

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

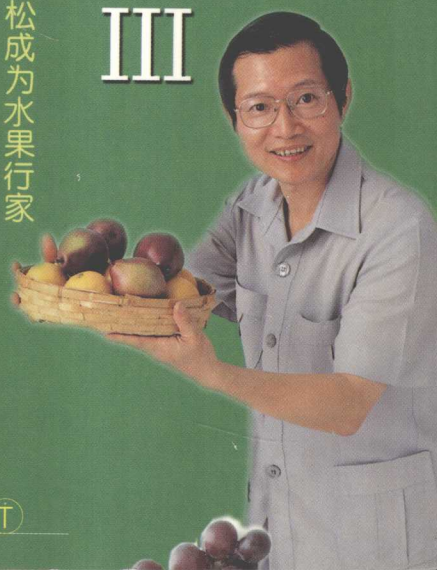
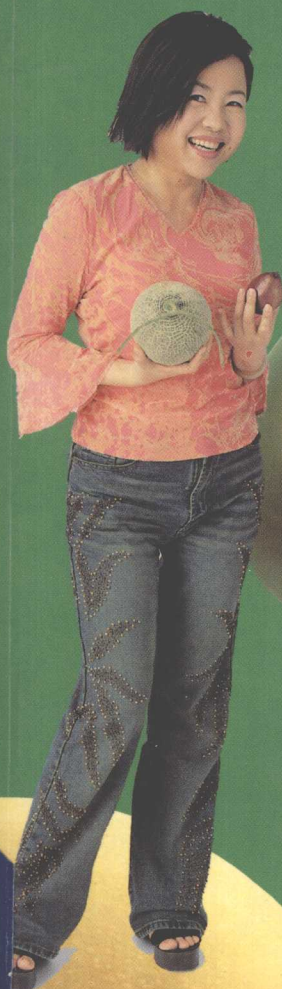
于美人 & 欧阳英

食疗大全 III

22 种水果活用秘笈，让您轻松成为水果行家

131 道权威专家特调水果食谱，让全家吃得快乐又健康

18 种水果面膜口之，每天只要8分钟，您就是个水果美人

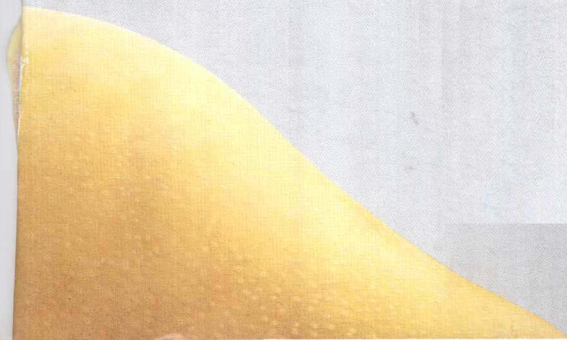
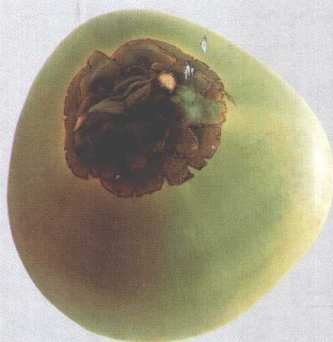


R-241
18

水果

于美人 &
欧阳英

食疗大全 III



图书在版编目(CIP)数据

水果食疗大全. 3/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 7-80678-265-6

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042084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Ⅲ

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 7-80678-265-6/G·22

定 价	28.00 元
-----	---------

目 录

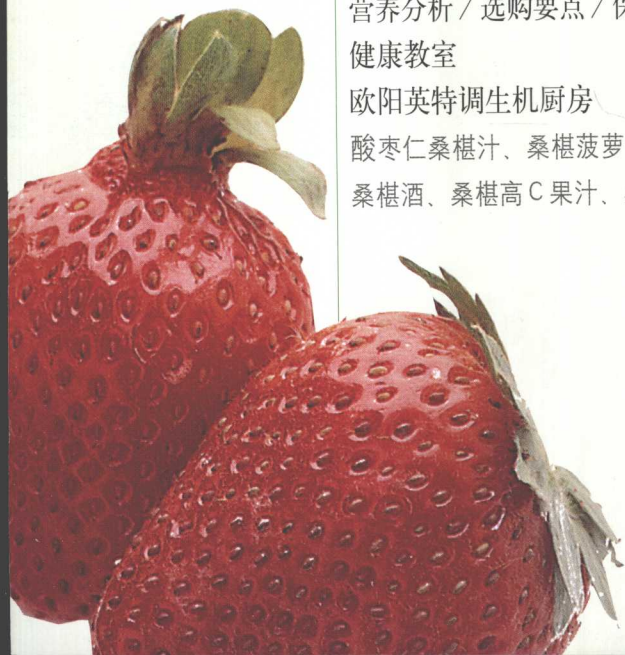
自序	于美人吃水果，越吃越有趣	于美人	001
自序	让水果食疗经验代代传承	欧阳英	003

第一部 吃水果有门道

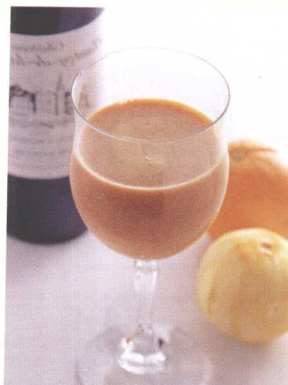
选用水果排毒	011
吃水果的学问	017
善用调理工具	022

第二部 水果食疗馆

桑椹	——桑树整株都是宝	31
	美人献计：女人的保健圣品	33
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	34
	健康教室	36
	欧阳英特调生机厨房	37
	酸枣仁桑椹汁、桑椹菠萝优酪乳、桑椹芝麻糊	
	桑椹酒、桑椹高C果汁、桑椹枸杞粥	



桃子	——仙家果品，益寿养颜	43
	美人献计：桃仁山楂荷叶粥	45
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	47
	健康教室	49
	欧阳英特调生机厨房	51
	水蜜桃苹果汁、蜜桃酪梨姜汁、桃栗泥	
	桃子优酪乳、水蜜桃豆浆、桃子综合果菜汁	
荔枝	——美容养颜润肌肤	55
	美人献计：剥荔枝绝技大公开	57
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	58
	健康教室	60
	欧阳英特调生机厨房	61
	荔枝红枣汤、荔枝黑豆姜汤、荔枝酒	
	荔枝核芹菜汤、荔枝莲子粥、荔枝干海带汤	
梅子	——整肠健胃的长寿果	65
	美人献计：东方不败“梅子饭”	67
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	68
	健康教室	70
	欧阳英特调生机厨房	71
	紫苏酸梅汁、梅干萝卜蜜汁、梅子酒	
	桂花酸梅汤、葱姜蒜梅粥、梅姜汤	



梨子	——清心降火、镇咳化痰	77
	美人献计：川贝炖梨吃法学问大	79
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	80
	健康教室	82
	欧阳英特调生机厨房	83
	水梨祛斑汁、北杏梨汤	
	梨子莲藕汁、丁香水梨、梨子苹果粥	
	川贝梨膏	
葡萄	——补血强智好脸色	87
	美人献计：瘦身葡萄汁	89
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	90
	健康教室	92
	欧阳英特调生机厨房	93
	葡萄甘蔗汁、葡萄蛋酒、葡萄莲藕汁	
	胡萝卜山药奶、葡萄猕猴桃泥、香蕉葡萄汁	



酪梨	——延缓老化的美容果	97
	美人献计：万用酪梨沾酱	99
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	100
	健康教室	102
	欧阳英特调生机厨房	103
	酪梨山药豆奶、酪梨葡萄柚汁、酪梨沙拉	
	酪梨高钙饮料、酪梨奶昔、酪梨胡萝卜汁	
橘子	——南方珍果，全身是宝	107
	美人献计：超神奇止咳烤橘子	109
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	111
	健康教室	113
	欧阳英特调生机厨房	115
	橘子地瓜汁、橘子酒、橘皮汤	
	橘子净肠果汁、橘子明目叶汁、小金英橘子精力汤	
橄榄	——解酒润燥、健胃消食	119
	美人献计：黑橄榄面包酱	121
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	122
	健康教室	124
	欧阳英特调生机厨房	125
	冰糖炖橄榄、橄榄茅根饮、橄榄胖大海茶	
	紫苏橄榄饮、橄榄沙拉酱、橄榄陈皮酸梅汤	



桂圆	——补气血力胜参耆	129
	美人献计：桂圆黑枣酒酿汤	131
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	132
	健康教室	134
	欧阳英特调生机厨房	135
	桂圆黑木耳汤、桂圆酒、桂圆莲子粥	
	桂圆黑枣汤、桂圆茶、何首乌桂圆汤	
樱桃	——红似宝石的补血果	139
	美人献计：樱桃炖银耳	141
	营养分析 / 选购要点 / 保存方法	142
	健康教室	144
	欧阳英特调生机厨房	145
	樱桃多纤维果泥、樱桃柠檬汁、樱桃酒	
	樱桃桂圆汤、樱桃小米粥、樱桃马铃薯苹果汁	



第三部 水果美人馆

水果面膜 DIY 注意事项	151
适合油性皮肤的水果面膜	153
适合中性皮肤的水果面膜	155
适合干性皮肤的水果面膜	157
附录一 42 种水果的保存方法	159
附录二 对症食疗食谱总索引	161



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老家。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。

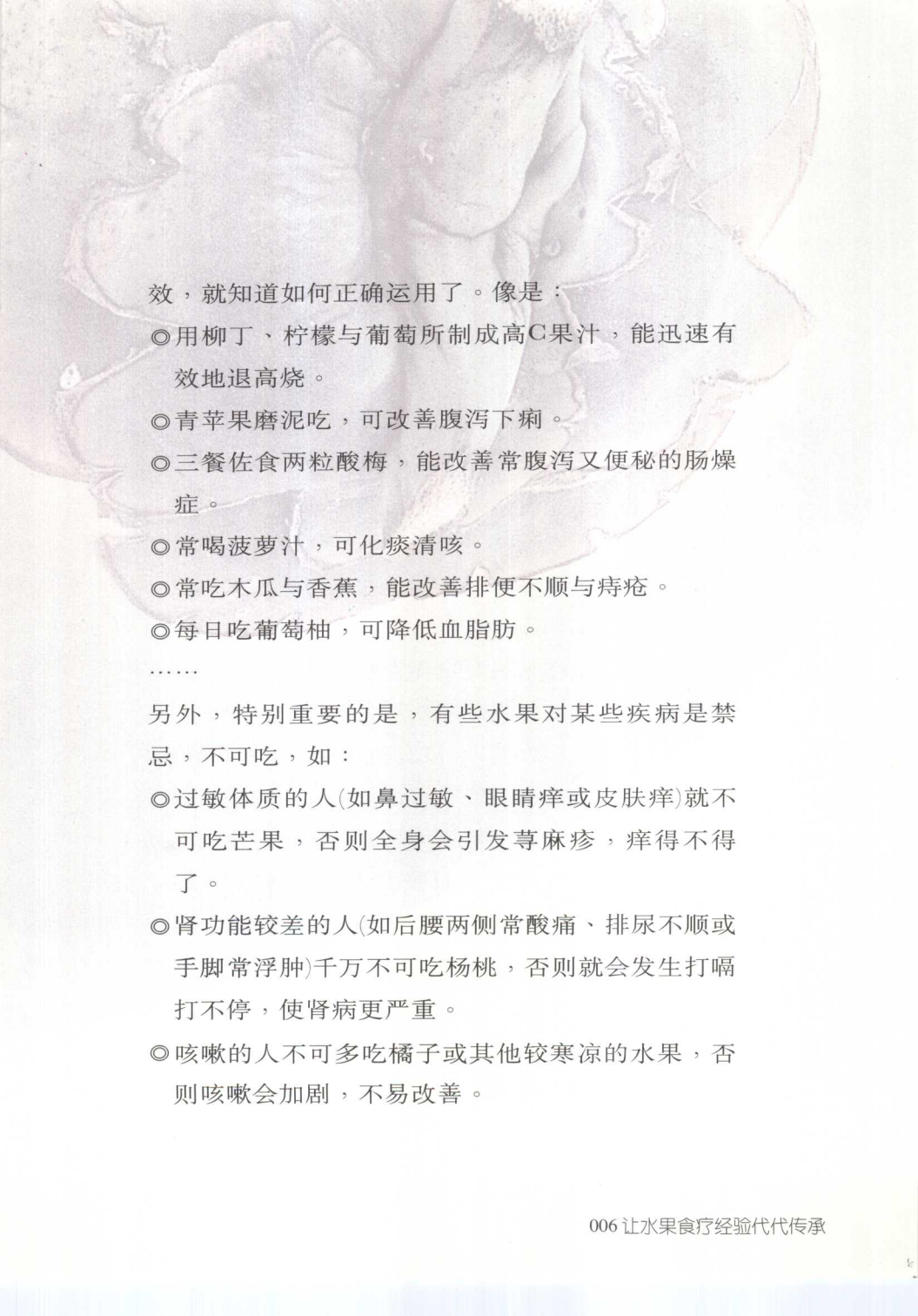
如今市面上水果种类很多，品质优良，盛产期价钱更是便宜。在我给病患的日常生活调养食谱中，水果一直扮演着重要角色。由于多年来的经验，水果的奥妙我非常能体会。我一直希望能有机会能将这些流传的民间水果食疗文化，透过一己微薄的力量，用文字记录下来，好让食疗经验能够代代传承。从2001年9月开始至2002年年中，我持续在飞碟电台中介绍了40多种水果的食疗价值，每每引起听众的热烈回响。本书就是将节目中所谈重新汇编整理，加入更多相关资料，希望能让读者对水果有更完整的认识。

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。

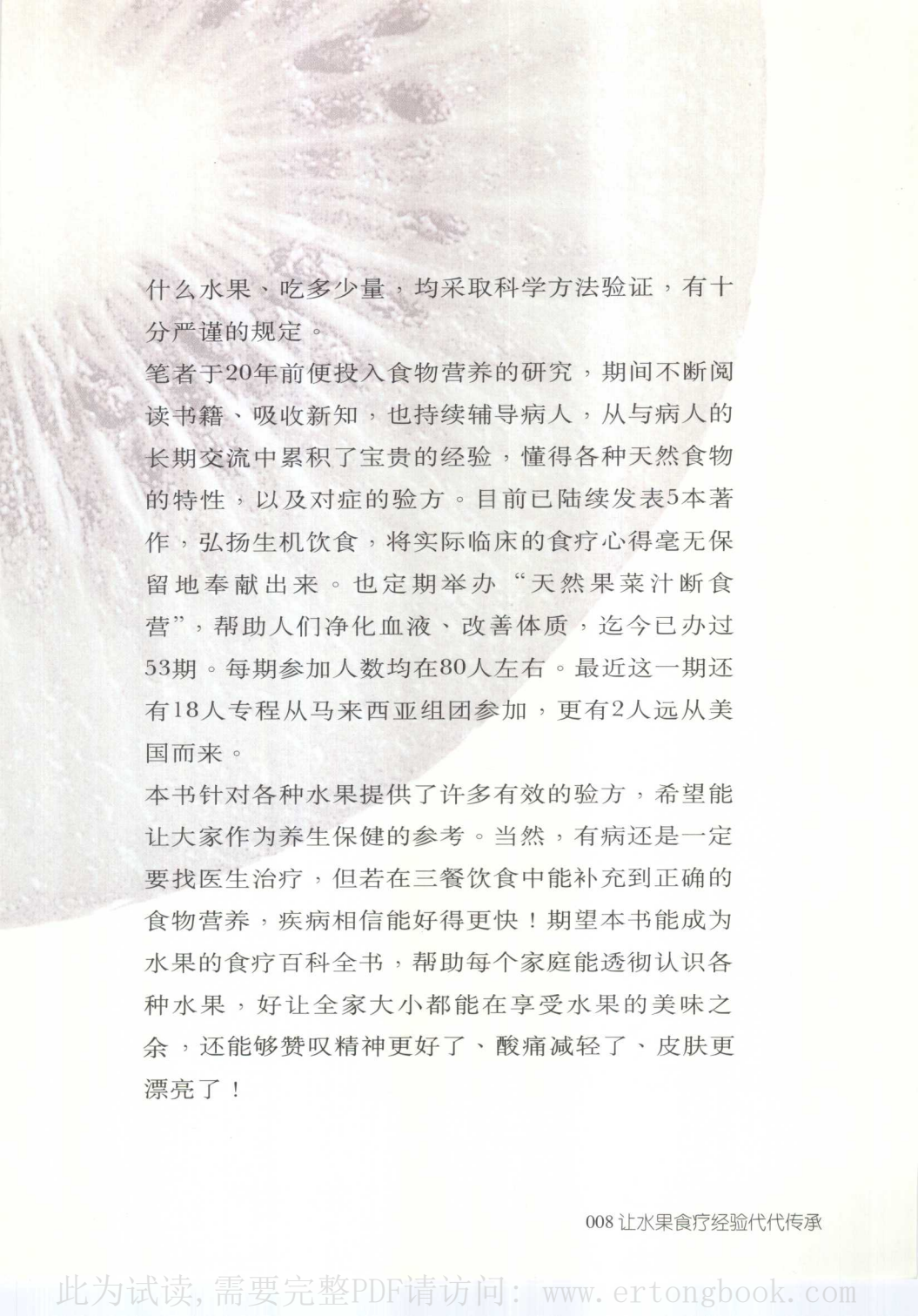
◎服用心脏病药或高血压药时，不可同时吃葡萄柚，否则病情会恶化。

◎肾病患者，特别是尿毒或洗肾的人，不可吃含钾量较高的水果，否则容易导致病情严重。

.....

还有许多禁忌，均详尽列入本书每项水果单元，以免大家误用水果。

“回归自然，医食同源”的养生观念，已是世界性澎湃的风潮。英国有一家专门用水果为病人作食疗的“果食医院”。该医院曾用鲜枣在136位病人身上作临床试验，发现这些按医嘱连续吃鲜枣的病人，恢复健康的速度远比另一对照组(只吃维他命的病人)快3倍以上。在乌克兰克里米亚海滨，有一所靠各种水果而不靠吃药打针治病的另类医院，当地人称之为“水果医院”。这所医院的医生们都是合法领有执照的医生，对什么疾病吃



什么水果、吃多少量，均采取科学方法验证，有十分严谨的规定。

笔者于20年前便投入食物营养的研究，期间不断阅读书籍、吸收新知，也持续辅导病人，从与病人的长期交流中累积了宝贵的经验，懂得各种天然食物的特性，以及对症的验方。目前已陆续发表5本著作，弘扬生机饮食，将实际临床的食疗心得毫无保留地奉献出来。也定期举办“天然果菜汁断食营”，帮助人们净化血液、改善体质，迄今已办过53期。每期参加人数均在80人左右。最近这一期还有18人专程从马来西亚组团参加，更有2人远从美国而来。

本书针对各种水果提供了许多有效的验方，希望能让大家作为养生保健的参考。当然，有病还是一定要找医生治疗，但若在三餐饮食中能补充到正确的食物营养，疾病相信能好得更快！期望本书能成为水果的食疗百科全书，帮助每个家庭能透彻认识各种水果，好让全家大小都能在享受水果的美味之余，还能够赞叹精神更好了、酸痛减轻了、皮肤更漂亮了！