

新表现儿童国画系列丛书
XINBIAOXIANERTONGHUA

蔬菜瓜果



李中原 画
范 玮 题

前言

“养生之道”在古今中外科学家、哲学家、思想家的研究领域都有涉及。人的存在不仅要满足基本的物质生活和精神生活的需要，随着人观念的进步，社会条件的改善，生活水准的提高，人们越来越关注如何使人类自身更好地生存。本书主要关涉的是与人们生命质量密切相关的内容——饮食中瓜果蔬菜的妙用。

人在日常饮食中离不开瓜果蔬菜，可不一定每个人都清楚瓜果蔬菜怎样吃更能保存其营养价值，怎样搭配更能起到自己想要的效果。人们为了身体的健康、容颜的娇媚、体型的玲珑时常去求助于各种方法，减肥健身、中药束身、各种舞蹈等等愈来愈受到大众的认可和接受。这些方法自有其益处。不过，人们往往忽略了最简易最实惠的保健塑身方法，就是饮食法，具体地说，是水果蔬菜饮食法。鉴于此，我们编写了这本书，希望给广大的读者朋友以启发与指导。

众所周知，新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、矿物质、蛋白质、粗纤维及脂肪等营养素，是人们生活中必不可少的食品。因此，我们在书中用很大篇幅介绍了三十种普通水果，这些水果之所以普通，就是因为超市里很容易见到。吃水果不但爽口，还能促进身体健康，进而达到预防疾病，养颜美容、瘦身的效果。但是，并不是因为水果营养成分高，多吃就会对人有好处。特别是女性朋友，为了美容与瘦身，经常只吃水果，不吃主食等等。产生这些现象，是因为人们对水果了解不深，我们就此对日常生活中常见的这些水果进行了深入的介绍。一方面介绍如何食用这些常见水果的常识，另一方面给大家介绍一些水果的食疗方例，从而使水果在我们生活中发挥更大作用。比如书中介绍的草莓，这是一种很少有人不喜欢的水果，更是女性朋友的最爱，因为它具有非常好的美白作用；当然，我们并不满足于此，对于草莓治疗食欲不振、消化不良、糖尿病等等作用，我们也作了详细介绍。

对于蔬菜的营养价值、分类、食用宜忌，我们同样做了详细阐述，介绍了二十几种常见蔬菜，并列出二十几种野菜。重点放在了蔬菜塑身美容和食疗的内容上，其中蔬菜的做法更值得让您了解。

许多研究证实，蔬菜中富含多种对人体有益的成分。多食蔬菜的好处在您没有看本书时也许了解得并不多，可是当您翻到蔬菜美容、蔬菜塑身和蔬菜食疗的内容时，你会为蔬菜的如此功用惊叹不已，会为平时没有利用好蔬菜错失保养的机会而惋惜。不过，只要我们能够使你意识到蔬菜水果的妙处，而且能教给你几招蔬菜美容和食疗的烹饪方法或其他食用方法，这部书的编写也就达到了目的。此外书中还介绍了蔬果搭配食用的好处。

在书中，我们引用了大量我国医学宝库中的经典著作对水果蔬菜妙用的记载，比如《食疗本草》、《饮膳正要》、《开宝本草》、《清异录》、《本草纲目》、《滇南本草》等。还有一些诗人描写瓜果蔬菜的诗句及百姓常用的俗语。力求让你在了解水果蔬菜各种益处的同时，丰富你的知识，增添阅读兴趣。把学习借鉴与娱乐结合起来。

总之，希望本书能给你的饮食方法以指导，使你在了解水果蔬菜的基础上，让它们更好地为你的健康和美丽出一份力。

目录

第一章 水果

第一节 草莓

- 1 认识草莓
- 2 草莓的食疗保健
- 3 草莓的食疗方例
- 4 草莓的食用宜忌

第二节 香蕉

- 1 认识香蕉
- 2 香蕉的食疗保健
- 3 香蕉的食疗方例
- 4 香蕉的食用宜忌

第三节 苹果

- 1 认识苹果
- 2 苹果的食疗保健
- 3 苹果的食疗方例

第四节 猕猴桃

- 1 认识猕猴桃
- 2 猕猴桃的食疗保健
- 3 猕猴桃的食疗方例
- 4 猕猴桃的食用宜忌

第五节 樱桃

- 1 认识樱桃
- 2 樱桃的食疗保健
- 3 樱桃的食疗方例
- 4 樱桃的食用宜忌

第六节 芒果

- 1 认识芒果
- 2 芒果的食疗保健
- 3 芒果的食疗方例
- 4 芒果的食用宜忌

第七节 葡萄

- 1 认识葡萄
- 2 葡萄的食疗保健
- 3 葡萄的食疗方例
- 4 葡萄的食用宜忌

第八节 橙子

- 1 认识橙子
- 2 橙子的食疗保健
- 3 橙子的食疗方例
- 4 橙子的食用宜忌

第九节 桃

- 1 认识桃
- 2 桃的食疗保健

3 桃的食疗方例

4 桃的食用宜忌

第十节 菠萝

1 认识菠萝

2 菠萝的食疗保健

3 菠萝的食疗方例

第十一节 梨

1 认识梨

2 梨的食疗保健

3 梨的食疗方例

第十二节 荔枝

1 认识荔枝

2 荔枝的食疗保健

3 荔枝的食疗方例

4 荔枝的食用宜忌

第十三节 西红柿

1 认识西红柿

2 西红柿的食疗保健

3 西红柿的食疗方例

4 西红柿的食用宜忌

第十四节 木瓜

1 认识木瓜

2 木瓜的食疗保健

3 木瓜的食疗方例

4 木瓜的食用宜忌

第十五节 柠檬

1 认识柠檬

2 柠檬的食疗保健

3 柠檬的食疗方例

4 柠檬的食用宜忌

第十六节 杏

1 认识杏

2 杏的食疗保健

3 杏的食疗方例

4 杏的食用宜忌

第十七节 火龙果

1 认识火龙果

2 火龙果的食疗保健

第十八节 枣

1 认识枣

2 枣的食疗保健

3 枣的食疗主例

4 枣的食用宜忌

第十九节 杨梅

- 1 认识杨梅
- 2 杨梅的食疗保健
- 3 杨梅的食疗方例
- 4 杨梅的食用宜忌

第二十章 橄榄

- 1 认识橄榄
- 2 橄榄食疗保健
- 3 橄榄的食疗方例
- 4 橄榄的食用宜忌

第二十一章 椰子

- 1 认识椰子
- 2 椰子的食疗保健
- 3 椰子的食疗方例
- 4 椰子的食用宜忌

第二十二章 李子

- 1 认识李子
- 2 李子的食疗保健
- 3 李子的食疗方例
- 4 李子的食用宜忌

第二十三章 桑椹

- 1 认识桑椹
- 2 桑椹的食疗保健
- 3 桑椹的食疗方例
- 4 桑椹的食用宜忌

第二十四章 榴莲

- 1 认识榴莲
- 2 榴莲的食疗保健
- 3 榴莲的食用宜忌

第二十五章 无花果

- 1 认识无花果
- 2 无花果的食疗保健
- 3 无花果的食疗方例
- 4 无花果的食用宜忌

第二十六章 薜荔果

- 1 认识薜荔果
- 2 薜荔果的食疗保健
- 3 薜荔果的食疗方例

第二十七章 罗汉果

- 1 认识罗汉果
- 2 罗汉果的食疗保健
- 3 罗汉果的食疗方例
- 4 罗汉果的食用宜忌

第二十八章 柚

- 1 认识柚

- 2 柚的食疗保健
- 3 柚子的食用宜忌

第二十九 节柑

- 1 认识柑
- 2 柑的食疗保健
- 3 柑的食疗方例
- 4 柑的食用宜忌

第三十节 甘蔗

- 1 认识甘蔗
- 2 甘蔗的食疗保健
- 3 甘蔗的食疗方例
- 4 甘蔗的食用宜忌

第二章 水果营养

第一节 九大营养水果排行榜

- 1 梨
- 2 苹果
- 3 柿子
- 4 石榴
- 5 板栗
- 6 猕猴桃
- 7 橄榄
- 8 柚子
- 9 山楂

第二节 水果瘦身

- 1 低热量水果光荣榜
- 2 神奇的苹果瘦身
- 3 水果美容榜
- 4 水果美食

第三章 坚果

第一节 栗子

- 1 认识栗子
- 2 栗子的食疗保健
- 3 栗子的食疗方例
- 4 栗子的食用宜忌

第二节 松子

- 1 认识松子
- 2 松子的食疗保健
- 3 松子的食疗方例
- 4 松子的食用宜忌

第三节 莲子

- 1 认识莲子
- 2 莲子的食疗保健

3 莲子的食疗方例

4 莲子的食用宜忌

第四节 榛子

1 认识榛子

2 榛子的食疗保健

3 榛子的食疗方例

4 榛子的食用宜忌

第五节 橡子

1 认识橡子

2 橡子的食疗保健

第六节 核桃

1 认识核桃

2 核桃的食疗保健

3 核桃的食疗方例

4 核桃的食用宜忌

第七节 腰果

1 认识腰果

2 腰果的食疗保健

3 腰果的食用宜忌

第八节 花生

1 认识花生

2 花生的食疗保健

3 花生的食疗方例

4 花生的食用宜忌

第九节 白果

1 认识白果

2 白果的食疗保健

3 白果的食疗方例

4 白果的食用宜忌

第十节 葵花子

1 认识葵花子

2 葵花子的食疗保健

3 葵花子的食用宜忌

第十一节 西瓜子

1 认识西瓜子

2 西瓜子的食疗保健

第十二节 南瓜子

1 认识南瓜子

2 南瓜子的食疗保健

3 南瓜子的食疗方例

4 南瓜子的食用宜忌

第十三节 黑芝麻

1 认识黑芝麻

2 黑芝麻的食疗保健

- 3 黑芝麻的食疗方例
- 4 黑芝麻的食用注意事项

第四章 认识蔬菜

第一节 介绍蔬菜的营养价值

第二节 蔬菜分类

第三节 蔬菜的营养与颜色

第四节 蔬菜四季滋养

1 春季升补

2 夏季清补

3 秋季平补

4 冬季滋补

5 总结四季饮食的调理要点

第五节 食物之间的相克作用

1 食物中含有的营养素之间的相克作用

2 人体与食物之间的相克作用

3 食物与食物之间的相克作用

4 对食物相克需要加以鉴别

第六节 食用蔬菜的注意事项

1 避免蔬菜储存的污染

2 不要放弃营养素丰富的部分

3 罐头食品

4 不宜用吃水果代替蔬菜

5 不宜空腹食用的蔬菜

6 不宜生吃含有脂溶性维生素的蔬菜

7 生吃蔬菜要注意卫生

8 食用蔬菜的禁忌

第五章 常见蔬菜介绍

第一节 芹菜

第二节 菠菜

第三节 绿豆和绿豆芽

第四节 白菜

第五节 大葱

第六节 洋葱

第七节 茄子

第八节 萝卜

第九节 韭菜

第十节 番茄

第十一节 空心菜

第十二节 生菜

第十三节 棒笋

第十四节 魔芋

第十五节 黄花菜

- 第十六节 荸荠
- 第十七节 苦瓜
- 第十八节 大蒜
- 第十九节 姜
- 第二十节 辣椒
- 第二十一节 南瓜

第六章 蔬菜防病治病

第一节 食物与疾病

- 1 食物治病的原因
- 2 四气五味

第二节 蔬菜的疗效

- 1 多吃蔬菜的好处
- 2 具体分述部分食物的疗效

第三节 蔬菜与疾病防治

- 1 糖尿病的防治
- 2 痛风症的防治
- 3 心脑血管疾病的防治
- 4 肿瘤的防治
- 5 消化性溃疡的防治
- 6 腹泻
- 7 便秘的防治
- 8 气管疼病的防治
- 9 哮喘
- 10 痤疮
- 11 头痛的防治
- 12 滋阴养血、补气壮阳的饮食方法

第七章 蔬菜塑身美容

第一节 蔬菜减肥

第二节 蔬菜延缓衰老

第三节 用饮食防胖减肥

第四节 美容常见蔬菜

第五节 烹调减肥法

- 1 冬瓜可以减肥
- 2 黄瓜能轻身
- 3 芹菜能够减肥
- 4 绿豆芽可减肥
- 5 食用韭菜可减肥
- 6 白菜减肥
- 7 菠菜能减肥
- 8 洋葱减肥
- 9 青蒜能减肥
- 10 莴苣有助于轻身

- 11 食茭白有助于减肥
- 12 辣椒能帮助减去脂肪
- 13 菜花有助于减肥
- 14 胡萝卜能减肥美容
- 15 竹笋能助于减肥
- 16 白萝卜可减肥
- 17 地瓜可以减肥
- 18 茼蒿能减肥
- 19 蕨菜能减肥
- 20 芥菜可减肥
- 21 西瓜可减肥

第六节 美容蔬菜介绍

- 1 南瓜
- 2 苦瓜
- 3 冬瓜
- 4 黄瓜
- 5 芦笋
- 6 竹笋
- 7 蕨菜
- 8 香菇
- 9 银耳
- 10 黑木耳
- 11 芹菜

第八章 蔬菜的吃法

第一节 烹饪中保持营养

第二节 蔬菜贮存与保鲜

- 1 秋菜的加工与贮存
- 2 各种瓜果蔬菜在冰箱里存放的时间
- 3 蔬菜垂直保鲜法

第三节 蔬菜与职业

- 1 职业保健食品的选择
- 2 歌唱演员的饮食宜忌

第四节 营养搭配平衡

第五节 如何挑选蔬菜

第九章 野菜营养

第一节 健身美容

- 1 荠菜
- 2 枸杞
- 3 刺嫩芽
- 4 猴腿菜
- 5 猴獠刺叶
- 6 野黄花菜

7 鹅肠菜

8 墨菜

9 广东菜

第二节 可作药材的野菜

1 唐松菜

2 打碗花

3 胡颓子叶

4 香茶菜

5 红苋菜

6 地瓜儿苗

7 车轮菜

8 仙人掌

9 桔梗

10 槐米菜

11 马齿苋

12 蕨菜

13 蒲公英

第十章 蔬果介绍

第一节 瘦身蔬果饮料

第二节 蔬果瘦身主食

第三节 蔬果瘦身汤

第四节 蔬果的疗效

1 蔬果与血脂代谢

2 蔬果与血栓形成

3 蔬果与高血压

4 蔬果与脑血管意外

5 蔬果与胆结石

6 蔬果与胃癌

第十一章 饮食养生

第一节 饮食养生的历史

第二节 饮食养生的作用

1 补充营养

2 预防疾病

3 治病防衰

第三节 饮食养生的原则

1 合理调配

2 五味调和

3 讲究卫生

4 饮食有节

5 烹调有方

第四节 饮食养生的方法

- 1 进餐情调
- 2 细嚼慢咽，不可暴食
- 3 进食姿势与速度
- 4 食宜专心
- 5 戒烟少酒

第一章 水果

第一节 草莓

在炎炎夏季里，超级市场及蔬果摊上随处可见装在干净透明胶盒里的草莓，它那鲜红欲滴的颜色和清爽的气味令人眼前一亮，买回家去洗净，总能引得孩子的欢呼。综合来看，草莓的营养其实并不算极高，属于大众型水果。但它个性温和，物美价廉，吃起来汁多味美，食用方法又多种多样，因此十分受人欢迎。爱吃草莓的女性朋友皮肤白皙红润，恰似署名的果汁“红粉佳人”一般美丽动人，加之草莓具有安神、助眠等种种辅助效果，更是叫人爱不释手。草莓中维生素 H 和维生素 C 的含量很高，有“活的维生素丸”之称，春末的时节，享受着甜美的草莓，你一定能够感受到夏天临近的脚步了。

1 认识草莓

草莓的别名非常多，如洋莓果、凤梨草莓、红莓、蛇莓、野杨梅、鸡冠果、地莓、蚕莓、三点红、龙吐珠、地杨梅、狮子尾、蛇葡萄等，为蔷薇科多年生草本植物。原产于欧洲，20 世纪传入我国。现今，波兰、美国和俄罗斯是世界上种植草莓最多的国家。我国种植草莓的时间并不长，且多栽培在城市边远郊区，产量较多的有京、津、沈、杭等市。草莓果实由花托发育而成，为肉质聚合果，这与普通水果由子房发育而来不同。草莓果实的外观呈心形，果肉多汁，鲜美红嫩，酸甜可口，香味浓郁，不仅色彩鲜艳，而且还有普通水果所没有的宜人的芳香，是水果中罕有的色、香、味俱佳者，因此又常被人们赞誉为“果中皇后”。

草莓又是世界上七大水果之一，它繁殖能力强，生长周期短。不仅适宜果园栽培、还适宜庭院及盆栽作园艺欣赏用。

草莓营养十分丰富，其中以维生素 C 含量最为可观，每一百克的果肉中含 50~100 毫克，比苹果、葡萄高 10 倍以上，是柑橘的 2~3 倍。此外，由于营养成分又极易被人体所吸收，因此使它成为儿童、老人及病人的滋补水果营养品。

草莓中抗坏血酸(维生素 C)含量非常高，抗坏血酸加热极易被破坏，所以鲜食草莓可以获得大量的抗坏血酸。抗坏血酸是一种活性相当强的还原性物质，参与人体内重要的生理氧化还原过程，是人体内新陈代谢不可缺少的物质，有助于细胞间的形成，维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能等。

草莓果肉中的维生素及果胶对改善便秘和治疗痔疮、高胆固醇、高血压等均有一定效果。草莓中还含有一种胺类物质，对再生障碍性贫血、治疗白血病等血液病也有辅助治疗作用。科学家发现，草莓是鞣花酸含量最丰富的植物，他们认为鞣花酸在人体内有阻止致癌物的作用，可以保护人体免受癌症的侵袭。

2 草莓的食疗保健

每 100 克鲜果中，含有机酸 1~6 克，含糖 12 克，维生素 C 80 毫克，还富含钾、钙、磷、铁、锰等无机盐，另外，还含有各种维生素，尤其是维生素 C 含量如上，非常丰富。

草莓的吃法各种各样，除直接生食外，可拌以奶油或甜奶，制成奶油草莓食用，风味独特。若能稍加冰镇味道更美。还可将鲜果去杂洗干净，每 500 克草莓加白糖 350 克，在锅内加热消毒适当浓缩后，装入瓶中密封储存后，可随时提供食用。草莓酱可做馒头、元宵、面饼的馅心，更是绝妙的食品。草莓还可加工成果酱、果汁、罐头和果酒等。

草莓不但是佳果，还具有非常好的食疗保健作用。草莓甘酸性凉、无毒，润肺、生津、止泻、消暑、解热、健脾、对胃肠疾病、贫血症，利尿有良好的疗效。它还能防治动脉硬化、冠心病、脑溢血等症；草莓还具有抗癌作用，意大利医学专家指出，新鲜的草莓内含有一种丰富的化学物质——波里芬诺，此种化学物质在人体内能发挥抗毒作用，故能防止癌细胞的形成。

3 草莓的食疗方例

(1) 治干咳无痰、日久不愈

【配方】新鲜草莓 6 克，冰糖 30 克。

【做法】将上两味入锅，一起隔水煮烂。

【服法】每日 3 次分服。

(2) 治肺热咳嗽

【配方】新鲜草莓汁、生梨汁、柠檬汁各 50 克，蜂蜜 15 克。

【做法】将上 4 味混合搅拌调匀。

【服法】分两次服之。

(3) 治食欲不振

【配方】新鲜草莓 250 克。

【做法】将草莓洗干净，绞汁。

【服法】分 2 次服用。

(4) 治消化不良

【配方】新鲜草莓 100 克，山楂 30 克。

【做法】将上两味洗干净，入锅，加适量水混合后煎汤。

【服法】饮汤。

(5) 治大便秘结

【配方】新鲜草莓 50 克，麻油适量。

【做法】将草莓捣烂后与麻油搅拌调匀。

【服法】空腹口服。

(6) 治夏季腹泻

【配方】新鲜草莓适量。

【做法】将草莓入锅加水煎汤。

【服法】饮汤。

(7) 治小便不利

【配方】新鲜草莓 60 克。

【做法】将草莓洗干净，捣烂，伴用冷开水，冲服。

【服法】每日 3 次服用。

(8) 治糖尿病

【配方】新鲜草莓适量。

【做法】将草莓洗干净，即可。

【服法】频频食用。

(9) 治气血不足

【配方】新鲜草莓 250 克，白糖 100 克，葡萄干 100 克。

【做法】将上 3 味入锅，加水 800 毫升，煮沸后改以文火烧 5 分钟，灭火后浸泡 10 小时。

【服法】饮汤，吃草莓、葡萄干。

(10) 治气虚贫血

【配方】新鲜草莓 100 克，红枣 50 克，糯米 150 克，荔枝干 30 克。

【做法】将上 4 味入锅，加适量水文火熬粥。

【服法】食之。

(11) 治头昏头涨

【配方】新鲜草莓 100 克。

【做法】将草莓洗干净后绞汁。

【服法】炖服。

(12) 治高血脂

【配方】新鲜草莓 100 克，荷叶 15 克，山楂 30 克，冬瓜皮各 15 克。

【做法】将上 5 味入锅，加适量水搅拌煎汤。

【服法】饮汤。

(13) 治遗精、遗尿

【配方】新鲜草莓干品 10~20 克，韭菜子(炒)5 克，覆盆干品 10 克，芡实 10 克，糖适量。

【做法】将上 4 味入锅，加适量水，搅拌煎汤，加糖即成。

【服法】每天 2~3 次分服。

(14) 治夏暑热、口渴烦躁

【配方】新鲜草莓、冰糖各适量。

【做法】将草莓绞汁后加入冰糖，用温开水冲开调匀。

【服法】频频饮服。

(15) 治咽喉肿痛、声音嘶哑

【配方】新鲜草莓适量。

【做法】将草莓洗干净，然后绞汁。

【服法】每日早、晚各服 30 克。

(16) 治口舌生疮

【配方】新鲜草莓若干。

【做法】将草莓洗干净备用。

【服法】每日吃草莓 150 克，分 2~3 次。

4 草莓的食用宜忌

草莓表面粗糙，脏物不容易洗掉，且易被病菌污染。有的草莓还沾有农药、化肥等有害物质，因此食用前一定要仔细清洗干净。具体方法是：先摘掉叶子，在流水下冲洗，随后放入干净的容器内，倒入食盐溶液然后浸泡 5~10 分钟，最后在凉开水中浸泡 1~2 分钟后即可食用。

第二节 香蕉

在运动场上，特别是一些“耗时”的体育活动，经常可见到运动选手在休息时剥香蕉吃——这么做只是为填饱肚子吗？其实，在运动时不适合吃太饱，运动员吃香蕉主要是为了补足身体迅速流失的能量。香蕉被称为“绿色象牙”，具有非常丰富的能量，向来是运动员和追求高质量饮食结构者的宠儿，它能抵御忧郁情绪、提高人的耐力、缓解肌肉疼痛、降低血压，还能美容润发……常吃香蕉，不仅能在给你带来软糯滋味而且振奋你的精神，使你开心起来，感受更多欢乐，使大脑更具创造力。

1 认识香蕉

香蕉别名焦子、蕉果、牙蕉，为芭蕉科植物甘蕉的果实。果实弯而长，果肉软，味道香甜。市场上的香蕉是长梗蕉和原始野生种尖苞蕉的后代。野生的尖苞

蕉原出于以马来西亚为中心的东南亚地区(包括中国南部),在远古年代已有可食的品种。中国的香蕉,主要出产于广东、广西、海南、福建、四川、云南、台湾等地。

香蕉是岭南四大名果之一,在我国已有 2000 多年的悠久历史,冬天上市的“梅花点”香蕉,皮色金黄,布满褐色小黑点,这种香蕉果肉软滑,香味浓郁,品质最佳。非洲国家乌干达的首都坎帕拉,香蕉林格外繁盛茂密,以至于香蕉个大体肥,能顶普通香蕉两个那么大。这种香蕉已经不是水果,而被作为“粮食”,当地人称这种香蕉为饭蕉,但是必须经过加工,否则很难消化。乌干达的国宴也是以香蕉为基本原料的。客人入屋,先献上一杯鲜美可口的香蕉汁,然后端上烤得焦黄的脆脆的香蕉点心。正餐吃一种叫做“马托基”的香蕉饭,“马托基”是以一种不甜的香蕉品种为原料,先剥皮然后捣成泥状,煮熟后拌上红豆汁、红烧鸡块、花生酱、咖喱牛肉。吃过“马托基”的人,一致称赞这是“世界上最好吃的饭”。

香蕉含有大量的糖类物质以及人体所需的多种营养成分,必要时可以充饥,补充营养以及能量。香蕉所含的钾为水果最高,因此是抗动脉硬化的必备水果,可以预防中风;更可贵的是,尽管香蕉热量较高,但不含脂肪而且营养全面,常吃香蕉的人不仅不会发胖,而且能使皮肤细腻美白,有减肥作用。老年人常吃香蕉,对保持身体健康有重要的意义。

香蕉主要有清脾滑肠,清热润肺。主治热病烦渴、痔血、便秘、高血压。

2 香蕉的食疗保健

每 100 克香蕉中所含蛋白质 1.4 克,热量 380 千焦,脂肪 0.2 克,食物纤维 1.2 克,维生素 A10 微克,糖类 20.8 克,维生素 B20.04 毫克,维生素 B10.02 毫克,烟酸 0.7 毫克,维生素 C8 毫克,维生素 E0.24 毫克,钾 256 毫克,钙 7 毫克,钠 0.8 毫克,铁 0.4 毫克,磷 28 毫克,锌 0.18 毫克,硒 0.87 微克。

香蕉可生食或者炖熟食以及做成香蕉干。从香蕉中提取的香蕉精,芳香扑鼻,经常用于制作果汁、果糖、甜酒、饮料和牙膏香料等。

糖尿病患者进食香蕉可使尿糖相对降低,因此对缓解病情大有益处。另外,香蕉可以缓解某些食物对胃黏膜的刺激,所以,对胃溃疡有较好的预防效果。香蕉中的矿物质含量较多,这对水盐代谢的恢复是极为有利的。

3 香蕉的食疗方例

(1) 治燥热咳嗽

【配方】新鲜香蕉 1~2 个,冰糖适量。

【做法】将香蕉剥皮,加冰糖,隔水炖开。

【服法】每日 1~2 次,连服数天。

(2) 治肺热咳嗽

【配方】新鲜香蕉根 120 克,食盐少许。

【做法】将上味捣烂,再绞汁,然后入锅,加适水量煮熟,加食盐调匀,即成。

【服法】每天 2~3 次。

(3) 治消化性溃疡

【配方】新鲜香蕉 200 克,贝壳 30 克。

【做法】将香蕉剥皮晒干,与贝壳一同研末备用

【服法】每次饭前服 2~3 克,每天 3 次。

(4) 治肝阳上扰

【配方】香蕉皮 30~60 克。

【做法】将香蕉皮清洗干净，放入锅内，加适量水煎汤。

【服法】代茶饮。

(5) 治咯血

【配方】冰糖 20 克，香蕉皮、野菊花各 30 克。

【做法】将上 3 味入锅，加适量水文火煎汤。

【服法】代茶饮。

(6) 治眩晕

【配方】香蕉肉 200 克，食盐 0.3 克，绿茶 0.5 克，蜂蜜 25 克。

【做法】将上 4 味共置于大碗中，搅拌后，再加开水 300 毫升，泡 5 分钟。

【服法】代茶饮，每天 1 次。

(7) 治流行性乙型脑炎

【配方】新鲜香蕉 1000 克，蜜糖适量。

【做法】将香蕉根去皮清洗干净，捣烂绞汁然后加蜜糖调味，即可。

【服法】每天服 500~1000 毫升。

(8) 治便秘

【配方】新鲜香蕉 1~2 个。

【做法】将香蕉剥皮，即成。

【服法】每天早晚空腹吃。

(9) 治老年性便秘

【配方】香蕉、菠菜各 250 克，粳米 100 克。

【做法】先将粳米和菠菜洗干净，一同下锅煮粥。待米开花时加入准备的香蕉，稍煮即成。

【服法】每天 1 剂，分 2~3 次食用，连服 3 日。

(10) 治痔疮出血

【配方】香蕉若干个。

【做法】将香蕉剥皮食用。

【服法】每天早晨，空腹食 1~2 个。

(11) 解酒

【配方】香蕉皮 60%。

【做法】将香蕉皮洗干净，入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

(12) 治妊娠高血压

【配方】香蕉根适量。

【做法】将香蕉根洗净，入锅，再加适量水煎煮，即可。

【服法】代茶饮用。

(13) 治烫伤

【配方】香蕉 1 个。

【做法】将香蕉去皮，捣烂即可。

【服法】挤汁涂敷患处，每天两次。

(14) 治疖肿

【配方】香蕉 1 个。

【做法】将香蕉去皮，然后捣烂备用。