

生活妙用丛书

葡萄 GRAPES 的妙用

葡萄 ——
源远流长的传奇水果！

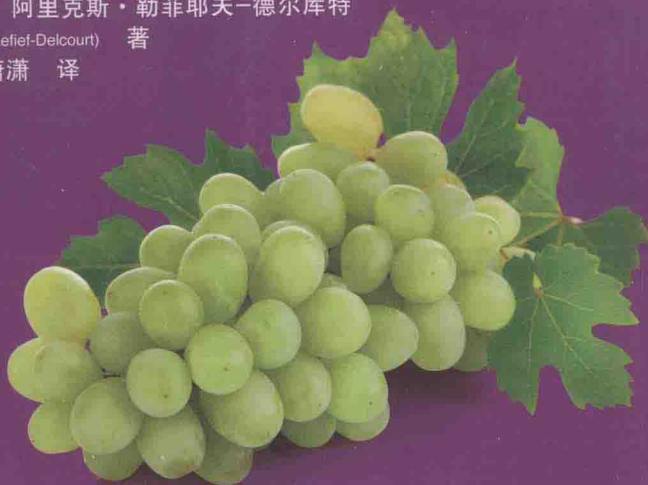
● 美容护肤 ● 健康排毒 ● 营养美食

80 多种用途和烹调方法
全方位保证健康！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特

(Alix Lefief-Delcourt) 著

史潇潇 译



上海科学技术出版社

葡萄的妙用

生活妙用丛书

GRAPES

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特 (Alix Lefief - Delcourt) 著
史潇潇 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

葡萄的妙用/(法)勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt,
A.)著;史潇潇译. —上海:上海科学技术出版社, 2013.11
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-2024-7

I. ①葡… II. ①勒… ②史… III. ①葡萄-基本知识
IV. ①S663.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238784号

Le raison malin © 2010 LEBLANC Éditions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International,
Paris 迪法国际版权代理

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(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11月第1版 2013年11月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-2024-7/TS · 134
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

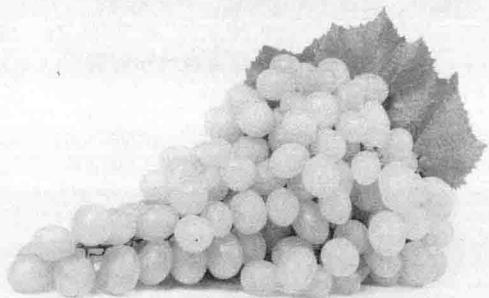
序

一千零一种功效的葡萄

葡萄是最古老的水果之一，野生葡萄树早在数千年之前就广泛地存在于世界的很多地区了。

葡萄树早在公元前6000年就已出现在塔尔克斯地区，也就是现今位于亚美尼亚、阿塞拜疆和格鲁吉亚之间的地区。在近东地区，人们对葡萄的吃法有多种：鲜吃、晒干和榨汁。在很多中东国家的菜谱里都有葡萄的踪影，比如古斯古斯（一种用麦粉团加作料做的主粮）、塔吉锅或者一些糕点。葡萄也征服了欧洲美食，欧洲的美食菜谱里也把葡萄作为原料加入到腌制腌泡汁或其他调味汁里。

直到17世纪，葡萄开始被用于制作甜品，端上国王的膳桌。贵族们开始品尝世界上最好的葡萄，比如产于法国香槟地区小城巴尔·歇尔·奥布的莎斯拉白葡萄和法国都兰地区的麝香葡萄，但大多数的葡萄还是用来酿酒的。直到20世纪初，直接食用葡萄才开始在法国兴盛起来。



很早之前，葡萄就被认为拥有一千零一种功效。在古罗马，葡萄被作为一种药材，几乎可以治疗所有疾病。在体育比赛中，葡萄还被作为奖赏。阿拉伯医生老普林尼和拉伯雷就用葡萄来治疗便秘和肝病。“午餐吃葡萄和烤饼能治疗便秘”，拉伯雷如此写道。

在哥伦布远征大西洋彼岸之前，水手们在船舱里装满了葡萄干，用于在横渡大西洋的途中补充矿物质和能量。在法国的皇宫里，贵妇们用葡萄涂抹面部来保养皮肤。19世纪末，人们开始用葡萄疗法来治疗各种疾病，比如肥胖、便秘和痛风。

现在，葡萄不仅仅是一种水果或葡萄酒的原料，科学界一直在致力于研究葡萄宝贵的医学功效，尤其是它的抗氧化作用，将来可用于治疗癌症、心血管疾病或脑神经疾病。

经常吃葡萄有助于降低胆固醇、抗衰老、治便秘、缓解疲劳、补充水分、缓解咽喉痛等。常吃葡萄干，有助于净化身体、排出毒素。

葡萄就是生命和永葆青春的秘密啊！



目 录

序.....	3
--------	---

1 鲜葡萄和葡萄干

葡萄的高能量.....	10
葡萄的营养成分.....	12
葡萄干的营养成分.....	20
鲜葡萄的品种.....	21
葡萄干的品种.....	26
选购与贮藏.....	27

2 葡萄的产物

葡萄汁.....	34
葡萄籽油.....	36
葡萄籽提取物.....	42
其他葡萄的产物.....	44

3 葡萄与健康

葡萄疗法.....	52
葡萄的应用.....	69

4 葡萄与美容

葡萄的美容功效	90
美容步骤	93
皮肤护理	97
头发护理	101
面部护理	104
手部护理	109
足部护理	111

5 葡萄与美食

鲜葡萄的烹饪	114
葡萄干的烹饪	125
葡萄籽油的烹饪	137
葡萄籽粉的烹饪	141

译后记	143
-----------	-----

葡萄的妙用

生活妙用丛书

GRAPES

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特 (Alix Lefief - Delcourt) 著
史潇潇 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

葡萄的妙用/(法)勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt,
A.)著;史潇潇译.—上海:上海科学技术出版社,2013.11
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-2024-7

I. ①葡… II. ①勒… ②史… III. ①葡萄-基本知识
IV. ①S663.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238784号

Le raison malin © 2010 LEBLANC Éditions.
Current Chinese translation rights arranged through Divas International,
Paris 迪法国际版权代理

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(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11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2024-7/TS·134

定价:18.00元

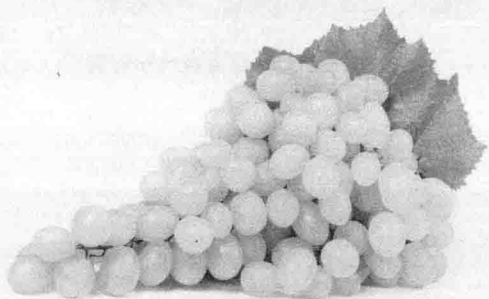
此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

一千零一种功效的葡萄

葡萄是最古老的水果之一，野生葡萄树早在数千年之前就广泛地存在于世界的很多地区了。

葡萄树早在公元前6000年就已出现在塔尔克斯地区，也就是现今位于亚美尼亚、阿塞拜疆和格鲁吉亚之间的地区。在近东地区，人们对葡萄的吃法有多种：鲜吃、晒干和榨汁。在很多中东国家的菜谱里都有葡萄的踪影，比如古斯古斯（一种用麦粉团加作料做的主粮）、塔吉锅或者一些糕点。葡萄也征服了欧洲美食，欧洲的美食菜谱里也把葡萄作为原料加入到腌制腌泡汁或其他调味汁里。

直到17世纪，葡萄开始被用于制作甜品，端上国王的膳桌。贵族们开始品尝世界上最好的葡萄，比如产于法国香槟地区小城巴尔·歇尔·奥布的莎斯拉白葡萄和法国都兰地区的麝香葡萄，但大多数的葡萄还是用来酿酒的。直到20世纪初，直接食用葡萄才开始在法国兴盛起来。



很早之前，葡萄就被认为拥有一千零一种功效。在古罗马，葡萄被作为一种药材，几乎可以治疗所有疾病。在体育比赛中，葡萄还被作为奖赏。阿拉伯医生老普林尼和拉伯雷就用葡萄来治疗便秘和肝病。“午餐吃葡萄和烤饼能治疗便秘”，拉伯雷如此写道。

在哥伦布远征大西洋彼岸之前，水手们在船舱里装满了葡萄干，用于在横渡大西洋的途中补充矿物质和能量。在法国的皇宫里，贵妇们用葡萄涂抹面部来保养皮肤。19世纪末，人们开始用葡萄疗法来治疗各种疾病，比如肥胖、便秘和痛风。

现在，葡萄不仅仅是一种水果或葡萄酒的原料，科学界一直在致力于研究葡萄宝贵的医学功效，尤其是它的抗氧化作用，将来可用于治疗癌症、心血管疾病或脑神经疾病。

经常吃葡萄有助于降低胆固醇、抗衰老、治便秘、缓解疲劳、补充水分、缓解咽喉痛等。常吃葡萄干，有助于净化身体、排出毒素。

葡萄就是生命和永葆青春的秘密啊！



目 录

序.....	3
--------	---

1 鲜葡萄和葡萄干

葡萄的高能量.....	10
葡萄的营养成分.....	12
葡萄干的营养成分.....	20
鲜葡萄的品种.....	21
葡萄干的品种.....	26
选购与贮藏.....	27

2 葡萄的产物

葡萄汁.....	34
葡萄籽油.....	36
葡萄籽提取物.....	42
其他葡萄的产物.....	44

3 葡萄与健康

葡萄疗法.....	52
葡萄的应用.....	69

4 葡萄与美容

葡萄的美容功效	90
美容步骤	93
皮肤护理	97
头发护理	101
面部护理	104
手部护理	109
足部护理	111

5 葡萄与美食

鲜葡萄的烹饪	114
葡萄干的烹饪	125
葡萄籽油的烹饪	137
葡萄籽粉的烹饪	141

译后记	143
-----------	-----

1

鲜葡萄和葡萄干

葡萄是含糖量最高的水果之一，也是高热量的水果。

尽管葡萄含糖量高，但它的优势，就是糖分可以被快速吸收并均衡地转化为葡萄糖和果糖。

因此，葡萄既能快速提供能量，又因为它含有大量的有机酸和维生素B，这些能量能迅速被人体吸收利用。