

美味水果养生系列

# 香蕉

敏涛 章巧萍 主编



江西科学技术出版社

美味水果养生系列

# 香蕉

敏涛 章巧萍 主编

敏涛 章巧萍 瑶卿 时文 林华 编著

江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美味水果养生系列—香蕉/敏涛,章巧萍主编.—南昌:江西科学技术出版社,2004.12

ISBN 7-5390-2535-2

I. 美… II. 敏… III. 香蕉—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109220 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

美味水果养生系列—香蕉

敏涛,章巧萍主编

---

|          |   |
|----------|---|
| 出版<br>发行 | 江西科学技术出版社   |
| 社址       | 南昌市蓼洲街2号附1号<br>邮编:330009 电话:(0791)6623491 6610326 |
| 印刷       | 江西青年报社印刷厂   |
| 经销       | 各地新华书店  |
| 开本       | 850mm×1168mm 1/32                                 |
| 字数       | 136千字   |
| 印张       | 5.5   |
| 印数       | 5000册   |
| 版次       | 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷                           |
| 书号       | ISBN 7-5390-2535-2/R·618                          |
| 定价       | 10.00元  |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

## 本社图书邮购目录

|                        |        |                     |       |
|------------------------|--------|---------------------|-------|
| 孕产中的戒与忌                | 10.00  | 你想摘掉眼镜吗?            | 5.00  |
| 日式按摩                   | 20.00  | 家庭消毒完全手册            | 10.00 |
| 泰式按摩                   | 20.00  | 家庭用药与保健             | 10.00 |
| 港式按摩                   | 20.00  | 脚部按摩治百病             | 18.00 |
| 新编中草药彩色图谱与验方           | 100.00 | 家庭泡脚疗法              | 7.50  |
| 现代性病诊断与治疗彩色<br>图谱(修订版) | 138.00 | 新婚优生小百科(修订本)        | 38.00 |
| 真性病、假性病                | 100.00 | 亲子教养小百科             | 38.00 |
| 看图治性病(全彩)              | 50.00  | 减肥瘦身小百科             | 38.00 |
| 看图治性病·简要本<br>(64开、全彩)  | 18.00  | 产后形体恢复健美            | 10.00 |
| 心脏超声鉴别诊断图谱             | 160.00 | 孕期营养食谱与母婴健康         | 10.00 |
| 临床实用中药学                | 190.00 | 孕如常见疾病安全选药原则        | 10.00 |
| 软组织病理学(全彩、硬精)          | 288.00 | 优生全过程               | 10.00 |
| 手掌诊病基础图解               | 6.80   | 0~3岁小儿科学培养与<br>健康优生 | 10.00 |
| 亚健康:21世纪健康新概念          | 20.00  | 小儿常见病安全选药原则         | 10.00 |
| 慢性疲劳:生命的透支             | 13.50  | 小病上药店一              |       |
| 肥胖:福像非福                | 18.00  | 国家非处方药简明手册          | 15.00 |
| 中医性养生                  | 40.00  | 小病上药店二              |       |
|                        |        | 国家非处方中成药简明手册        | 39.00 |

邮购方法:按书价汇款至南昌市蓼洲街2号附1号江西科学技术出版社读者服务部(发行科),免邮挂费,请在汇款单中写清书名、册数、收件人地址、邮编及联系电话。一年内累计邮购图书三次以上的读者可永久享受我社图书俱乐部会员优惠折扣,并发给会员优惠卡,提供最新书讯及一份精美的纪念品。

邮购热线: 0791-6639342(传真)  
 0791-6622945,6623491 邮编:330009  
 联系人:傅小姐、何小姐

# 目 录

## 第一章 概述

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 第一节 | 香蕉的生物学特性 ..... | 1  |
| 第二节 | 香蕉的营养价值 .....  | 13 |
| 第三节 | 香蕉的保健价值 .....  | 15 |
| 第四节 | 吃香蕉美容减肥 .....  | 23 |
| 第五节 | 香蕉的消费知识 .....  | 25 |
| 第六节 | 香蕉的家庭加工 .....  | 34 |
| 第七节 | 香蕉的食用宜忌 .....  | 36 |

## 第二章 内科疾病食疗方

|                |    |             |    |
|----------------|----|-------------|----|
| 急性支气管炎 .....   | 39 |             |    |
| 冰糖炖香蕉 .....    | 39 |             |    |
| 慢性支气管炎 .....   | 40 |             |    |
| 香蕉橘子汁 .....    | 40 | 金桔香蕉 .....  | 41 |
| 香蕉奶油冰淇淋 .....  | 40 | 香蕉烩三鲜 ..... | 41 |
| 肺炎 .....       | 41 |             |    |
| 香蕉根汁 .....     | 42 | 什锦雪蛤 .....  | 42 |
| 肺结核 .....      | 42 |             |    |
| 香蕉粥 .....      | 43 | 烩什锦果羹 ..... | 43 |
| 消化不良 .....     | 44 |             |    |
| 香蕉山楂汁 .....    | 44 | 金桔香蕉 .....  | 45 |
| 香蕉小米粥 .....    | 44 | 蕉卷心事 .....  | 45 |
| 胃、十二指肠溃疡 ..... | 45 |             |    |
| 清炖香蕉 .....     | 46 | 翠皮香蕉 .....  | 48 |
| 脆皮香蕉 .....     | 46 | 香蕉鸡脯 .....  | 48 |
| 蜜汁香蕉 .....     | 47 | 炸豆沙香蕉 ..... | 49 |
| 棒槌香蕉 .....     | 47 | 香蕉苹果膏 ..... | 49 |

|                 |    |               |    |
|-----------------|----|---------------|----|
| 慢性胃炎 .....      | 49 |               |    |
| 香蕉山楂饮 .....     | 50 | 香蕉饼 .....     | 51 |
| 香蕉红枣粟米粥 .....   | 50 | 香蕉茯苓冰淇淋 ..... | 52 |
| 脆炸酿香蕉 .....     | 50 | 如意香蕉 .....    | 52 |
| 香蕉海绵蛋糕 .....    | 51 |               |    |
| 慢性肠炎 .....      | 54 |               |    |
| 香蕉苹果烩桂圆 .....   | 54 |               |    |
| 细菌性痢疾 .....     | 54 |               |    |
| 香蕉花冲服方 .....    | 54 |               |    |
| 便秘 .....        | 54 |               |    |
| 脆皮香蕉球 .....     | 55 | 夹沙香蕉 .....    | 60 |
| 茄汁香蕉条 .....     | 55 | 香蕉烩三鲜 .....   | 60 |
| 鸡蛋香蕉奶 .....     | 56 | 香蕉冻 .....     | 61 |
| 香蕉粥 .....       | 56 | 炸豆沙香蕉 .....   | 61 |
| 香蕉羹 .....       | 56 | 炸香蕉 .....     | 61 |
| 香蕉苹果橘子羹 .....   | 57 | 油炸香蕉夹 .....   | 62 |
| 椰汁蕉 .....       | 57 | 香蕉拌芝麻 .....   | 62 |
| 香蕉苹果色拉 .....    | 57 | 香蕉冻糕 .....    | 63 |
| 玫瑰香蕉 .....      | 58 | 香蕉冰花 .....    | 63 |
| 生地香蕉汤 .....     | 58 | 香蕉拌桃子 .....   | 63 |
| 香蕉薯片炒牛肉 .....   | 58 | 桂花香蕉核桃冻 ..... | 64 |
| 拔丝香蕉 .....      | 59 | 生地炖香蕉 .....   | 64 |
| 蜜汁香蕉 .....      | 59 |               |    |
| 肝硬化 .....       | 64 |               |    |
| 西瓜皮玉米须香蕉汤 ..... | 65 |               |    |

|                |    |               |    |
|----------------|----|---------------|----|
| 脂肪肝 .....      | 65 | 香蕉三丁羹 .....   | 66 |
| 香蕉胚芽汁 .....    | 65 | 香蕉酸酪 .....    | 66 |
| 高血压病 .....     | 66 |               |    |
| 香蕉梗柄饮 .....    | 67 | 香蕉花茶 .....    | 70 |
| 香蕉玉米须饮 .....   | 67 | 香蕉酸奶茶 .....   | 70 |
| 蕉梗莲枣饮 .....    | 67 | 香蕉绞股蓝茶 .....  | 71 |
| 香蕉玉米须瓜皮饮 ..... | 68 | 香蕉煮牛奶 .....   | 71 |
| 绿豆香蕉汁 .....    | 68 | 香蕉红枣小米粥 ..... | 71 |
| 香蕉树汁 .....     | 68 | 香蕉粉冲剂 .....   | 72 |
| 香蕉汁 .....      | 68 | 香蕉牛乳羹 .....   | 72 |
| 奶味香蕉汁 .....    | 69 | 双花汤 .....     | 72 |
| 香蕉茶汁 .....     | 69 | 脆皮香蕉 .....    | 73 |
| 香蕉芹菜饮 .....    | 69 | 香蕉嚼食方 .....   | 73 |
| 香蕉茶 .....      | 70 |               |    |
| 冠心病 .....      | 73 |               |    |
| 香蕉芹菜饮 .....    | 74 | 香蕉酒 .....     | 74 |
| 香蕉茶 .....      | 74 | 香蕉三丁羹 .....   | 75 |
| 脑卒中及后遗症 .....  | 75 |               |    |
| 香蕉花饮 .....     | 75 | 双花汤 .....     | 76 |
| 香蕉酸奶茶 .....    | 76 |               |    |
| 高脂血症 .....     | 76 |               |    |
| 香蕉胚芽汁 .....    | 77 | 香蕉红枣粟米粥 ..... | 77 |
| 香蕉山楂饮 .....    | 77 | 香蕉酸酪 .....    | 78 |



|               |    |                 |    |
|---------------|----|-----------------|----|
| 贫血 .....      | 78 |                 |    |
| 香蕉牛乳羹 .....   | 78 | 灌香香蕉 .....      | 79 |
| 香蕉茯苓冰淇淋 ..... | 79 |                 |    |
| 泌尿系感染 .....   | 80 |                 |    |
| 冷冻西瓜杯 .....   | 80 |                 |    |
| 急性肾炎 .....    | 80 |                 |    |
| 西瓜皮香蕉皮茶 ..... | 81 |                 |    |
| 慢性肾炎 .....    | 81 |                 |    |
| 香蕉皮饮 .....    | 81 | 西瓜皮玉米须香蕉汤 ..... | 82 |
| 香蕉冬瓜皮饮 .....  | 82 |                 |    |
| 头痛 .....      | 82 |                 |    |
| 香蕉苹果蛋黄汁 ..... | 83 |                 |    |
| 眩晕 .....      | 83 |                 |    |
| 香蕉柠檬冻 .....   | 83 |                 |    |
| 失眠 .....      | 84 |                 |    |
| 葡萄综合酸乳酪 ..... | 84 |                 |    |
| 中毒 .....      | 84 |                 |    |
| 香蕉糖茶 .....    | 85 | 香蕉根饮 .....      | 85 |
| 香蕉生食方 .....   | 85 | 香蕉皮饮 .....      | 85 |

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 骨质疏松症 ..... | 86 |             |    |
| 佐餐桃酒 .....  | 86 | 酸奶什锦果 ..... | 87 |
| 什锦果羹 .....  | 86 | 香蕉肉羹 .....  | 87 |

### 第三章 儿科疾病食疗方

|                |    |              |    |
|----------------|----|--------------|----|
| 百日咳 .....      | 88 |              |    |
| 香蕉藕粉 .....     | 88 | 果浆糕 .....    | 89 |
| 桂花香蕉 .....     | 89 | 香蕉奶饮 .....   | 89 |
| 小儿感冒 .....     | 90 |              |    |
| 香蕉酸奶饮 .....    | 90 |              |    |
| 小儿咳嗽 .....     | 91 |              |    |
| 百合炖香蕉 .....    | 91 | 蜜汁香蕉段 .....  | 91 |
| 小儿肺炎 .....     | 92 |              |    |
| 香蕉莲藕桑白皮饮 ..... | 92 | 香蕉生食方 .....  | 93 |
| 流行性腮腺炎 .....   | 92 | 蜜汁香蕉丸子 ..... | 93 |
| 小儿发热 .....     | 93 |              |    |
| 香蕉苹果汁 .....    | 94 | 冰花香蕉 .....   | 94 |
| 小儿夏季热 .....    | 95 |              |    |
| 香蕉浆果汽水 .....   | 95 | 糖醋香蕉 .....   | 96 |

|               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 小儿厌食症 .....   | 96  |             |     |
| 炸香蕉脆片 .....   | 96  | 棒槌香蕉 .....  | 97  |
| 拔丝金钱香蕉 .....  | 97  | 八宝香蕉泥 ..... | 98  |
| 小儿积滞 .....    | 98  |             |     |
| 咖喱酸奶饮 .....   | 98  | 高丽香蕉 .....  | 100 |
| 香蕉果酱 .....    | 99  | 拔丝金枣 .....  | 100 |
| 香蕉面 .....     | 99  |             |     |
| 小儿疳积 .....    | 101 |             |     |
| 豆沙香蕉 .....    | 101 | 香蕉卷 .....   | 102 |
| 香蕉豆沙糕 .....   | 102 |             |     |
| 小儿便秘 .....    | 103 |             |     |
| 沙棘蛋奶饮 .....   | 103 | 蜂蜜香蕉 .....  | 104 |
| 香蕉冰淇淋 .....   | 103 | 糖麻香蕉 .....  | 104 |
| 小儿营养性贫血 ..... | 104 |             |     |
| 卷筒香蕉鸡 .....   | 105 | 香蕉莲藕 .....  | 106 |
| 香蕉年糕 .....    | 105 |             |     |
| 小儿肥胖病 .....   | 106 |             |     |
| 草莓香蕉汁 .....   | 107 |             |     |

## 第四章 妇科疾病食疗方

|               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 月经过多 .....    | 108 |             |     |
| 炒香蕉花 .....    | 108 |             |     |
| 痛经 .....      | 109 |             |     |
| 香蕉生食方 .....   | 110 | 玻璃香蕉 .....  | 110 |
| 香蕉蘸蜂蜜 .....   | 110 | 余香蕉球 .....  | 111 |
| 麻条香蕉 .....    | 110 |             |     |
| 妊娠便秘 .....    | 111 |             |     |
| 香蕉红苹果汁 .....  | 111 | 香蕉奶糊 .....  | 112 |
| 香蕉酸乳汁 .....   | 112 | 莲蓉香蕉 .....  | 113 |
| 豆沙香蕉羹 .....   | 112 |             |     |
| 产后便秘 .....    | 113 |             |     |
| 双香汁 .....     | 113 | 冰糖炖香蕉 ..... | 114 |
| 香蕉陈皮冰糖汤 ..... | 114 | 香蕉赤豆羹 ..... | 114 |
| 更年期综合征 .....  | 115 |             |     |
| 香蕉百合银耳羹 ..... | 115 | 香蕉煎饼 .....  | 117 |
| 香蕉鸡脯肉 .....   | 116 | 枣泥香蕉糕 ..... | 117 |
| 香蕉火腿 .....    | 116 | 蜜汁香蕉墩 ..... | 117 |

## 第五章 男科疾病食疗方

- 勃起功能障碍 ..... 119
- 香蕉排骨煲 ..... 119      百花香蕉卷 ..... 120
- 香蕉炒洋葱 ..... 120      炸香蕉虾仁丸 ..... 121
- 遗精 ..... 121
- 八宝莲心 ..... 122      香蕉鲜虾球 ..... 122
- 香蕉虾卷 ..... 122
- 早泄 ..... 123
- 香蕉水龙舟 ..... 123      香蕉汤圆 ..... 124
- 香蕉炒虾仁 ..... 124      鲜虾香蕉角 ..... 124
- 慢性前列腺炎 ..... 125
- 卷筒香蕉鸡 ..... 125

## 第六章 外科疾病食疗方

- 疔 ..... 127
- 香蕉根汁 ..... 127      香蕉根汁涂敷方 ..... 128
- 香蕉粉糕 ..... 127
- 痔疮 ..... 128
- 香蕉粥 ..... 128      香蕉空心菜粥 ..... 129

|               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 冰糖炖香蕉 .....   | 129 | 茄汁香蕉条 ..... | 130 |
| 香蕉奶油冰淇淋 ..... | 129 | 香蕉蘸蜂蜜 ..... | 131 |
| 蜜汁香蕉 .....    | 130 | 芝麻香蕉方 ..... | 131 |
| 脆皮香蕉球 .....   | 130 | 香蕉生食方 ..... | 131 |

## 第七章 皮肤疾病食疗方

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 痱子 .....     | 133 |              |     |
| 香蕉根茎方 .....  | 133 |              |     |
| 扁平疣 .....    | 133 |              |     |
| 香蕉皮消疣方 ..... | 134 |              |     |
| 手足皴裂 .....   | 134 |              |     |
| 香蕉白芷酒 .....  | 135 | 香蕉皮擦拭方 ..... | 135 |
| 黄褐斑 .....    | 135 |              |     |
| 香蕉生食方 .....  | 136 |              |     |

## 第八章 五官科疾病食疗方

|               |     |
|---------------|-----|
| 结膜炎 .....     | 137 |
| 香蕉茯苓冰淇淋 ..... | 137 |

|               |     |             |
|---------------|-----|-------------|
| 青光眼 .....     | 138 |             |
| 生地香蕉汤 .....   | 138 | 绿豆香蕉糊 ..... |
|               |     | 138         |
| 中耳炎 .....     | 139 |             |
| 香蕉茶汁滴耳方 ..... | 139 |             |
| 咽峡炎 .....     | 139 |             |
| 香蕉陈皮绿豆沙 ..... | 140 | 脆炸酿香蕉 ..... |
|               |     | 140         |
| 香蕉奶油冰淇淋 ..... | 140 |             |
| 口疮 .....      | 141 |             |
| 多味香蕉果汁 .....  | 141 |             |

## 第九章 防癌抗癌食疗方

|               |     |             |
|---------------|-----|-------------|
| 胰腺癌 .....     | 142 |             |
| 山楂香蕉大枣饮 ..... | 142 |             |
| 大肠癌 .....     | 143 |             |
| 猕猴桃香蕉羹 .....  | 143 | 香菇香蕉汤 ..... |
|               |     | 144         |

## 第十章 香蕉养生方

|             |     |           |
|-------------|-----|-----------|
| 预防中暑 .....  | 145 |           |
| 香蕉牛地饮 ..... | 145 | 双香汁 ..... |
|             |     | 145       |

|                   |            |                |     |
|-------------------|------------|----------------|-----|
| 香梨汁 .....         | 146        | 香蕉冰花 .....     | 147 |
| 石榴香蕉汁 .....       | 146        | 淡味冰淇淋 .....    | 148 |
| 香蕉酸乳汁 .....       | 146        | 香蕉夹心冰淇淋 .....  | 148 |
| 香蕉奶冻 .....        | 146        | 番红花淡味冰淇淋 ..... | 148 |
| 香蕉冰淇淋 .....       | 147        | 香蕉果冻 .....     | 149 |
| <b>养心 .....</b>   | <b>149</b> |                |     |
| 香蕉牛乳羹 .....       | 149        | 糖醋香蕉夹鲜鱼 .....  | 150 |
| 香蕉苹果烩桂圆 .....     | 150        |                |     |
| <b>健脾胃 .....</b>  | <b>151</b> |                |     |
| 香蕉扁豆糕 .....       | 151        | 虎皮香蕉 .....     | 153 |
| 香蕉饼 .....         | 151        | 烧烤香蕉 .....     | 153 |
| 香蕉土司 .....        | 152        | 香蕉珍珠丸 .....    | 154 |
| 香蕉脆卷 .....        | 152        |                |     |
| <b>补肺 .....</b>   | <b>154</b> |                |     |
| 冰糖炖香蕉 .....       | 154        | 生汁香蕉卷 .....    | 155 |
| <b>补肾 .....</b>   | <b>155</b> |                |     |
| 什锦雪蛤 .....        | 155        | 香蕉包子 .....     | 156 |
| <b>宁心安眠 .....</b> | <b>156</b> |                |     |
| 奶味香蕉汁 .....       | 156        | 葡萄干香蕉面包 .....  | 157 |
| 香蕉味嗅方 .....       | 157        | 香蕉芋莲 .....     | 157 |
| <b>提神强志 .....</b> | <b>158</b> |                |     |
| 香蕉苹果蛋黄汁 .....     | 158        | 葡萄综合酸乳酪 .....  | 158 |



|                   |            |             |     |
|-------------------|------------|-------------|-----|
| 馄饨香蕉卷 .....       | 159        | 麻婆香蕉 .....  | 159 |
| <b>益智健脑</b> ..... | <b>160</b> |             |     |
| 香蕉茶汁 .....        | 160        | 麦片香蕉乳 ..... | 161 |
| 鸡蛋牛奶香蕉汁 .....     | 160        | 竹叶香蕉粥 ..... | 161 |
| 香蕉酸奶茶 .....       | 161        |             |     |
| <b>固齿</b> .....   | <b>162</b> |             |     |
| 多味香蕉果汁 .....      | 162        |             |     |