

快乐水果

香蕉健康法

BANANA

敏涛、章巧萍◎编著

主要功效

- 减肥
- 明目
- 美容
- 止痒
- 消除便秘
- 降低高血压
- 对付痛经
- 增强免疫力
- 抗癌
- 预防脑中风
- 防治关节炎和痛风
- 促进消化



江西出版集团
江西科学技术出版社

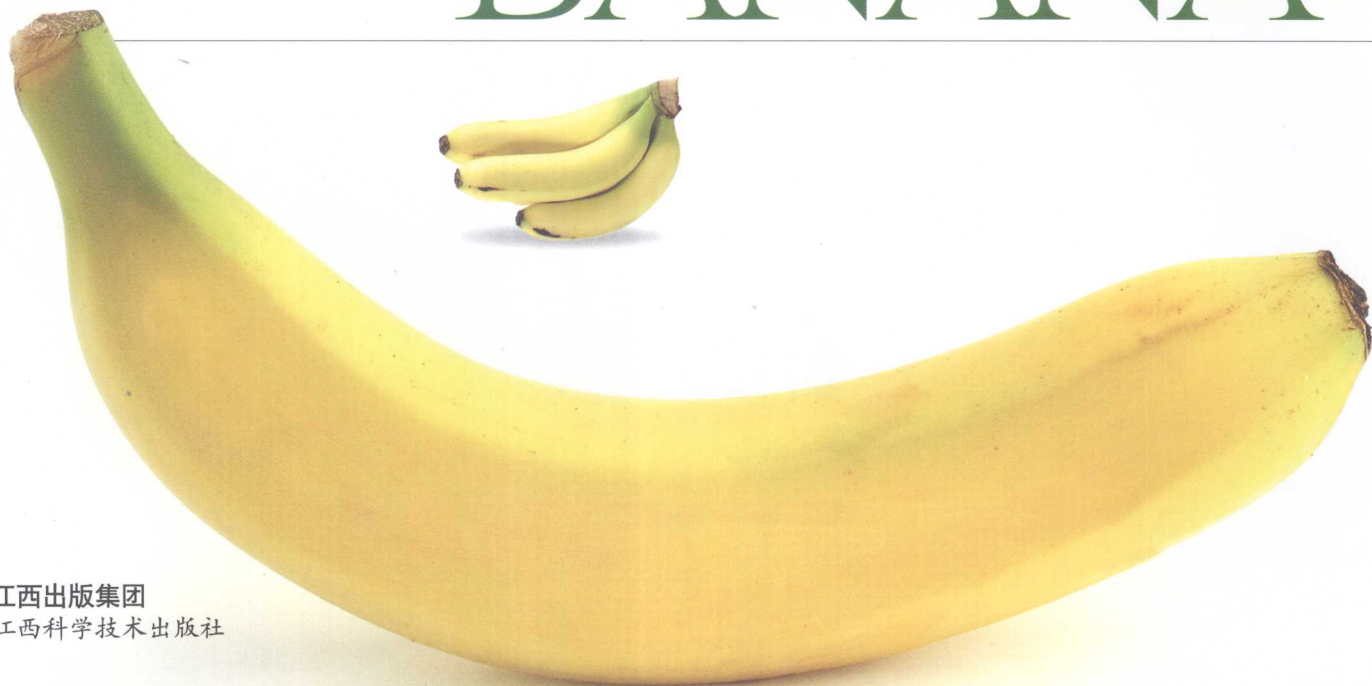
快乐水果



香蕉 | 健康法

敏涛、章巧萍◎编著

BANANA



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐水果香蕉健康法/敏涛,章巧萍编著.—2版.—南昌:江西科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5390-2535-3

I. 快… II. ①敏…②章… III. 香蕉—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第142632号

国际互联网(Internet)地址:

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

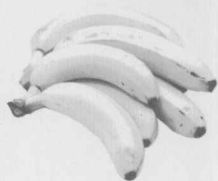
选题序号:KX2002071

快乐水果香蕉健康法

敏涛,章巧萍编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市贤俊龙彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/20
印张	11 $\frac{4}{20}$
印数	5000册
版次	2008年1月第2版 2008年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2535-3
定价	18.00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)



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 / 15
- 第三节 香蕉的保健价值 / 17
- 第四节 吃香蕉美容减肥 / 26
- 第五节 香蕉的消费知识 / 28
- 第六节 香蕉的家庭加工 / 38
- 第七节 香蕉的食用宜忌 / 40

第二章 内科疾病食疗方

【急性支气管炎】/ 45

冰糖炖香蕉 / 45

【慢性支气管炎】/ 46

香蕉橘子汁 / 46

香蕉奶油冰淇淋 / 47

金桔香蕉 / 47

香蕉烩三鲜 / 48

【肺炎】/ 48

香蕉根汁 / 49

什锦雪蛤 / 49

【肺结核】/ 50

香蕉粥 / 50

烩什锦果羹 / 51

【消化不良】/ 51

香蕉山楂汁 / 52

香蕉小米粥 / 52

金桔香蕉 / 53

蕉卷心事 / 53

【胃、十二指肠溃疡】/ 54

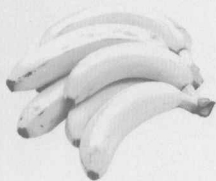
清炖香蕉 / 54

脆皮香蕉 / 55

蜜汁香蕉 / 55

棒捶香蕉 / 56

翠皮香蕉 / 56



香蕉鸡脯 / 57

炸豆沙香蕉 / 58

香蕉苹果膏 / 58

【慢性胃炎】/ 59

香蕉山楂饮 / 59

香蕉红枣粟米粥 / 59

脆炸酿香蕉 / 60

香蕉海绵蛋糕 / 60

香蕉饼 / 61

香蕉茯苓冰淇淋 / 62

如意香蕉 / 62

【慢性肠炎】/ 63

香蕉苹果烩桂圆 / 64

【细菌性痢疾】/ 64

香蕉花冲服方 / 65

【便秘】/ 65

脆皮香蕉球 / 66

茄汁香蕉条 / 67

鸡蛋香蕉奶 / 67

香蕉粥 / 68

香蕉羹 / 68

香蕉苹果橘子羹 / 68

椰汁蕉 / 69

香蕉苹果色拉 / 69

玫瑰香蕉 / 70

生地香蕉汤 / 70

香蕉薯片炒牛肉 / 71

拔丝香蕉 / 71

蜜汁香蕉 / 72

夹沙香蕉 / 72

香蕉烩三鲜 / 73

香蕉冻 / 74

炸豆沙香蕉 / 74

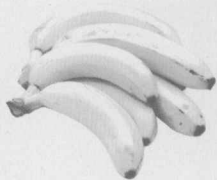
炸香蕉 / 75

油炸香蕉夹 / 75

香蕉拌芝麻 / 76

香蕉冻糕 / 76

香蕉冰花 / 77



香蕉拌桃子/77

桂花香蕉核桃冻/78

生地炖香蕉/78

【肝硬化】/79

西瓜皮玉米须香蕉汤/79

【脂肪肝】/79

香蕉胚芽汁/80

香蕉酸酪/80

香蕉三丁羹/81

高血压病/81

香蕉梗柄饮/82

香蕉玉米须饮/82

蕉梗莲枣饮/83

香蕉玉米须瓜皮饮/83

绿豆香蕉汁/83

香蕉树汁/84

香蕉汁/84

奶味香蕉汁/85

香蕉茶汁/85

香蕉芹菜饮/85

香蕉茶/86

香蕉皮茶/86

香蕉花茶/86

香蕉酸奶茶/87

香蕉绞股蓝茶/87

香蕉煮牛奶/88

香蕉红枣小米粥/88

香蕉粉冲剂/88

香蕉牛乳羹/89

双花汤/89

脆皮香蕉/90

香蕉嚼食方/90

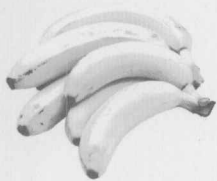
【冠心病】/91

香蕉芹菜饮/91

香蕉茶/92

香蕉酒/92

香蕉三丁羹/93



【脑卒中及后遗症】/93

香蕉花饮/93

香蕉酸奶茶/94

双花汤/94

【高血脂症】/95

香蕉胚芽汁/95

香蕉山楂饮/96

香蕉红枣粟米粥/96

香蕉酸酪/96

【贫血】/97

香蕉牛乳羹/97

香蕉茯苓冰淇淋/98

灌香香蕉/99

【泌尿系感染】/99

冷冻西瓜杯/100

【急性肾炎】/100

西瓜皮香蕉皮茶/101

【慢性肾炎】/101

香蕉皮饮/102

香蕉冬瓜皮饮/102

西瓜皮玉米须香蕉汤/102

【头痛】/103

香蕉苹果蛋黄汁/103

【眩晕】/104

香蕉柠檬冻/104

【失眠】/105

葡萄综合酸乳酪/105

【中毒】/106

香蕉糖茶/106

香蕉生食方/107

香蕉根饮/107

香蕉皮饮/107

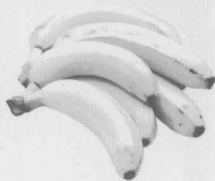
【骨质疏松症】/108

佐餐桃酒/108

什锦果羹/109

酸奶什锦果/109

香蕉肉羹/110



第三章 儿科疾病食疗方

【百日咳】/111

香蕉藕粉/112

桂花香蕉/112

果浆糕/112

香蕉奶饮/113

【小儿感冒】/114

香蕉酸奶饮/114

【小儿咳嗽】/115

百合炖香蕉/115

蜜汁香蕉段/116

【小儿肺炎】/116

香蕉莲藕桑白皮饮/117

【流行性腮腺炎】/117

香蕉生食方/118

蜜汁香蕉丸子/118

【小儿发热】/119

香蕉苹果汁/119

冰花香蕉/120

【小儿夏季热】/120

香蕉浆果汽水/121

糖醋香蕉/122

【小儿厌食症】/122

炸香蕉脆片/123

拔丝金钱香蕉/123

棒槌香蕉/124

八宝香蕉泥/124

【小儿积滞】/125

咖喱酸奶饮/125

香蕉果酱/126

香蕉面/127

高丽香蕉/127

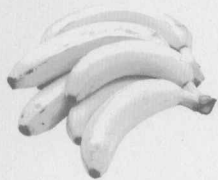
拔丝金枣/128

【小儿疳积】/128

豆沙香蕉/129

香蕉豆沙糕/129

香蕉卷/130



【小儿便秘】/131

沙棘蛋奶饮/131

香蕉冰淇淋/132

蜂蜜香蕉/132

糖麻香蕉/133

【小儿营养性贫血】/133

卷筒香蕉鸡/134

香蕉年糕/134

香蕉莲藕/135

【小儿肥胖病】/135

草莓香蕉汁/136

第四章 妇科疾病食疗方

【月经过多】/137

炒香蕉花/138

【痛经】/138

香蕉生食方/139

香蕉蘸蜂蜜/139

麻条香蕉/140

玻璃香蕉/140

余香蕉球/141

【妊娠便秘】/141

香蕉红苹果汁/142

香蕉酸乳汁/142

豆沙香蕉羹/142

香蕉奶糊/143

莲蓉香蕉/143

【产后便秘】/144

双香汁/144

香蕉陈皮冰糖汤/145

冰糖炖香蕉/145

香蕉赤豆羹/146

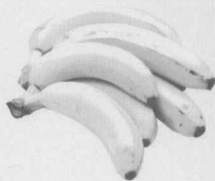
【更年期综合征】/146

香蕉百合银耳羹/147

香蕉鸡脯肉/147

香蕉火腿/148

香蕉煎饼/148



枣泥香蕉糕/149

蜜汁香蕉墩/150

第五章 男科疾病食疗方

【勃起功能障碍】/151

香蕉排骨煲/152

香蕉炒洋葱/152

百花香蕉卷/152

炸香蕉虾仁丸/153

【遗精】/154

八宝莲心/154

香蕉虾卷/155

香蕉鲜虾球/155

【早泄】/156

香蕉水龙舟/157

香蕉炒虾仁/157

香蕉汤圆/158

鲜虾香蕉角/158

【慢性前列腺炎】/159

卷筒香蕉鸡/160

第六章 外科疾病食疗方

【疖】/161

香蕉根汁/161

香蕉粉糕/162

香蕉根汁涂敷方/162

【痔疮】/163

香蕉粥/163

香蕉空心菜粥/164

冰糖炖香蕉/164

香蕉奶油冰淇淋/164

蜜汁香蕉/165

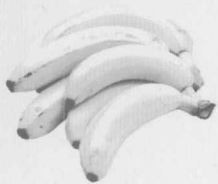
脆皮香蕉球/165

茄汁香蕉条/166

香蕉蘸蜂蜜/166

芝麻香蕉方/167

香蕉生食方/167



第七章 皮肤科疾病食疗方

【痱子】/169

香蕉根茎方/169

【扁平疣】/170

香蕉皮消疣方/170

【手足皲裂】/171

香蕉白芷酒/171

香蕉皮擦拭方/172

【黄褐斑】/172

香蕉生食方/173

第八章 五官科疾病食疗方

【结膜炎】/175

香蕉茯苓冰淇淋/175

【青光眼】/176

生地香蕉汤/177

绿豆香蕉糊/177

【中耳炎】/178

香蕉茎汁滴耳方/178

【咽峡炎】/179

香蕉陈皮绿豆沙/179

香蕉奶油冰淇淋/180

脆炸酿香蕉/180

【口疮】/181

多味香蕉果汁/181

第九章 防癌抗癌食疗方

【胰腺癌】/183

山楂香蕉大枣饮/183

【大肠癌】/184

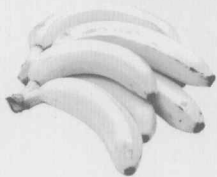
猕猴桃香蕉羹/185

香菇香蕉汤/185

第十章 香蕉养生方

【预防中暑】/187

香蕉生地饮/187



双香汁/188

杏梨汁/188

石榴香蕉汁/188

香蕉酸乳汁/189

香蕉奶冻/189

香蕉冰淇淋/190

香蕉冰花/190

淡味冰淇淋/191

香蕉夹心冰淇淋/191

番红花淡味冰淇淋/192

香蕉果冻/192

【养心】/193

香蕉牛乳羹/193

香蕉苹果烩桂圆/194

糖醋香蕉夹鲜鱼/194

【健脾胃】/195

香蕉扁豆糕/196

香蕉饼/196

香蕉土司/197

香蕉脆卷/197

虎皮香蕉/198

烧烤香蕉/198

香蕉珍珠丸/199

【补肺】/199

冰糖炖香蕉/200

生汁香蕉卷/200

【补肾】/201

什锦雪蛤/201

香蕉包子/202

【宁心安眠】/202

奶味香蕉汁/203

香蕉味嗅方/203

葡萄干香蕉面包/203

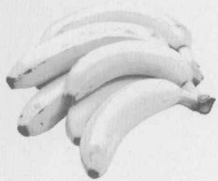
香蕉芋莲/204

【提神强志】/205

香蕉苹果蛋黄汁/205

葡萄综合酸乳酪/205

馄饨香蕉卷/206



麻婆香蕉 / 206

【益智健脑】/ 207

香蕉茶汁 / 207

鸡蛋牛奶香蕉汁 / 208

香蕉酸奶茶 / 208

麦片香蕉乳 / 209

竹叶香蕉粥 / 209

【固齿】/ 210

多味香蕉果汁 / 210

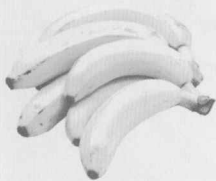
第1章 概述



第一节 香蕉的生物学特性

◎香蕉的植物学分类

香蕉的原产地是东南亚(包括中国南部),其中心是马来半岛及印度尼西亚诸岛。目前在马来西亚的森林里还可找到香蕉的野生祖先,存有籽二倍体的阿加蕉的若干亚种。香蕉在3000年前就被发现,现分布于南北两半球热带、南亚热带的地区。我国的华南、印度、马来西亚等地可能是起源中心;目前我国的海南、中越边境、泰国、印度都发现多种野生香蕉,分布于世界各地的中国矮香牙蕉原产于我国华南。我国发现香蕉已有3000年以上的历史,《三辅黄图》载:“汉武帝元鼎六年,破南越建扶荔宫……有芭蕉二本。”可见在公元前111年不仅广东已有香蕉栽培,而且还有文字记载。目前,海南、广东、广西、云南等省(自治区)都发现有野生蕉分布。据古籍记载,我国香蕉栽培有2000多年的历史,是世界上香蕉栽培历史最悠久的国家之一。随着人们的相互交往和果树科技的进步,香蕉栽培区域已遍布世界各地,成为世界上热带、亚热带的重要鲜果树之一。目前世界香蕉栽培分布在南北纬度以内的热带、亚热带广阔地区。有120个国家和地区有香蕉生产。其中亚洲、北美洲和南美洲是香蕉的重要产区。



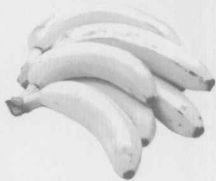
按植物学分类,香蕉属于芭蕉群的芭蕉科。芭蕉科有两个属:衣蕉和芭蕉。香蕉属于芭蕉属真蕉亚属,它由裹得很紧的叶鞘构成假茎。基部稍为膨大,吸芽从真茎自然发出。该属有5个区,其中4个区的花序是直立的,在真芭蕉中第五个区的花序是向下垂悬的。

香蕉的样子虽然和番茄有天壤之别,但它也是浆果。香蕉切开后可见到许多小小的黑点,就是它的种子,而且以中轴胎座的方式排列。原来香蕉还是有种子的,但食用的香蕉其种子已经退化了,改以植株的侧芽行无性繁殖。由横切面可看出其果实是由三个心皮构成的,这也是为什么从末端正视香蕉会觉得它好像略呈三角形。末梢黑色的突起是宿存的花萼。香蕉每花穗由5~20果梳组成,每果梳有果10~20个,单果重100~150克,主要果期在10~12月,果实经后熟可食用。

香蕉是热带、亚热带地区的水果,在贮运进程中既怕热又怕冻,对低温十分敏感,冬季运销北方时,受冻后变黑发僵,解冻后即软腐,不适于食用。即使在0~10℃下贮运,也易发生冷害,果皮变黑,难以催熟,失去商品价值。而在高温条件下(30℃以上),香蕉又容易腐烂,造成损失。

◎我国的香蕉类型

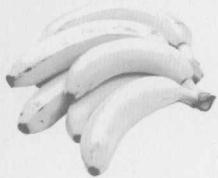
香蕉其实是食用蕉(甘蕉)的俗称。食用蕉包括绝大多数的真蕉和少量的菲蕉。菲蕉属于奥蕉系列,其果穗花蕾是直立的,汁液粉红色,基本染色体数为10,世界上极少栽培,真蕉的花序是向下弯的,汁液呈乳汁或水状,基本染色体数为11,是普遍栽培的食用蕉,也就是广义上所说的香蕉。食用蕉的2个野生原始种为尖叶蕉和长梗蕉。目前种类繁多的食



用蕉几乎都是由尖叶蕉经人工长期选育,或它们亚种间自然杂交,或与长梗蕉自然杂交,再经过人工培育及选择所产生的。通常将野生种类叶蕉的一个染色体组以其名称的第一个字母A来表示,其二倍体为AA;长梗蕉的一个染色体组以其名称第一个字母B来表示,其二倍体为BB。由它们所形成的三倍体、四倍体等均可依此表示,如AAA、AAB、AABB等等。通俗地讲,食用蕉包括有两个类型:一是鲜食蕉,二是煮食蕉。鲜食蕉又包括香蕉、大蕉、粉蕉和龙牙蕉4个类型。因香蕉(香牙蕉)类型栽培广泛,经济效益好,故常以香蕉作为食用蕉的总称。

(1)香牙蕉类型(AAA群):香牙蕉简称香蕉又名华蕉,为我国目前栽培面积最大的品种。假茎黄绿色而带深褐黑斑。叶片较阔大,先端圆钝,叶柄粗短、叶柄沟槽开张,有叶翼、叶缘向外,叶茎对称,果轴有茸毛,果形为月牙弯状,有浅棱,成熟时棱角小而近圆平;果皮呈黄绿至黄色,果皮较厚,外果皮与中果皮不易分离;果肉黄白色,质柔滑,味清甜,香味浓郁,无种子,品质好。香牙蕉单株产量一般为15~30千克,高的可达60~70千克。根据香牙蕉假茎高度和果实特征等性状的不同,又分为高、中、矮三种类型的香牙蕉。

(2)大蕉类型(ABB群):大蕉在我国北部地区也称芭蕉。植株粗壮高大,生势壮旺,假茎青绿色带黄或深绿、无黑褐斑。叶片宽大而厚、叶色深绿常有光泽,叶先端较尖,叶茎为对称心脏形,叶背和叶鞘微披白粉或无白粉,叶柄长而沟槽闭合,无叶翼;果轴上无茸毛,果实较大。果身直、棱角明显;果皮厚而韧,成熟时果皮浅黄至黄色,外果皮与中果皮易分离;果肉杏黄色,肉质粗滑,味甜带微酸,无香味,偶有种子。对土壤适应性强,耐旱抗风能力较强,抗寒及抗病虫能力强。大蕉单株产量一般为8~20千克,生育期比香牙蕉稍长半个月至



1个月时间,按茎干的不同可分为高、中、矮型大蕉。

(3)粉蕉类型(ABB群):粉蕉各地名称不同,在广东的珠江三角洲称粉沙香,海南称为糯米蕉、蛋蕉。粉蕉植株高大粗壮,假茎淡黄绿色而无或少黑褐斑。叶狭长而薄,淡绿色,先端稍尖,叶茎对称心脏形。叶柄长而闭合无叶翼,叶柄及茎部披白粉、边缘有红色条纹;果轴无茸毛,果实微弯,果柄短,果身近圆平且果身较短,果皮薄,成熟时浅黄色;果肉乳白色,肉质柔滑,汁少肉实,味清甜微香。粉蕉单株产量一般为10~20千克,高产的可达25~30千克。对土壤的适应能力及抗逆能力仅次于大蕉,但易感巴拿马病,也易受香蕉弄蝶幼虫的危害。西贡蕉等均属此类。

(4)龙牙蕉类型(AAB群):龙牙蕉植株瘦高,假茎淡黄绿色。有紫红色斑。叶狭长、叶较薄、淡绿色,叶柄与假茎披白粉,叶柄沟槽半边闭合半边开张,叶基为不对称耳状;花苞表面紫红色,披白粉,果轴有茸毛,果形直或微弯,果身肥满近圆平、中等长大,果皮薄,成熟后呈金黄色,果皮易纵裂;果肉乳白色、肉质柔滑、味甜带微酸、香味独特、品质好。龙牙蕉单株产量一般10~20千克,抗寒能力比香牙蕉稍强,但易感巴拿马病和易受弄蝶幼虫、象鼻虫的危害。抗风、抗涝性较差、果实不耐贮运。

◎我国栽培香蕉的历史

一般认为,我国南部是香蕉原产地之一,有2000年以上的栽培历史,早在战国时期《庄子》(公元前369年后)和屈原(公元前343~公元前277年)的《九歌》已载有香蕉作纺织用。据古籍记载,汉武帝元鼎六年(公元前111年)破南越建扶荔宫,以植所得奇花异