

# 《柠檬的力量》

## 图书基本信息

书名：《柠檬的力量》

13位ISBN编号：9787802207806

10位ISBN编号：7802207800

出版时间：2010-6-1

出版社：中国画报出版社

作者：（日）柠檬的力量研究所

页数：143

译者：黄芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《柠檬的力量》

## 内容概要

《柠檬的力量》内容简介：天然的养生智慧，前所未有的健康新视点！风靡亚洲的“柠檬水疗法”不仅令韩国第一美人宋慧乔成功甩掉了“婴儿肥”。更是成为了国际影后张曼玉的驻颜法宝！亚洲主妇厨房内的新宠儿——柠檬全身都是宝！压力过大、精神紧张、失眠，抑郁——这些生活毒瘤，在柠檬的神秘力量下变得毫无招架之力！高血压，高血脂，高血糖——危机生命的三大生活常见病，柠檬的神奇力量为您的健康保驾护航！

柠檬如何吃最健康？怎样搭配最营养？日本一经问世，连续3个月荣登亚马逊网站健康生活类畅销冠军！共同揭开隐藏于黄色力量下的神秘面纱。

# 《柠檬的力量》

## 书籍目录

### 柠檬档案

从中国走向世界的柠檬

柠檬所含的成分

#1

酸味过后是新人心脾的甘甜

尽情享受柠檬带来的健康生活吧！

缓解生活习惯病的好帮手

告别“游泳圈”

减肥小帮手

多食用柠檬少吃点盐！饭桌上常备些柠檬吧

维生素C——美容小秘诀

解决浮肿、偏头痛和手脚冰凉等女性常见烦恼——改善血液循环是关键

头晕的时候怎么办……柠檬治疗贫血有奇效

每个早晨都顺畅！治疗便秘的法宝是膳食纤维

柠檬放松你的心情，从此不再惧怕压力

睡前一个柠檬，一觉到天亮

补充钙质来预防骨质疏松症

运动后食用“蜂蜜柠檬”是正确的！

柠檬可预防宿醉

感冒的时候来个柠檬吧

柠檬可预防食物中毒

#2

柠檬力量大爆发，大生活中的小窍门

柠檬可以除异味

令空气清新的柠檬喷雾剂

去油功效显著，让你的盘子清洁闪亮

用柠檬简单去除水垢

有效去除衣服上的污渍、锈迹

柠檬可以让花长得更好

真香啊！柠檬香气的小知识

不酸的柠檬？！

隐藏于柠檬黄中的神秘力量

大航海时代与柠檬的意外关联

优质柠檬的辨别方法

选择进口柠檬还是国产柠檬？

国货同样是精品

柠檬的保存方法

POKKA LEMON100

#3

柠檬全身都是宝，宅男宅女们的世界美食之旅

甜品

厨房柠檬料理小工具

饮品

汤

拌制·混合

浸泡·腌制

浇上果汁

## 《柠檬的力量》

缤纷水果

各种各样的切法用柠檬将盘子装点得更加可爱吧！

米饭类·意大利面

烧·煮·蒸

文学与柠檬——高村光太郎《柠檬哀歌》

## 《柠檬的力量》

### 精彩短评

- 1、一颗柠檬一本书。以后的生活要跟柠檬有关了。
- 2、¥9.20 购入
- 3、挺清新的书
- 4、柠檬的力量
- 5、还可以，可以吧。或许还行。
- 6、很喜欢dgdsgds
- 7、看看就觉得很健康--
- 8、霓虹金太妙了！专门为柠檬成立一个力量研究所，然后出了一本研究柠檬的书，真是太有闲啦！重点是这本书的无论封面内页还是排版用色都灰熊的可爱童趣，作为亲子书也不为过~
- 9、这书也就能看个插图而已
- 10、9.9元入手
- 11、读起来轻松愉悦，转天就去买了柠檬回来。小小读物改变生活。
- 12、柠檬的多种用法，喜爱柠檬的可以翻翻。
- 13、休闲时看看，还不错。
- 14、对柠檬有癖的人可以收藏 赞

## 章节试读

### 1、《柠檬的力量》的笔记-第74页

柠檬果酱。

材料：

柠檬果肉，三个的分量；

柠檬皮，一个的分量；

砂糖，200至250克。

做法：

将整个柠檬浸入盐水片刻，取出用水洗净，取一个柠檬连皮切丝，取剩下两个柠檬的果肉切碎，放入砂糖煮至只剩一点水分。

### 2、《柠檬的力量》的笔记-第83页

姜汁柠檬水（治疗感冒）

材料：

姜丝，10g，

热水，300cc

蜂蜜，两大勺，

柠檬汁，三大勺。

做法：

将姜丝和热水煮十分钟左右，加入蜂蜜和柠檬。

### 3、《柠檬的力量》的笔记-第44页

令空气清新的柠檬喷雾器，我们只要准备三样东西：柠檬、酒精和水，用完果肉剩下的柠檬皮可以直接拿来用，酒精就用药店70%浓度的消毒酒精，柠檬皮一浸入酒精中，皮中的香精成分就会溶解，再加入和酒精同样量的水稀释一下，倒入喷雾中即可。

# 《柠檬的力量》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)