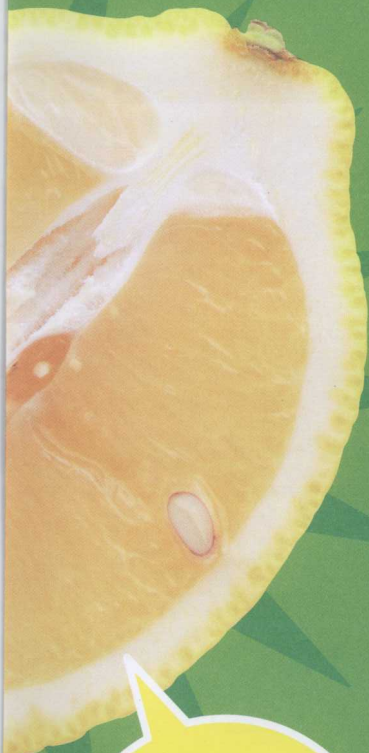
保持血压 稳定的钾

抑制血压上升

酸味的来源 枸橼酸

螯合作用
(有助于钙、铁吸收)
使血液顺畅的功效
杀菌、抗菌作用
增强免疫力
不产生乳酸、减少乳酸
缓解神经疲劳





柠檬的标志 维生素C

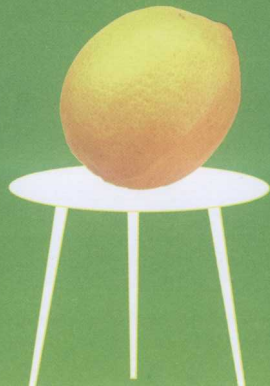
抗氧化作用
塑造肌肉和血管
增加良性胆固醇
锁住肌肤水分、祛斑
塑造胶原质、帮助吸收
保护肝脏

清肠 膳食纤维

有助于肠胃的蠕动
给肠胃以适当的刺激

清爽的香味 柠檬烯（柠檬醛）

稳定情绪
使人放松



维生素C

不规律的生活节奏和压力过大容易导致体内的活性氧增加，从而产生细胞氧化现象，导致细胞受损，换句话说，我们的身体会开始“生锈”。这样的“锈”正是生活习惯病等一系列常见疾病的起因。维生素C具有防止氧化的功效，凭借这种“抗氧化作用”，能够防止我们的身体“生锈”。此外，无论是在美容效果方面，还是在防止肝脏免受酒精损害和治疗感冒方面，维生素C都发挥着很大的作用。



枸橼酸

柠檬吃起来是酸的正是因为含有枸橼酸。它具有使血液通畅的作用，并能够缓解浮肿和手脚冰凉等症状。同时能提高免疫力、消除运动后的疲劳。沁人心脾的酸味能让人忘却精神上的疲劳，给人带来愉悦轻松的心情。此外枸橼酸所具有的螯合作用能够帮助人体更好地吸收钙和铁等元素，因而近来备受关注。

柠檬多酚（圣草枸橼苷）

柠檬里还含有一种很关键的营养成分——多酚，它具有和维生素C一样的抗氧化作用。此外，它还能够有效防止血压上升，很适合高血压

人群经常食用。最近常听到“代谢综合症”这个词，它的主要症状就是“肥胖”。众所周知，肥胖已经成为危害健康的一个严重问题，在这方面，柠檬多酚具有抑制中性脂肪吸收的功效，因此柠檬作为一种预防肥胖的水果也备受青睐。



苧烯（柠檬醛）

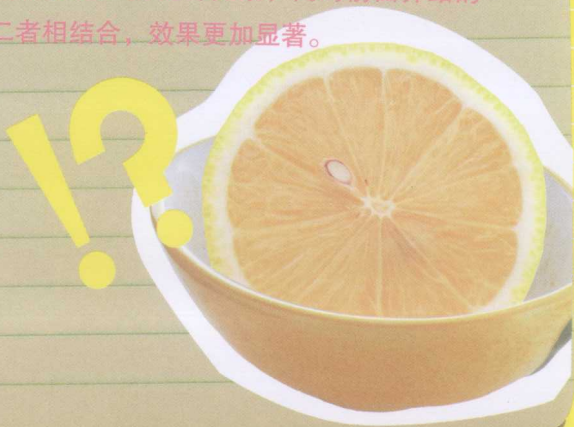
柠檬清爽的香味不仅能使精神为之一振，而且有稳定情绪，放松心情效果，因此在应对压力和提高睡眠质量方面很有帮助。

膳食纤维

柠檬里所含的膳食纤维能够促进肠胃的蠕动，使肠胃舒畅。

钾

柠檬里含有能够有效抑制血压上升的钾元素，同时前面介绍的柠檬多酚也有相同功效，二者相结合，效果更加显著。



柠檬的力量, start!!! >