

一颗柠檬，令许多问题迎刃而解！
烹饪中，柠檬的酸与香不可或缺，更有画龙点睛之效，
美容上，促进代谢，美白润肤，效果极佳，
保健中，镇咳祛痰防感冒，胜过良药，
清洁上，去污除垢，去腥除臭！



扫一扫看视频
柠檬多功能

好酸



甘智荣 ◎ 主编

柠檬的 神奇妙用

LEMON

整颗柠檬，从皮到汁都是宝！

柠檬不但可以榨汁后稀释饮用，
也是烹调料理的去腥、调味大师。
贫血、骨质疏松、便秘、肥胖、失眠、感冒
一颗柠檬，即可帮您找回健康。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



柠檬的 神奇妙用

甘智荣 © 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

柠檬的神奇妙用 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5388-8915-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第222772号

柠檬的神奇妙用

NINGMENG DE SHENQI MIAOYONG

主 编	甘智荣
责任编辑	徐 洋
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	8
字 数	110千字
版 次	2016年11月第1版
印 次	2016年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8915-4
定 价	32.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录

Part 1

认识全能水果——柠檬



1. 一颗柠檬的魅力.....002

柠檬小档案.....002

图解柠檬家族.....003

隐藏于柠檬中的神奇功效.....004

2. 选购优质柠檬.....005

看果皮、大小和颜色.....005

摸果皮、掂重量.....005

检查蒂部.....005

闻香味.....005

进口柠檬 vs 国产柠檬.....006

3. 柠檬的处理.....007

鲜柠檬的正确清洗方法.....007

切出完整又好看的柠檬片.....007

让鲜柠檬出汁率更高.....008

使切开的柠檬不脱水.....008

缓和柠檬过酸的口感.....008

让柠檬不浪费的小窍门.....008

4. 保存柠檬的方法.....009

完整鲜柠檬保存妙招.....009

切开的鲜柠檬巧保存.....010

榨好的柠檬汁的保存.....010

Part 2

美味满点的柠檬料理

柠檬 + 肉.....012

柠檬与肉的和谐共处.....012

柠檬料理的肉美味.....013

柠檬薄荷盐猪肉.....013

柠檬陈皮糖醋小排.....014

柠檬胡椒牛肉.....015

柠檬鸭.....016

酸脆鸡柳.....017

柠檬鸭肝.....018



柠香鸡翅.....019

秋葵鸡肉沙拉.....020

香橙烤鸭肉.....021

柠檬 + 水产.....022

柠檬遇上水产,果然不一样.....022

柠檬料理的水产美味.....023

柠檬酒香皮皮虾.....023

鲜蔬柠香秋刀鱼.....024

泰式柠檬蒸鲈鱼.....025

柠香脆皖.....026

柠檬胡椒虾仁.....027

柠香鲈鱼.....028

柠檬蒸乌头鱼.....029

香煎柠檬鱼块.....030

青柠檬北极贝.....031

三文鱼沙拉.....032

纸包三文鱼.....033

双豆煎三文鱼.....034

北欧式三文鱼汤.....035

柠檬 + 蔬果.....036

柠檬是蔬果好搭档.....036

柠檬料理的素美味.....037

柠檬沙拉.....037

柠檬彩蔬沙拉.....038

柠檬银耳浸凉瓜.....039

酸甜柠檬红薯.....040

柠檬瓜果沙拉.....041

蒜味黄瓜酸奶沙拉.....042

西柚菠萝甜橙沙拉.....043

柠檬土豆沙拉.....044

猕猴桃柠檬沙拉.....045

柠檬 + 米饭或面食.....046

巧用柠檬,改变米饭或面食.....046

柠檬料理的花样主食.....047

柠檬沙拉米饭.....047

柠檬花生黑米粥.....048

芝麻鲑鱼配酸奶冷面.....049

柠檬春卷.....050

柠檬水饺.....051

用柠檬做甜点.....052

柠檬也是甜点好搭档.....052

柠檬料理的创意甜点.....053

冻柠檬芝士蛋糕.....053

清爽柠檬饼干.....054

柠檬司康.....055

蜜豆玛芬蛋糕.....056

柠檬冻芝士蛋糕.....057

柠檬玛芬.....058



Part 3

每日美丽健康柠檬饮



柠檬水.....060

泡在水里的柠檬.....060

天然健康的DIY柠檬水.....061

柠檬汁.....061

柠檬水.....062

柠檬汁刨冰.....063

猕猴桃柠檬梨冰饮.....064

柠檬薏米水.....065

咸柠七.....066

冰糖柠檬薄荷饮.....067

荔枝青柠冰.....068

柠檬蜂蜜水.....069

柠檬蔬果汁.....070

柠檬、蔬果和榨汁机的碰撞.....070

自制缤纷柠檬蔬果汁.....071

菠菜青椒柠檬汁.....071

西芹红椒西红柿柠檬汁.....072

柠檬豆芽汁.....073

包菜木瓜柠檬汁.....074

包菜哈密瓜柠檬汁.....075

葡萄菠萝柠檬汁.....076

菠萝紫苏柠檬汁.....077

胡萝卜山竹柠檬汁.....078

马蹄柚子柠檬汁.....079

莴笋莲雾柠檬汁.....080

莲藕菠萝柠檬汁.....081

上海青苹果柠檬汁.....082

上海青柳橙柠檬汁.....083

芦荟柠檬汁.....084

香蕉柠檬蔬菜汁.....085

柠檬芹菜莴笋汁.....086

莲藕柠檬苹果汁.....087

西红柿柠檬蜜汁.....088

猕猴桃绿茶柠檬汁.....089

柠檬茶.....090

让柠檬恋上茶.....090

自制养生柠檬茶.....091

薄荷柠檬冰爽茶.....091

茉莉花柠檬茶.....092

鲜薄荷柠檬茶.....093

柠檬姜茶.....094

OL柠檬红茶.....095

柠檬薰衣草茶.....096

柠檬红茶.....097

蜂蜜柠檬菊花茶.....098

柠檬蜂蜜绿茶.....099

玫瑰柠檬茶.....100

菩提柠檬茶.....101

泡柠檬姜茶.....102

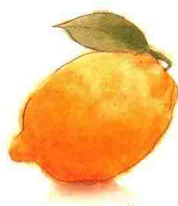
玫瑰茉莉柠檬茶.....103

桃花百合柠檬茶.....104



Part 4

提升生活品质的柠檬妙用法



1. 柠檬的美容秘籍..... 106

柠檬祛斑又防皱的妙用 106

巧用柠檬祛痘 107

滋润肌肤, 还得找柠檬帮忙 107

用柠檬做桑拿巧去黑头 107

巧用柠檬润泽头发 108

柠檬洁齿护牙, 试试就知道 108

花式柠檬浴 109

DIY 柠檬按摩盐, 去角质润肤两不误 109

2. 柠檬缓解生活习惯病的妙用 110

柠檬治疗贫血有奇效 110

柠檬, 促进钙质吸收, 预防骨质疏松症 110

想减掉赘肉、告别“游泳圈”, 来颗柠檬吧 111

感冒时找柠檬帮忙, 增强免疫力 113

柠檬, 能让你从压力和消极情绪中解救出来 114

睡前一个柠檬, 一觉到天亮 114

柠檬可预防食物中毒 115

柠檬可帮你解决宿醉 115

柠檬, 愈合伤口的好帮手 116

清新口气, 柠檬比口香糖更管用 116

3. 柠檬, 家居清洁好帮手 117

家居环境的清洁 117

衣物的清洁 120

驱虫除异味 122





认识全能水果——柠檬

一颗小小的柠檬，从皮到汁都是宝。虽然它每个部位都看似普通平常，甚至被我们无意丢弃，却有着神奇的功效。这样说，你是不是有些好奇甚至疑惑？下面就跟随我们一起，重新认识一下这个全能果吧。

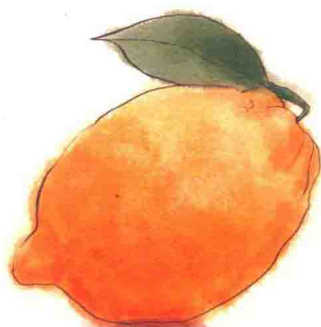
1 一颗柠檬的魅力

你喜欢柠檬吗？喜欢它让人神清气爽的清香，还是令人欲罢不能的“酸”？别急着发言，柠檬远没有这么简单！在厚厚的艳黄色果皮下，这小小的“黄金水果”隐藏着许多意想不到的魅力，等着我们去发现。

柠檬小档案

柠檬（*Citrus limon*）属亚热带芸香科柑橘类水果。原产于印度喜马拉雅山东部山麓地带，也有人说柠檬产自中国东南部到缅甸北部一带，尚无定论。不过，其现主要产地为中国、美国、意大利、西班牙和希腊，美国加利福尼亚的柠檬产量更居世界第一。

柠檬又称柠果、洋柠檬、益母果，其富含柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。柠檬树为常绿灌木或小乔木，树高4~5米，枝上有刺；嫩叶及花芽呈暗紫红色；叶片厚纸质，近卵形或椭圆形；花为白色带紫，略有香味，一般单花腋生或少花簇生。柠檬果实为椭圆形柑果，黄或红色而有光泽，汁多肉脆，富有浓郁的芳香气。因为味道特别酸，柠檬常被作为上等调料，用来调制饮品、菜肴、化妆品和药品，具有较高的实用价值。



C
维生素

在所有橙类水果中，柠檬的维生素C含量最高。柠檬还富含B族维生素、类胡萝卜素、膳食纤维以及钙、镁、钾、磷、铁、硒、锰、铜等营养成分。此外，柠檬中还含有丰富的柠檬酸、类黄酮、挥发油、橙皮苷等。中医认为，柠檬性温、味苦、无毒，具有生津止渴、祛暑、疏滞、健胃、止痛、利尿等多种功能。



图解柠檬家族

柠檬品种繁多，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，意大利主要产费米奈劳，西西里岛多生长维拉法兰卡……



尤力克 (Eureka)

又称油力克，原产美国，中国四川、云南、重庆等地栽培较多。其果实呈椭圆形至倒卵形，单果重 90 ~ 160 克，顶部有乳头状凸起，基部钝圆，果皮较粗糙，皮厚，果肉甚酸。



维拉法兰卡 (Villafranca)

原产意大利西西里岛，中国广东、四川、浙江等地都有试种。其果实呈椭圆形，单果重约 140 克，少核，顶部乳突明显，果皮浅黄，较光滑，果肉柔软多汁，味酸，香气浓，品质佳。



菲诺 (Fino)

又称 mesero 或 primofiori，起源于西班牙，为澳大利亚主栽品种。果实大小适中，球形或椭圆形，色泽呈浅黄或黄色，皮薄且光滑，高酸。



印度大果 (Inerdonato)

柠檬和圆佛手柑的杂交品种，土耳其的主栽及主要出口品种。果实椭圆形至圆形，果面光滑、皮薄，平均单果重 108 克，成熟时呈黄绿色。

费米奈劳 (Femminello)

意大利主栽品种，果实中等大小，果形椭圆或有长短不等的短颈的椭圆形，果皮厚，表面油胞下陷，成熟时果色呈黄色，高酸且多汁，经常被用来制造柠檬酒。

里斯本 (Lisbon)

葡萄牙品种，苦柠檬中品质较好的一种，果皮较光滑，果基有较明显的颈部，果肉汁水多且酸度高，与尤力克非常相似。该品种的柠檬树生长力旺盛且多产。

隐藏于柠檬中的神奇功效

浓郁的香气，酸酸的味道，让柠檬具有增进食欲、生津解渴、清新口气的作用，但柠檬的神奇功效远不止于此，这个看上去很精致的水果还可以应用到很多场合上，甚至能起到防病治病的作用。

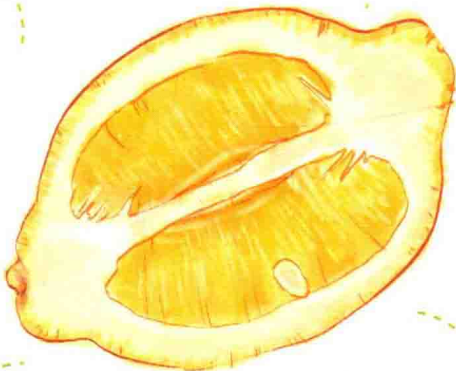


柠檬厚实的果皮充满精油，富有浓郁的香气，通常被切成细丝来为菜肴调味

柠檬含有大量的活性成分，可在日常生活中代替各种家居清洁产品，如洗涤剂、去污剂



柠檬具有很好的药用价值，能调剂血管通透性，降低血液黏稠度，防止心血管动脉硬化



柠檬热量低，且具有很强的收缩性，有利于抑制中性脂肪的吸收，是减肥良药



柠檬清爽的香味还能稳定人的情绪，使人放松，并抑制血压上升

柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，可起到美白、润肤的作用



2 选购优质柠檬

不管是需要柠檬汁，或是需要柠檬皮丝；无论是用于烹饪美食，还是用于美容、药用，又或是饮用或直接涂抹在皮肤上，首先要懂得如何挑选优质柠檬。一般来说，果肉饱满、香味沁人的柠檬会比较新鲜。

看果皮、大小和颜色

优质柠檬一般表皮纹理细致、光滑、紧绷且富有光泽，个头中等，果形椭圆，两端均突起而稍尖，似橄榄球状。成熟的柠檬表皮呈鲜黄色，那些表皮暗淡、没有光泽且带有色斑，或颜色过于鲜艳的柠檬一般不大新鲜，挑选时应格外注意。



宜选择手感重、表皮光滑且薄的柠檬。分量够重说明果汁含量丰富；手感凹凸不平或粗糙坚硬的柠檬，可能是因为刚种植不久，果实有很多白色部分，果肉很少，果汁也较少。

摸果皮、掂重量

检查蒂部

一般通过观察柠檬的蒂部，可以轻松掌握其新鲜度。蒂部下方若呈明亮绿色，则表示很新鲜。如果蒂部有些打蔫儿或者发黑，就说明柠檬不那么新鲜了。

优质成熟的柠檬会散发出浓郁的芳香气，购买时当然不能忘了拿起来闻一闻气味。

闻香味

进口柠檬 vs 国产柠檬

在国内各大生活超市，进口柠檬曾经是主流，而现如今国产的柠檬更加受到青睐。当我们在超市内挑选和购买柠檬的时候，到底该如何选择？



国产柠檬

在超市卖的时候一般叫香柠檬，个头中等偏小，比较圆，蒂部呈不尖锐小突出。



国产好柠檬

这种柠檬，就是超市当作“进口柠檬”来卖的那种，个头中等，稍微修长，蒂部呈尖锐小突出。



进口柠檬

真正的进口柠檬，个头较大，修长饱满，蒂部呈不尖锐大突出。

选择进口柠檬还是国产柠檬？

其实，选购柠檬时，大可不必过度拘泥于进口还是国产，应该根据不同用途进行理智的选择。

一般来说，进口柠檬比国产柠檬更容易买到，价格也更加实惠，不过很多进口柠檬为了防止在运输途中因费时较长而导致腐烂发霉，都会通过使用大量药水来保持其新鲜度和美味口感，导致很多人对进口柠檬敬谢不敏。而国产柠檬因为不需要长距离运输，在新鲜度和安全度上则更加高些，所以虽然价格略贵，很多人也愿意购买。

其实，药水的残留大多存在于柠檬皮中，如果只是用到果汁或果肉的话，选择进口柠檬也无多大关系。如果需要食用柠檬皮，或想将果肉带皮切片泡茶时，建议选用国产柠檬。而且，生活超市里售卖的很多柠檬都会有“进口”和“国产”的标识，柠檬包装袋上也会标注是否添加了药水。在购买时，请仔细查看标识，以便选择健康、美味且实惠的柠檬。

3 柠檬的处理

柠檬，一颗精致的水果，却全身都是宝。如何把这颗“宝”处理干净并完整地利用，是每一个爱它的人都需要了解的常识。买回来的柠檬如何清洗？在切片、榨汁的过程中怎样避免浪费？试试下面这些处理技巧吧。

鲜柠檬的正确清洗方法

清洗柠檬的重点在于去除柠檬表皮残余农药和去除蜡油两方面，方法如下：

STEP1

准备一小盆 40 ~ 50℃ 的热水，水里放两勺面粉，放入鲜柠檬，浸泡 10 分钟左右。

说明：碱性的面粉会中和柠檬表皮酸性的残留农药。用热水主要是为了溶解柠檬表皮的蜡，经过热水的浸泡，通常可以看到溶化的蜡浮在水面上。也可以用热淘米水代替面粉水。



STEP2

取适量食用盐放在手心，拿起泡过的柠檬反复揉搓柠檬表皮，之后用清水清洗干净即可。

说明：利用食盐的细微颗粒，以摩擦的方式去除柠檬表皮剩余的蜡。在反复搓揉的过程中，柠檬的色泽会变得更鲜亮，香味也会更浓郁。但需注意把握好力度，以免太重搓破柠檬表皮。



切出完整又好看的柠檬片

想要切出又薄又均匀、完整且美观的柠檬片，还不至于在切制过程中丢失过多的宝贵果汁，其实很简单。首先，将鲜柠檬洗净擦干后放入冰箱冷冻室，冷冻约 1 小时后取出。这时柠檬内部的水分已经冻住，但外皮还没有冻伤或冻硬。然后取出锯齿刀，一手扶住柠檬一手用刀，慢慢地将柠檬尽量切薄。由于柠檬具有一定的硬度，比常温时要好切许多也更容易切薄，而且柠檬汁也不会切的过程中流失过多。

让鲜柠檬出汁率更高

- 将柠檬清洗干净，放在桌子或砧板上，用手掌来回揉搓使果肉变软。

- 将柠檬放入热水中浸泡3分钟，或放入微波炉中微波15秒。

- 榨汁前将柠檬切成两半，使用专门的柠檬榨汁器榨汁，这样可以提高柠檬出汁率，还能避免榨汁过程中的喷溅。

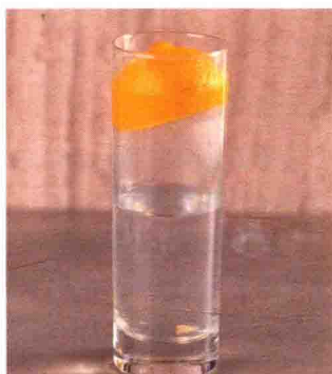


使切开的柠檬不脱水

- 在一个小碟中放入少许醋，将柠檬切开面与醋接触放置。

- 在切开处撒上少许盐，在下次使用时将有盐的部分切除即可。

- 准备一个杯口大于柠檬横切面的玻璃杯，倒一些水在杯底，然后将柠檬切面朝下，慢慢放进杯子之中，防止切面沾到杯子底部的水。



缓和柠檬过酸的口感

- 切柠檬时在刀上蘸一点儿水。

- 将其与其他含糖量较高的柑橘类果汁混合，如橙汁、橘子汁、柚子汁等。

- 加入少许柑橘类花蜜。但需注意，千万不要加入白糖，因为这会影响柠檬本身的功效。

- 将柠檬切成薄片，在食用前24小时放在少许凉开水中。

让柠檬不浪费的小窍门

- 如果只需要几滴柠檬汁，那么可以借助一根牙签，在柠檬上扎一个洞，将柠檬汁引出，然后将洞堵住，以备下次食用。

- 榨过汁的柠檬可以直接吃掉或继续吮吸。

- 将用过的柠檬放入冰箱，既可以延长保存期，也可以消除冰箱异味。

- 将其制成果脯或果酱，可以直接食用或入菜。

- 用切丝器或刀将柠檬皮切丝，放入小盒中置入冰箱，随取随用。

4 保存柠檬的方法

柠檬在我们的生活中常常以多种形式存在，如新鲜柠檬、干柠檬片，不同的存在形式其保存方式也不一样。而且柠檬虽然个头不大，但每次泡水喝只用一两片，配菜也只需一小部分，剩下的怎么保存呢？

完整鲜柠檬 保存妙招

完整的新鲜柠檬在常温下可以保存 1 ~ 2 周，在冰箱冷藏室中可以保存 2 ~ 3 周。青柠檬要比黄柠檬的保存期长，在冰箱冷藏室中可以保存 1 个月。如果需要保存更长时间且保证其水分不流失，那么可以将柠檬放入盛满水的容器，然后放到冰箱冷藏室中，且需每日换水。这样柠檬可以保存 3 个月，而且也较新鲜。

买回来的青柠檬还可以通过盐渍的方法来保存，可腌渍近 1 年，时间越长风味越佳。

盐渍青柠檬的方法

把柠檬倒入干净无油的盆或大碗中，加入适量盐和淀粉，拌匀，再加入清水，浸泡 20 分钟，清洗干净。把洗净的柠檬放在太阳底下晒，晒到皮有点脱水、有点皱皮即可。准备一个干净的容器，按照一层盐一层柠檬的方法把柠檬装入容器中，密封腌渍。一星期后在最上层加一层盐，往后也要经常摇晃容器里的水，让上面的柠檬更好地接触盐分。

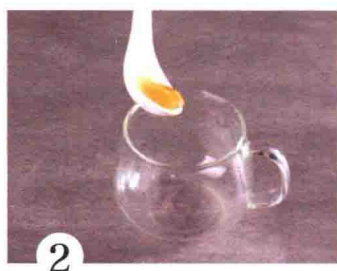
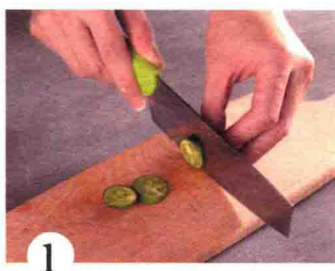


TIPS: 用来腌制的容器，一定要密封，无水无油。

切开的鲜柠檬巧保存

切开后一次吃不完的柠檬，可以用保鲜膜封住切面，放入冰箱保存；也可以将剩下的柠檬切片后放在蜂蜜或白糖中腌渍，取用时直接泡水喝。不过这两种方法保存时间都不宜太长，否则容易腐烂变质。如果想要储存更久，可将柠檬做成柠檬蜜、柠檬醋或干柠檬片来保存。

柠檬蜜的制作方法



➡ 将柠檬切薄片，擦干水分。取干燥的玻璃容器，倒入一点蜂蜜，码一层柠檬，再倒蜂蜜，再码柠檬，蜂蜜一定要完全没过柠檬片。密封好，放入冰箱冷藏保存即可。注意保存过程中不能接触油脂和水。这种方法可保存约2周时间，需要用时用勺子取出一部分，泡水喝即可。柠檬醋的制法与此类似，只是将蜂蜜换成冰糖和米醋。柠檬醋可保存约2个月。

干柠檬片的制作方法

➡ 把切好的柠檬片放到通风的阳台或者窗台，放置晒干。要经常翻动柠檬片，这样才可以均匀晒干。直至柠檬片晒成透明，需要4~5天时间。

干柠檬片比新鲜柠檬更容易保存，不过如果储存方法不对，也很容易导致柠檬片变质，甚至发霉，非常可惜。干柠檬片宜用自封袋或罐子封严实后，放入冰箱冷藏保存。注意干柠檬片保存时一定要确保干燥，如果已经受潮了，最好取出来放在太阳底下晒干后再密封保存。

榨好的柠檬汁的保存

榨好的柠檬汁如果一次用不完，可以把口封紧，放入冰箱中冷藏保存，但保存时间不宜过长，最好不要超过3天，以免其中的维生素C流失过多。柠檬汁还可以使用制冰袋保存。1个制冰袋有28个分格，能装5~6个柠檬榨出的汁。可以将榨好的柠檬汁灌入制冰袋中，系上上面的封口，放入冰箱中平放冷藏保存，取用的时候只需用剪刀剪下来一块或多块即可。