

最新鲜，最权威，最全面，最实用的生机饮食指导守则

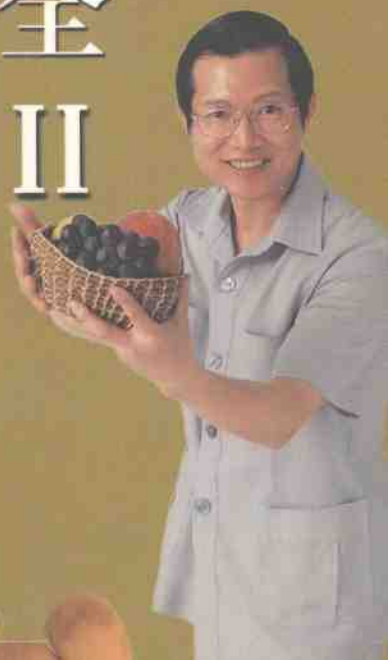
爱生活 爱品质
悠鱼生活
生机饮食

水果

于美人 & 欧阳英

食疗大全 II

131 道权威专家特调生机食谱，让全家吃得快乐又健康
131 种水果活用指南，让您轻松成为水果行家
131 种水果保鲜秘诀，每天只要5分钟，您就是个水果美人





水果

于美人 & 欧阳英



食疗大全II



2247.1/140=2



图书在版编目 (CIP) 数据

水果食疗大全. 2/于美人, 欧阳英著. - 上海: 上海书店出版社, 2004.10

(生机饮食系列)

ISBN 7-80678-264-8

I. 水... II. ①于... ②欧... III. 水果-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 042085 号

本书由台湾天下远见出版股份有限公司独家授权

版权贸易合同登记号: 图字 09-2004-528 号

责任编辑 张旭辉 王 军

技术编辑 张伟群

封面设计 程 钢

水果食疗大全 II

出 版	世纪出版集团上海书店出版社
发 行	上海世纪出版集团发行中心
地 址	200001 上海福建中路 193 号 易文网 www.ewen.cc www.shsd.com.cn
印 刷	上海市美术印刷厂
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	5.75
出版日期	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1-6000
书 号	ISBN 7-80678-264-8/G · 21
定 价	28.00 元

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。

责任编辑：张旭辉 王军

美术编辑：程钢

技术编辑：张伟群



目 录

自序	于美人吃水果，越吃越有趣	于美人	001
自序	让水果食疗经验代代传承	欧阳英	003

第一部 吃水果有门道

选用水果排毒	011
吃水果的学问	017
善用调理工具	022

第二部 水果食疗馆

	火龙果	——调降血脂的好帮手	031
	美人献计：祭祀的首选水果		033
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法		034
	健康教室		036
	欧阳英特调生机厨房		037
	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	042
	美人献计：西番莲酱腌青木瓜	043
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	044
	健康教室	046
	欧阳英特调生机厨房	047
	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	052
	美人献计：玫瑰蜜枣茶不可喝过量	053
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	054
	健康教室	056
	欧阳英特调生机厨房	057
	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	062
	美人献计：芒果鲜虾加橙子酱	063
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	065
	健康教室	067
	欧阳英特调生机厨房	069
	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 074

美人献计：有够“绿”的猕猴桃稀饭 075

营养分析 / 选购要点 / 保存方法 076

健康教室 078

欧阳英特调生机厨房 079

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 086

美人献计：川贝枇杷叶炖鳄鱼汤 087

营养分析 / 选购要点 / 保存方法 088

健康教室 090

欧阳英特调生机厨房 091

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	096
	美人献计：栗子糊治小儿腹泻	097
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	098
	健康教室	100
	欧阳英特调生机厨房	101
	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	106
	美人献计：“柿不离扇”	107
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	108
	健康教室	110
	欧阳英特调生机厨房	111
	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	116
	美人献计：柚皮炒鸡丝	117
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	118
	健康教室	120
	欧阳英特调生机厨房	121
	柚子番石榴汁、柚子苹果新奇士汁、柚子芒果汁	
	柚子皮汤、柚姜蜜膏、柚子百合汤	



橙子	——有效改变酸性体质	126
	美人献计：“佛手柑精油”一油两用	127
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	128
	健康教室	130
	欧阳英特调生机厨房	131
	橙汁奶水、橙皮姜汤、柳丁葡萄酒	
	橙子皮蜜饯、橙子牛蒡汁	
	甜橙无花果羹	

红毛丹	——富含矿物质的“毛荔枝”	136
	美人献计：不耐久放的红毛丹	137
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	138
	健康教室	140
	欧阳英特调生机厨房	141
	糯小米红毛丹粥、红毛丹益母草茶	
	红毛丹黄蓍汤、红毛丹果壳汤	
	红毛丹精力汤	
	红毛丹美容果汁	



第三部 水果美人馆

	水果面膜 DIY 注意事项	149
	适合油性皮肤的水果面膜	151
	适合中性皮肤的水果面膜	153
	适合干性皮肤的水果面膜	155
附录一	42 种水果的保存方法	157
附录二	对症食疗食谱总索引	159
	我的水果独家配方	174



自序

于美人吃水果，越吃越有趣

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，

于美人

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。

附注：书中很多药食两用的水果偏方都是前人的智慧，正确使用可以养生，但若患有重病，还是建议循正统医疗途径治疗。

自序

让水果食疗经验代代传承

两年前，承蒙于美人小姐邀约，在台北飞碟电台“生活大师”节目开辟一个单元，专门谈生机饮食及天然食物。每周二的清晨，在交通尖峰时刻，我都要从桃园驱车到台北的罗斯福路，只是为了上30分钟的节目。当然，能为广大的听众讲解天然食物的功效，这种使命感驱使着我持续不懈；另一个重要的理由，就是可以趁机回台北看看年迈的父母亲。由于平日都在桃园忙碌，难得有机会北上，我每次都在节目结束后，采买水果送到万华西园路的老宅。爸妈生性节俭，平常舍不得多买水果，所以我总是买到两手提不动的程度，让家里水果多到爸妈每天非得努力多吃不可。

欧阳英

眼看爱吃生机饮食的93岁父亲与82岁母亲，身体依然十分健康硬朗，我就非常开心。在我心底，孝敬父母亲是人生最最重要的事，因此对于水果，我心存感激，感谢它能帮助我照顾父母亲的健康，能让我尽孝回报养育之恩。

如今市面上水果种类很多，品质优良，盛产期价钱更是便宜。在我给病患的日常生活调养食谱中，水果一直扮演着重要角色。由于多年来的经验，水果的奥妙我非常能体会。我一直希望能有机会能将这些流传的民间水果食疗文化，透过一己微薄的力量，用文字记录下来，好让食疗经验能够代代传承。从2001年9月开始至2002年年中，我持续在飞碟电台中介介绍了40多种水果的食疗价值，每每引起听众的热烈回响。本书就是将节目中所谈重新汇编整理，加入更多相关资料，希望能让读者对水果有更完整的认识。

为了要提供更精确的科学数据给读者，书中特别参照卫生部门所编的《台湾地区食品营养成分资料库》(最新版)，详细列出各种水果的营养分析，同时也提供如何选购与保存水果的方法，让本书更

加实用。

因为水果是生吃居多，所以大家难免担心农药残留的问题。其实只要多吃当季盛产的水果就安全无虞了。水果盛产价格必廉，果农在此刻不会花钱买农药，因不敷成本，而且盛产的水果食用时，农药已失毒性。故鼓励大家多吃当季水果，价格便宜，成熟味甜又安全可靠。本书也尽量将每种水果的盛产月份列出，让大家能够正确买到当季水果。

此外，每个人的体质皆不同，有人是寒性体质，手脚常冰冷。有人是热性体质，常口干舌燥，故要懂得选择适合自己体质的水果。本书详细列出各种水果的正确属性，是寒凉性或温热性，让读者可以根据身体状况而有所选择。选择了适合自己的水果后，如果你能更进一步了解每种水果的功

效，就知道如何正确运用了。像是：

- ◎用柳丁、柠檬与葡萄所制成高C果汁，能迅速有效地退高烧。
- ◎青苹果磨泥吃，可改善腹泻下痢。
- ◎三餐佐食两粒酸梅，能改善常腹泻又便秘的肠燥症。
- ◎常喝菠萝汁，可化痰清咳。
- ◎常吃木瓜与香蕉，能改善排便不顺与痔疮。
- ◎每日吃葡萄柚，可降低血脂肪。

.....

另外，特别重要的是，有些水果对某些疾病是禁忌，不可吃，如：

- ◎过敏体质的人(如鼻过敏、眼睛痒或皮肤痒)就不可吃芒果，否则全身会引发荨麻疹，痒得不得了。
- ◎肾功能较差的人(如后腰两侧常酸痛、排尿不顺或手脚常浮肿)千万不可吃杨桃，否则就会发生打嗝打不停，使肾病更严重。
- ◎咳嗽的人不可多吃橘子或其他较寒凉的水果，否则咳嗽会加剧，不易改善。