

生活妙用丛书

柚子

GRAPEFRUIT & POMELO

的妙用

柚子 ——
价廉物美的多功能水果！

● 保健 ● 美容 ● 美食 ● 居家

近 **100** 种柚子及其精油用途
全方位照顾家庭健康！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特

(Alix Lefief-Delcourt) 著

邹 婧 译



柚子

生活妙用丛书

GRAPEFRUIT & POMELO

的妙用

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

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

柚子的妙用/(法)勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt, A.)著;
邹婧译. —上海:上海科学技术出版社, 2013.11
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-2015-5

I. ①柚… II. ①勒… ②邹… III. ①柚-基本知识 IV. ①S666.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第234800号

Le pamplemousse malin © 2009 LEDUC.S 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 978-7-5478-2015-5/TS · 131

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

爱上柚子的四个理由

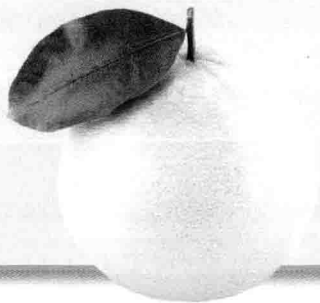
一本介绍柚子的书？你也许会觉得这是个“滑稽”的主意。可你知道吗，在柚子多汁的果肉和微酸的口味后面还隐藏着许多不为人知的功效！

1. 又爱又恨的味道

柚子与其他柑橘类水果，特别是常见的橙、橘子、柠檬不同，众人对它的看法可以坚定地分为两派：一方面，有些人喜欢它清爽的口感，几乎每天都离不开柚子；而另一些人则觉得它味道过酸，吃起来总要忍不住做鬼脸，要想吃完柚子，总要奋力一搏。这本书将教会你如何选择、保存和使用柚子，甚至可以让不喜欢柚子的人改变态度。

2. 营养丰富的水果

一直以来，柚子都是科学研究的对象。作为极佳的瘦身食品，它含有大量的维生素和矿物元素；柚子可以预防多种疾病，如癌症、心血管疾病、高胆固醇等。同时它也可以降低某些药物的效用，比如治疗高胆固醇的药物。所以，对于某些人群来说，要慎用柚子汁。



3. 有着惊人功效的精油

多汁的果肉并非是柚子唯一的卖点。从果皮中提取的精油也含有多种有效成分。有的功效是矛盾的，比如既可以使人兴奋，又可平静心情；既可促进食欲，又可抵抗饥饿感。通过外部按摩、喷雾或面膜，葡萄柚精油可以解决日常生活中皮肤遇到的小麻烦。烹调美食时，一小滴精油便可以给菜肴带来特别的味道。在家居生活中，葡萄柚精油强大的杀菌能力和清新的味道令很多人钟情不已。

4. 神奇能量的柚核籽

葡萄柚籽也含有神奇的能量物质，绝非夸张！葡萄柚籽提取物（熟悉的人称之为EPP），可以杀死病菌、真菌及病毒，且无任何副作用。人们甚至给它冠名为天然抗生素！通过外敷可以处理小伤口或其他皮肤问题；内服可以治疗喉咙痛或简单的肠道问题；家居生活中还可以用来给衣物或小孩玩具消毒。

保健、美容、家居、美食，柚子都是不可或缺的好帮手。无论柚子的口感、味道还是各种功效，都让你欲罢不能！

有了柚子，你可以：

用柚子制作
菜肴和甜点

自制美容
或护发产品

净化室内
空气

预防或治疗
秋冬季疾病

舒缓平静
心情

与消化问题
说再见

有效而无副
作用地处理小
伤口

1	神奇的水果	9
	柚子和葡萄柚	10
	葡萄柚的品种	16
	葡萄柚的好处	18
	柚子和药物	34
	葡萄柚的选择和保存	38
2	葡萄柚精油	45
	精油好处多	46
	精油的使用	48
	精油的选择	52
	精油的保存	55
3	葡萄柚籽提取物	57
	精油与葡萄柚籽提取物的区别	58
	完美的天然抗生素	59
	选择与使用	64
4	葡萄柚与美容	73
	面部护理	74

身体护理	79
头发护理	82
5 葡萄柚与健康	85
肠胃问题	86
皮肤问题	88
呼吸道问题	92
其他健康问题	98
6 葡萄柚与居家	105
居家清洁	106
居家消毒	111
除味增香	114
其他功效	120
7 葡萄柚与美食	123
葡萄柚食谱	124
参考书目	141
译后记	143

柚子

生活妙用丛书

GRAPEFRUIT & POMELO

的妙用

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

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

柚子的妙用/(法)勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt, A.)著;
邹婧译. —上海:上海科学技术出版社, 2013.11
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-2015-5

I. ①柚… II. ①勒… ②邹… III. ①柚-基本知识 IV. ①S666.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第234800号

Le pamplemousse malin © 2009 LEDUC.S 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 978-7-5478-2015-5/TS · 131
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

爱上柚子的四个理由

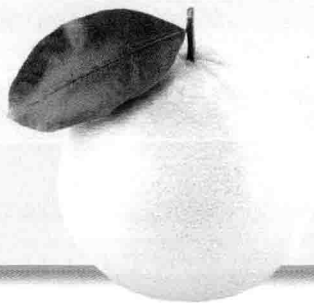
一本介绍柚子的书？你也许会觉得这是个“滑稽”的主意。可你知道吗，在柚子多汁的果肉和微酸的口味后面还隐藏着许多不为人知的功效！

1. 又爱又恨的味道

柚子与其他柑橘类水果，特别是常见的橙、橘子、柠檬不同，众人对它的看法可以坚定地分为两派：一方面，有些人喜欢它清爽的口感，几乎每天都离不开柚子；而另一些人则觉得它味道过酸，吃起来总要忍不住做鬼脸，要想吃完柚子，总要奋力一搏。这本书将教会你如何选择、保存和使用柚子，甚至可以让不喜欢柚子的人改变态度。

2. 营养丰富的水果

一直以来，柚子都是科学研究的对象。作为极佳的瘦身食品，它含有大量的维生素和矿物元素；柚子可以预防多种疾病，如癌症、心血管疾病、高胆固醇等。同时它也可以降低某些药物的效用，比如治疗高胆固醇的药物。所以，对于某些人群来说，要慎用柚子汁。



3. 有着惊人功效的精油

多汁的果肉并非是柚子唯一的卖点。从果皮中提取的精油也含有多种有效成分。有的功效是矛盾的，比如既可以使人兴奋，又可平静心情；既可促进食欲，又可抵抗饥饿感。通过外部按摩、喷雾或面膜，葡萄柚精油可以解决日常生活中皮肤遇到的小麻烦。烹调美食时，一小滴精油便可以给菜肴带来特别的味道。在家居生活中，葡萄柚精油强大的杀菌能力和清新的味道令很多人钟情不已。

4. 神奇能量的柚核籽

葡萄柚籽也含有神奇的能量物质，绝非夸张！葡萄柚籽提取物（熟悉的人称之为EPP），可以杀死病菌、真菌及病毒，且无任何副作用。人们甚至给它冠名为天然抗生素！通过外敷可以处理小伤口或其他皮肤问题；内服可以治疗喉咙痛或简单的肠道问题；家居生活中还可以用来给衣物或小孩玩具消毒。

保健、美容、家居、美食，柚子都是不可或缺的好帮手。无论柚子的口感、味道还是各种功效，都让你欲罢不能！

有了柚子，你可以：

用柚子制作
菜肴和甜点

自制美容
或护发产品

净化室内
空气

预防或治疗
秋冬季疾病

舒缓平静
心情

与消化问题
说再见

有效而无副
作用地处理小
伤口

目 录

1 神奇的水果	9
柚子和葡萄柚.....	10
葡萄柚的品种.....	16
葡萄柚的好处.....	18
柚子和药物.....	34
葡萄柚的选择和保存.....	38
2 葡萄柚精油	45
精油好处多.....	46
精油的使用.....	48
精油的选择.....	52
精油的保存.....	55
3 葡萄柚籽提取物	57
精油与葡萄柚籽提取物的区别.....	58
完美的天然抗生素.....	59
选择与使用.....	64
4 葡萄柚与美容	73
面部护理.....	74

身体护理	79
头发护理	82
5 葡萄柚与健康	85
肠胃问题	86
皮肤问题	88
呼吸道问题	92
其他健康问题	98
6 葡萄柚与居家	105
居家清洁	106
居家消毒	111
除味增香	114
其他功效	120
7 葡萄柚与美食	123
葡萄柚食谱	124
参考书目	141
译后记	143

1

神奇的水果

对于很多人来说，柚子是能够带来好运的水果，象征着生命与生机。它能为人们带来能量与活力，在过度劳累时缓解身心疲惫。不过，如果你认为这是柚子的全部，那就错了，柚子还有很多神奇的功效。