

# 不節食也能瘦的排毒水果餐



[不節食也能瘦的排毒水果餐\\_下载链接1](#)

著者:庄司泉

出版者:大樹林

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9789888237913

日本模特兒、好萊塢女明星都在吃的水果瘦身法大家都會

但是為什麼自己就算只吃水果卻還是完全瘦不下來？

廣受日本愛美女性推崇的人氣蔬食料理家——庄司泉

教你各種水果的基本知識，運用正確搭配方式

變出一道道美味十足、減肥效果加倍的水果餐

只要跟著做，就算不忌口、不運動，也能用水果吃出易瘦體質

1.水果大家都喜歡，但哪一種才是最有效的？

水果好處人盡皆知，但是每一種水果擁有什麼效果？吃太多水果反而越吃越胖又是真的嗎？相信許多人常會有此疑問。如何選擇、搭配也是一門學問。本書詳細介紹生活中水果所含的營養素。先熟知水果中基本的營養以及搭配組合方式，方法正確，才能發揮水果最大的威力，加倍提升減肥效果。例如：金桔和酪梨中都有非常豐富的維生素B群，是能將體內糖分、脂質轉換成能量的必須營養素，能促進代謝能力，減肥時就應多加攝取。

2.年紀大了喝水也會胖？水果是最天然的瘦身良藥，同時還能美肌又排毒

蔬果中的酵素及豐富營養，能提升代謝力、改善消化功能，只要身體順暢，就能養成吃不胖的易瘦體質，體重輕鬆就能下降，而水果多為生吃，因此比蔬菜更能攝取到完整的營養。只要體內攝取到充分營養和大量酵素，即使不用挨餓、不刻意運動，無論幾歲都能自然而然健康瘦下來，同時還有改善便秘、消除皺紋、青春痘、肌膚乾燥，預防水腫等效果。

我們身在有「水果王國」之稱的台灣，千萬別忽視了身邊唾手可得的豐富水果，只要稍微花一點心思，不需花大錢、花體力就能輕鬆擁有健康美人體質

3.保留完整酵素的水果料理，製作方法簡單又快速

水果中含有大量能排毒的酵素，不只能消除女性最困擾的便秘，還能消水腫、排除體內多餘廢物、提升代謝、維持腸道健康。只要腸道健康，自然而然就會瘦下來，肌膚也能變漂亮。本書介紹的水果餐，保留水果中完整營養及酵素，製作過程簡單又方便，即使平常不下廚的人也能輕鬆實行。

4.就算減肥時也可以大口吃自己喜歡的食物

一般人為了減肥，常常忍耐飢餓不敢進食，即使嘗試了各種激進又痛苦的減肥方式也只是徒增心理壓力，不只瘦不下來更無法持之以恆。水果瘦身法不限制水果攝取量，可以盡情吃自己喜歡的水果，午餐或晚餐還能選擇其他喜歡的食物，讓減肥也能變成一件開心的事。書中每一道水果料理也都清楚標示所含熱量，即使對水果糖分、熱量較介意的人也能安心食用。

5.針對女性最常見的困擾各別突破：

水果不只能幫助減肥，本書結合現代營養學觀念，針對肌膚乾燥、水腫、黑斑、皺紋、肌膚鬆弛、黑眼圈、青春痘、肌膚暗沉、老化、便秘…等13種女性最常見的困擾，用最簡單的水果，輕鬆就能搭配出最有效的配方，變化出一道道味美豐富的料理，能變苗條、健康，還可以回復少女般的彈性水潤臉龐。現在人生活忙碌、多以外食為主，本書所介紹的水果餐不只能瘦身美容，更有助於在暴飲暴食後讓身體快速恢復正常機能。

作者介绍:

庄司泉

蔬菜料理家。所經營的部落格「vege dining蔬菜飯（野菜のごはん）」，專門介紹100%純蔬菜食譜並擁有極高人氣度。曾出版過與部落格同名的暢銷食譜書《vege dining蔬菜飯》。之後出版的《排毒&蔬菜系列》，更在日本累計超過15萬本銷售量，一舉成為暢銷系列書籍。

不定期開辦個人料理教室，廣受大眾歡迎，每次都是預約一位難求的空前盛況，其忠實粉絲中更包含許多模特兒、女明星等。活躍於各大雜誌、媒體，其自製的健康蔬食料理廣受日本愛美女性的推崇，並詳知各種瘦身、美肌、抗老等飲食配方，可說是日本第一的蔬菜料理家。

楊家昌

銘傳大學應用日語系畢業，曾擔任出版社日文編輯，現為自由譯者。喜歡日本文化，因而投入了翻譯的世界，擅長領域為攝影、生活養生、健康休閒類。譯有《東京咖啡時光》、《打動人心全球大師的演說技巧：向賈伯斯、歐巴馬、J.K.羅琳、不丹國王學習！》、《女子寫真時代：邁向未來攝影之路》等書。

目录: 推薦序

前言

具有排毒效果的營養素

打造美肌的營養素

打造易瘦體質的營養素

終極的美人食譜

Chapter1 排毒水果百科

柳橙

橘子

葡萄柚

金桔

文旦

伊予柑

八朔蜜柑

甘夏蜜柑

檸檬

香酸柑橘類

光皮木瓜

蘋果

梨子

西洋梨

枇杷

草莓

西瓜

哈密瓜

杏桃

李子

桃子

梅子

櫻桃

栗子

堅果類  
葡萄  
莓果類  
柿子  
無花果  
橄欖  
西印度櫻桃  
鳳梨  
芒果  
木瓜  
香蕉  
酪梨  
荔枝  
奇異果  
其他的熱帶水果  
Chapter2 依據各種煩惱所設計的水果食譜  
皮膚粗糙  
肌膚暗沉  
黑斑  
皺紋  
肌膚鬆弛  
黑眼圈  
青春痘  
美白  
抗老  
水腫  
頭髮毛躁  
白髮  
便秘  
Chapter3 排毒水果瘦身指南  
多吃水果幫助瘦身!  
「僅限早上」的水果瘦身法  
水果早餐+蔬食瘦身  
水果早餐+生食瘦身  
水果瘦身Q&A  
水果瘦身食譜  
排毒水果特製全餐  
• • • • • [\(收起\)](#)

[不節食也能瘦的排毒水果餐\\_下载链接1](#)

## 标签

饮食调制技术及设备

轻工业、手工业

生活服务技术

烹饪法、食谱、菜谱

工业技术

评论

-----  
[不節食也能瘦的排毒水果餐\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[不節食也能瘦的排毒水果餐\\_下载链接1](#)