

生活妙用丛书

柠檬 L E M O N 的妙用

柠檬 ——

一身都是宝的黄金水果！

● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 健康养身 ● 美食美味

250 多种用途及使用方法

全方位保证健康！

[法] 朱莉·弗雷德里克

(Julie Frédérique) 著

邹婧 译



上海科学技术出版社

柠檬 LEMON 的妙用

生活妙用丛书

【法】朱莉·弗雷德里克 (Julie Frédérique) 著
邹婧译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

柠檬的妙用/(法)弗雷德里克(Frederique, J.)著;邹婧
译.—上海:上海科学技术出版社,2013.1
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-1490-1

I. ①柠… II. ①弗… ②邹… III. ①柠檬-基本知识
IV. ①S666.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第246680号

This book published originally under the title *Le citron malin* by Julie Frédérique ©2009
LEDUC.S Editions, Paris, France.

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5

字数:80千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1490-1 / TS·99

定价:18.00元

此书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

黄金水果柠檬

柠檬这种极其精致的水果，一直享有“黄金水果”的美称，在其厚厚的艳黄色果皮下，隐藏着许多不为人知的强大功效。

柠檬中含有糖类、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂、维生素C等多种营养成分，此外，还有丰富的柠檬酸和类黄酮、挥发油、橙皮甙等。中医认为，柠檬性温、味苦、无毒，具有止渴生津、祛暑、安胎、疏滞、健胃、止痛、利尿等多种功能。

柠檬厚实的果皮充满精油，具有浓郁的香气，通常被切成细丝来为菜肴调味；从柠檬果皮中提取的香气浓郁的精油，还有很好的药用价值，能防止心血管动脉硬化，调剂血管通透性，并降低血液黏稠度；柠檬中含有大量活性成分，可在日常生活中代替各种家居清洁产品；柠檬热量低，且具有很强的收缩性，因此有利于减少脂肪，是减肥良药及瘦身辅助产品；柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，能润肺、消渴、开胃、解毒、美白、润肤，还能治疗面斑、粉刺等，甚至可以代替价格昂贵的品牌美容产品。

本书告诉你250多种巧用柠檬的方法，其中包括家居清洁、美容美肤、瘦身保健、美食美味等多个方面的用法。根据这些方法来巧用柠檬，相信您的生活会更加健康美好！

目 录

序.....	3
1 关于柠檬	
黄金水果.....	8
柠檬的选择	16
2 珍惜柠檬	
柠檬的处理	22
拒绝浪费	26
与柠檬有关的谚语.....	27
3 柠檬与家务	
家居环境的清洁	30
衣物的清洁	40
去除异味.....	46
4 柠檬与美容	
面部护理.....	50
身体护理.....	60
头发护理.....	62
牙齿护理.....	64

指甲护理	65
手部护理	66
脚部护理	68

5 柠檬与瘦身

柠檬减肥	72
自制柠檬瘦身品	77

6 柠檬与健康

柠檬的碱化作用	82
日常保健妙用	83

7 柠檬与美食

柠檬调味宜忌	110
餐桌上的美味与美色	114
柠檬菜谱	126
柠檬饮品	133

附录一：芒通柠檬	137
----------------	-----

附录二：其他柑橘类水果	139
-------------------	-----

附录三：自制柠檬电池	142
------------------	-----

译后记	143
-----------	-----

关于柠檬

以其浓郁的芳香，酸酸的味道和可食用的果皮，柠檬在为菜肴调味的同时还具有生津解渴的功能。咀嚼柠檬后产生的特殊香气可以有效去除口腔异味，使口气变得清新。但柠檬远没有那么简单。由于其神奇的特性，这个看上去很精致的水果还可以应用在很多场合上。事实上，在其厚厚的柠檬黄果皮下，隐藏着许多不为人知的强大功效等着人们去发现。其“黄金水果”的称号并不是徒负虚名。

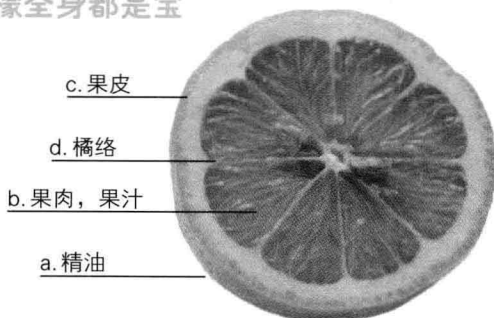


黄金水果

万能的柠檬

因为含有大量活性成分，柠檬可在日常生活中代替各种家居清洁产品，简单说，一个柠檬就可以轻松搞定一切！它可以代替那些超市里价格昂贵的、对环境造成污染的化学日用制剂，如洗涤剂、去污剂、去垢剂，也可以代替卖场里价格昂贵的品牌美容产品、药品及瘦身辅助产品等，可以使日常生活变得更加简单轻松！有了柠檬，你可以自制100%纯天然的美容护肤品。这样的话，不但地球会感谢你对环保的贡献，钱包也会对此有所回报。如果把柠檬放在厅房，它会使房间变得更加明亮且充满生机。还等什么，快试一下将柠檬摆成金字塔造型作装饰吧！

柠檬全身都是宝



果皮

柠檬厚实的果皮因其充满精油而具有浓郁的香气，通常被切成细丝来为菜肴、鱼类或蛋糕等提味或作为装饰。借助切橙丝器、削皮器或芝士刨丝器，就可得到柠檬皮丝了。将切下的柠檬丝放在通风处晾干，可在香料盒中保存很长时间。虽然在风干过程中会损失部分香气，但也足以满足制作菜肴的需要。从果皮中提取的香气浓郁的精油，还有很好的药用价值。

橘络

果肉与果皮之间的白色筋络叫“橘络”，味道非常苦。所以在入菜之前最好小心将其与果皮分开。

果肉与果汁

果皮内的果肉，多汁且味酸，里面含有大量的维生素C（抗坏血酸）。从果肉中提取的柠檬汁可用于芳香疗法，且有解渴的作用。柠檬酸本身也在酿酒、做果酱、制苏打饮料、做果脯等过程中作为添加剂、提味剂或防腐剂使用。

柠檬精油

采用浓缩的方法制成的柠檬精油浓度比柠檬汁高，所以在芳香疗法中使用时需要多加小心。柠檬精油有强力的杀菌作用，在其使用的过程中，可以杀死包括环境空气中的寄生虫、细菌、真菌和病毒。

药剂师 Danièle Festy 谈柠檬精油

什么是柠檬精油？

不同于其他精油以水蒸气蒸馏提取，柠檬精油是以新鲜的果皮为原料，通过冷压榨而获取的。因为柠檬精油存在于果皮中，所以大概1千克的柠檬可以提取10毫升精油，100千克柠檬才可以得到1升精油。

柠檬精油有哪些用途？

天然柠檬中的活性成分在柠檬精油中大大增强，这也是为什么其在药理学中被广泛关注的原因。柠檬精油中含有有效的保护活性成分，该成分可以预防各种病毒或细菌感染。可用其净化空气，尤其是对冬季的呼吸系统疾病效果明显；也可烹调美食。在人员

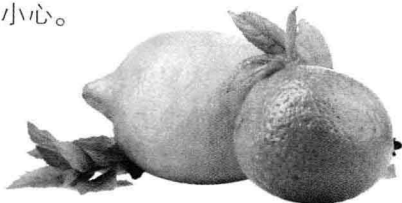
密集或流动性大的公共场所，尤其是学校，幼儿园或诊所，将柠檬精油通过熏香器具散发，既可以避免交叉感染，也可以控制病菌的传播。当然，也可以在家中厨房或办公室内使用。另外，建议针对一些消化紊乱状况使用柠檬精油，仅仅用一滴精油配合一块糖在口中含化，便可消除恶心，并可帮助消化过于油腻的食物。

如何使用？

柠檬精油不仅可以喷散在空气中，同时也可以外用(冷热敷、漱口液)及内服(饮用或加入食物)。

为达到最佳的使用效果，一定要选择优质的精油且要严格遵守用量。通常一两滴就足够，且柠檬精油可以保存很久而不会变质。

◆使用时需注意：由于柠檬精油完全是柠檬活性元素的浓缩，因此它比普通的柠檬汁在治病的疗效上要更加明显。但是，使用时一定要多加小心。



使用柠檬精油的重要原则

切忌将柠檬精油直接涂抹在皮肤上

柠檬精油会引起皮肤发炎。使用时需将其与某种植物油，如橄榄油或甜杏仁油稀释。而柠檬汁直接涂抹在皮肤上则不会有问题。

进行日光浴前不要将柠檬精油涂抹在皮肤上

由于精油中含有的佛手柑内酯有感光性，可能会使皮肤产生永久性的斑点。因此，若身上涂有柠檬精油，则要在进行日光浴前6个小时清洗皮肤，才能保证安全。在药店也可以买到无光敏性的精油，购买前要向药剂师咨询。

不可在哺乳期使用

柠檬精油对于孕期妇女却是无害的，即使在怀孕的前3个月也没有危险。

不可直接吸入

柠檬精油不可直接吸入，但喷洒是安全的。

益处众多的柠檬

在所有水果中，柠檬也许是含有最多营养成分及疗效的一种。低热量，每100克含79.5千焦热量，90%的水分，还含有大量使身体机能正常运转及维持身体健康不可缺少的维生素、矿物质元素。每个柠檬中只有41.86焦热量，仅凭这一点就没有理由错过！

每100克柠檬的营养含量(相当于2个大柠檬)

热量	79.5千焦
蛋白质	0.7克
碳水化合物	2.5克
脂肪	0.3克
纤维	2.8克
维生素C	52毫克
水分	90%

在所有橙类水果中，柠檬的维生素C含量最高，每100克柠檬汁中含有52毫克维生素。同时，还富含维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆；镁、钙、钾、磷、铜、铁、叶酸、硒、锰以及香豆素、只在红萝卜中含有的类胡萝卜素、纤维和果胶。

可以治病的柠檬

在中国和印度，柠檬很早就被作为一种有用的植物来治疗疾病了。古埃及人用柠檬果肉及果汁来解毒。当然，近代的研究已经证实了这种做法的正确性。古罗马人也因为柠檬几近神奇的药用特性而对其进行研究。中世纪，在航海商船上，柠檬被用来治疗坏血病，一种由于缺乏维生素C而引起船员大量死亡的疾病。随着新大陆的发现，在长途运输奴隶的三角贸易中，柠檬也被用于预防坏血病。但其治疗原理直到1932年才真正被揭示：柠檬极高的维生素C含量，可以增加免疫力并因此预防疾病的

发生；同时，其抗细菌及病毒的特性也被发现，柠檬长期以来都被作为药物来治疗多种感染。几乎每个时期，柠檬都有新的功效被发现。直到今天，医生们也会建议在许多疾病的治疗中使用柠檬，比如尿道感染、肾结石、支气管炎、感冒或胃部灼热。

奇妙的水果

对于现在提倡的每日5种水果和蔬菜的健康饮食习惯，每天饮用柠檬水即可代替其中的一种。

柠檬含有大量类黄酮。类黄酮具有很强的抗氧化性，可以延缓衰老，降低胆固醇，防治高血压，保护心血管。同时其含有的助消化、镇痛、收敛等物质成分，都为柠檬增加了疗效。柠檬强效灭菌，对于治疗感染极为有效，可以用于居室，皮肤(伤口、粉刺等)，或食物的消毒。

维生素C之王

柑橘类水果富含维生素C，这也是为什么早上人们都习惯喝一杯橙汁的原因。每100克柠檬果汁中含52毫克的维生素C，其含量排在所有柑橘类水果的首位。人体每日所需的维生素C大概为100毫克，2个柠檬就可以满足每日所需了。但是，对于吸烟的人士，疲劳、压力大或者不能保证每餐都摄入新鲜水果蔬菜的人，可以增加柠檬的用量，因为这类人的体内肯定缺乏这种珍贵的维生素！由于柠檬

有厚实的果皮保护及其本身的酸性环境，其维生素C即使在采摘后几星期都可以很好地保存。但一旦将柠檬切开，维生素C就会在短时间内挥发，因此需要尽快食用。

珍贵的维生素

维生素C除了可以带来活力，对于身体的正常运转也是必不可少的，因为它参加了一连串生命活动必须的程序。特别是能增强免疫力以抵御微生物或病毒引起的感染，这也是为什么柠檬被选作治疗各种冬季疾病如伤风、感冒、鼻炎、咽炎、鼻窦炎、肠胃炎……的原因。除此之外，维生素还可以防止身体酸化，加速伤口愈合，调节血压，保护晶状体及毛发，促进甲状腺和子宫的功能。

总之，柠檬是一种可以消除疲劳，抗衰老的强氧化剂。这一点可以单从柠檬汁能阻止其他切开的水果及蔬菜因为接触空气而受到氧化变黑来证明。同样，它也可以阻止身体内部细胞氧化。而且，抗坏血酸(维生素C的化学名)作为食品工业中的抗氧化添加剂E300也被广泛使用。

如此看来，说维生素C只有好处一点也不过分！而且柠檬这个小小的水果就可以提供给人们那么丰富的维生素C，当然不能拒绝。



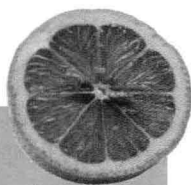
柠檬的选择

选择柠檬一定要知道柠檬的特性，根据其特性来选择柠檬最重要。

读懂水果店里的各种水果

“天然绿色”意味着柠檬在采摘前后都未经过任何处理。因此不存在任何农药、杀真菌剂，也未打蜡。除此之外，柠檬的成熟度也较高，且是经过太阳照射自然成熟的，这是最好的一种。不管是需要柠檬汁，或是需要柠檬皮丝用于烹饪美食，还是用于美容、药用，又或是饮用或者涂抹在皮肤上，选择这种天然绿色的柠檬就对了。

柠檬



优质的柠檬对身体最有益

- 尽可能选用天然有机种植的柠檬。事实上，尽管果皮可以保护果肉不受农药残留的侵入，但在果皮内还是会有少量残留。
- 选择成熟的柠檬。最好是柠檬在果树上经太阳照射自然成熟的。