

<<水果食疗大全·3>>

图书基本信息

书名：<<水果食疗大全·3>>

13位ISBN编号：9787806782651

10位ISBN编号：7806782656

出版时间：2004-10

出版时间：上海世纪出版集团（上海书店出版社）

作者：于美人

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

于美人吃水果，越吃越有趣电影《阿甘正传》里头有很多令人电难忘的对白，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。

<<水果食疗大全·3>>

内容概要

市面上最完整、最时尚、最实用的水果养生书《水果食疗大全1》《水果食疗大全2》《水果食疗大全3》《番茄美丽手册》水果富含酵素，能活化内脏机能，加速体内新陈代谢，净化血液，建构坚强的免疫防御网，提振人体奥妙的自愈潜能。

而水果种类繁多，品质优良，盛产期价格更是便宜，只要您懂得水果养生，花小钱就能让身体更健康。

每天一杯神奇茄红素，美丽瘦身防疫有元气。

全套书包含13大主题 42种常见水果活用秘笈42种独家水果美容瘦身妙方 231道权威专家精研水果养生食谱-37种水果面膜DIY 水果营养、热量分析-配合体质吃水果 各种病症的宜、忌水果-如何利用水果排毒 不宜一起吃的水果与食物-善用水果调理工具 121种好喝防疫番茄汁DIY
番茄有氧指导 番茄美容作战秘笈

<<水果食疗大全·3>>

作者简介

于美人，台湾广播、电视著名主持人、畅销书作家。亲切热诚、妙语如珠的主持风格，使她广受各界欢迎。由于经常在节目中介绍瘦身、生机饮食等健康主题并身体力行，成为健康生活的最佳代言人。

欧阳英，生机饮食传道者，具有将近20年的食疗辅导经验。经常受邀请讲授生食疗法、断食疗法以及生机饮食。历年演讲场次超过500场。并于1985年开始，每年举办相关教学活动，参加学员遍布全台湾。有多部相关著作问世。

<<水果食疗大全·3>>

书籍目录

自序于美人吃水果，越吃越有趣
自序让水果食疗经验代代传承第一部 吃水果有门道
选用水果排毒吃水果的学问
善用调理工具第二部 水果食疗馆
桑椹——桑树整株都是宝
美人献计：女人的保健圣品
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：桃仁山楂荷叶粥
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：剥荔枝绝技
大公开
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：东方不败“梅子饭”
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：川贝炖梨吃法
学问大
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
水梨祛斑汁、北杏梨汤
梨子莲藕汁、丁香雪梨、梨子苹果粥
川贝梨膏
葡萄——补血强智好脸色
美人献计：瘦身葡萄汁
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：万用酪梨沾酱
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：超神奇止咳烤橘子
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：黑橄榄面包酱
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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——补气养血参耆
美人献计：桂圆黑枣酒酿汤
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
美人献计：樱桃炖银耳
营养分析 / 选购要点 / 保存方法
健康教室
欧阳英特调生机厨房
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
适合油性皮肤的水果面膜
适合中性皮肤的水果面膜
适合干性皮肤的水果面膜
附录一 42种水果的保存方法
附录二 对症食疗食谱总索引
我的水果独家配方

<<水果食疗大全·3>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>