

中国人鉴赏百科

APPRECIATION / TOP100

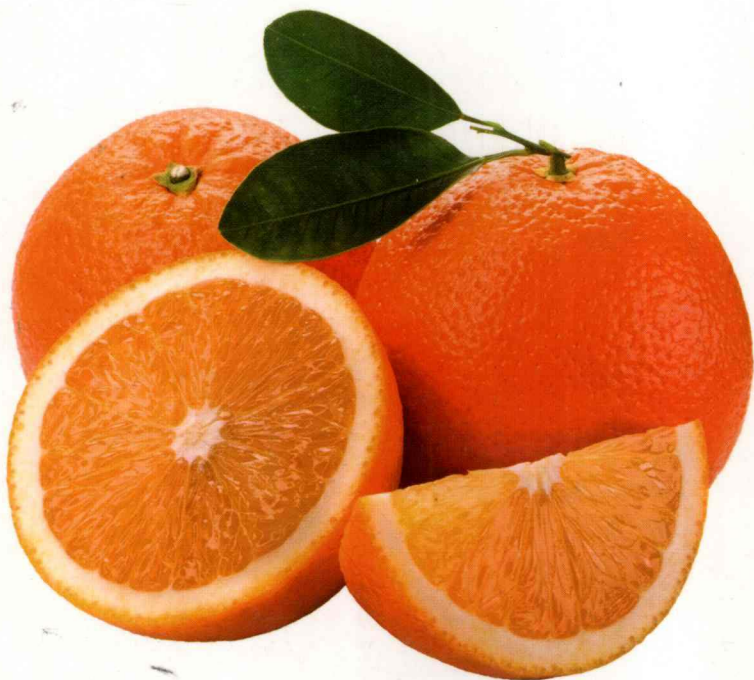
全面的水果知识 · 实用的生活手册

中国人最爱吃的 60种水果

巫解 编著



彩色图文本
超低定价23.80元
同类书籍性价比最高



 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

中国居民膳食指南

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国人最爱吃的 60种水果

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中国人最爱吃的60种水果/巫解编著. —武汉: 武汉出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5430-4254-4

I. 中… II. 巫… III. 水果-基本知识 IV. S66

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第080078号

书 名: 中国人最爱吃的60种水果

编 著: 巫解

责任编辑: 潘长胜

封面设计: 魏巍

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www. whcbs. com E-mail: wuhanpress@126. com

印 刷: 天津市光明印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

定 价: 23. 80元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

香蕉——能解忧郁的快乐水果 / 2

苹果——让你远离医生 / 6

槟榔——台湾人最爱吃的零食 / 10

海棠果——“花中神仙”的果实 / 13

橙子——世界四大名果之一 / 17

荔枝——杨贵妃的最爱 / 21

杨桃——茶余酒后最适宜 / 25

水蜜桃——最养人的水果 / 29

樱桃——百果第一枝 / 32

枣——补气养颜不显老 / 36

猕猴桃——维生素 C 含量最高 / 40

椰子——海南岛的特产 / 43

番茄——维生素 P 含量最高 / 46

李子——肝不好可常吃 / 50

梨——天然矿泉水 / 53

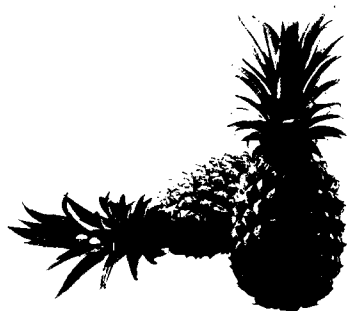
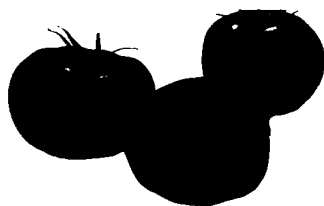
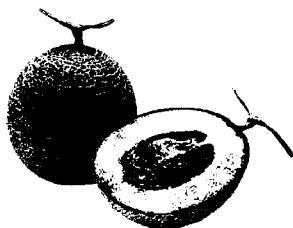
蓝莓——可防止视力降低和退化 / 57

杏——防癌抗癌的水果佳品 / 60

桂圆——李时珍推荐的滋补品 / 64

葡萄——世界上最古老的水果 / 67

哈密瓜——有“瓜中之王”的美称 / 71





山楂——最能助消化 / 75

柠檬——坏血病的“克星” / 79

枇杷——清香鲜甜的“果中之皇” / 83

香瓜——埃及人视为“天果” / 87

木瓜——产妇的最爱 / 91

菠萝——美容效果好 / 95



石榴——常被喻义“多子多福” / 99

柚子——象征“团圆”和“吉祥” / 103

杨梅——生津止渴，健脾开胃 / 107

菠萝蜜——来自印度的“齿留香” / 110

芒果——热带水果之王 / 113

西瓜——夏季消暑全靠它 / 116



无花果——唐朝时传入的圣果 / 119

榴莲——蛋白质含量最高 / 122

火龙果——抗衰老的热带水果 / 125

莲雾——别名“南无”的佛教供果 / 128

油桃——没有绒毛的桃子 / 131

百香果——热情、激情和爱情之果 / 134



甘蔗——糖的主要来源 / 137

山竹——与榴莲齐名的“果中皇后” / 140

柿子——冬天吃更有味道 / 143

黄皮——甜中带酸助消化 / 146

桑葚——二十一世纪的最佳保健果 / 149

草莓——十大美容食品之一 / 152

树莓——第三代水果 / 156

黑莓——营养丰富的新兴小果 / 159

金橘——连皮带肉一起吃 / 162

芦柑——终合利用价值高 / 165

佛手——最有观赏价值 / 168

橄榄——象征荣誉与和平 / 171

青梅——曹操用它止渴 / 174

酸枣——镇静安神良药 / 177

蜜橘——小孩子不能多吃 / 180

黑枣——气味香甜的“西洋李子” / 183

圣女果——袖珍西红柿 / 186

罗汉果——东方长寿神果 / 189

芭蕉——团结友谊的象征 / 192

番石榴——水果中的“臭豆腐” / 195

葡萄柚——西方以吃它为品味 / 198

刺梨——水果中的“营养库” / 201



中国人鉴赏百科

APPRECIATION / TOP100

全面的水果知识 · 实用的生活手册

中国人最爱吃的 60种水果

巫解 编著



身份档案

香蕉是人们喜爱的水果之一，因为它是热带水果中的“平民”，价格便宜又香甜可口。欧洲人因吃香蕉能解除忧郁而称它为“快乐水果”。香蕉又被称为“智慧之果”，传说是因为佛祖释迦牟尼吃了香蕉而获得智慧。

香蕉营养丰富，鲜果肉质软滑、香甜可口，且含有称为“智慧之盐”的磷，又有丰富的蛋白质、糖、钾、维生素 A 和维生素 C，同时膳食纤维也多，是相当好的营养食品。

香蕉果实除作水果外，非洲、亚洲、美洲热带地区也作为粮食食用。香蕉果实除鲜食外，还可以制成各种加工制品和提取香精原料。香蕉植株具有很高的药用价值：果实性寒，能滑大肠、通便，润肺；茎、叶可利尿，能治水肿、脚气；根捣碎后可治疮毒、结热和痢疾；花和花苞可治吐血和便血。李时珍在《本草纲目》中说：生食可以止渴润肺，通血脉，填骨髓，合金疮，解酒毒；根主治痈肿结热，捣烂敷肿；捣汁服，治产后血胀闷、风虫牙痛、天行狂热；叶主治肿毒初发。

另外，新鲜的香蕉干茎、吸芽和雄芽也含丰富的营养物质，粉碎后可作猪饲料。假茎的纤维可制绳索、麻袋和造纸。

优质香蕉果皮呈鲜黄或青黄色，梳柄完整，无缺只和脱落现象。



单只香蕉体弯曲，果实丰满、肥壮、色泽新鲜、光亮、果面光滑，无病斑、无虫疤、无霉菌、无创伤，果实易剥离，果肉稍硬。

产地

香蕉原产于亚洲东南部，目前在世界上的主要生产基地有中美洲和西印度群岛的哥斯达黎加、洪都拉斯、瓜地马拉、墨西哥、巴拿马、多明尼加共和国、瓜德罗普(Guadeloupe)、牙买加和马提尼克(Martinique)，南美的巴西、哥伦比亚和厄瓜多尔，非洲的加那利群岛、衣索比亚、喀麦隆、几内亚和奈及利亚和亚洲的台湾地区。

我国香蕉主要分布在广东、广西、福建、台湾、云南和海南，贵州、四川、重庆也有少量栽培。广东以湛江、茂名、中山、东莞、广州、潮州为主产区，广西以灵山、浦北、玉林、南宁、钦州为主产区，福建主要集中在漳浦、平和、南靖、长泰、诏安、华安、云霄、龙海、厦门、南安、莆田和仙游等县(市、区)，台湾的香蕉以高雄、屏东为主栽区，其次是台中和台东等地。

生长环境

香蕉喜欢高温多湿的生长环境，生长温度为20~35℃，最适宜为24~32℃，不宜低于15.5℃。最适年降雨量1800~2500mm且雨量分布均匀。对土壤要求较严，以粘粒含量<40%、地下水位在1m以下的砂壤土，尤以冲积土壤或腐殖质壤土为适宜。

品种

我国栽培的有甘蕉、粉蕉两个品种。甘蕉果形短而稍圆，粉蕉果形小而微弯。其果肉香甜，除供生食外，还可制作多种加工品。

养生功效

1. 香蕉含有大量糖类物质及其他营养成分，可充饥、补充营养及能量。在运动场上，特别是一些“耗时”的体育竞赛，如网球赛等，



选手常在小憩时吃香蕉补充能量。

2. 香蕉属于高钾食品，而钾对人体的钠具有抑制作用，多吃香蕉，可降低血压，预防高血压和心血管疾病。研究显示，每天吃两条香蕉，可有效降低10%的血压。

3. 香蕉内含丰富的可溶性纤维，也就是果胶，可帮助消化，调整肠胃机能。另外，香蕉还能缓和胃酸的刺激，保护胃黏膜。

4. 香蕉对失眠或情绪紧张者也有疗效，因为香蕉包含的蛋白质中，带有氨基酸，具有安抚神经的效果，因此在睡前吃点香蕉，多少可起一些镇静作用。

贮存方法

香蕉在冰箱中存放容易变黑，应该把香蕉放进塑料袋里，再放一个苹果，然后尽量排出袋子里的空气，扎紧袋口，再放在家里不靠近暖气的地方，这样香蕉至少可以保存一个星期左右。

食用宜忌

1. 香蕉尤其适合口干烦躁、咽干喉痛者，大便干燥、痔疮、大便带血者，上消化道溃疡者，饮酒过量而宿醉未解者，高血压、冠心病、动脉硬化者。

2. 脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食、生食香蕉，急慢性肾炎及肾功能不全者忌食香蕉。

3. 香蕉不宜空腹吃, 因为香蕉中有较多的镁元素。镁是影响心脏功能的敏感元素, 空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡, 对心血管产生抑制作用, 不利于身体健康。

美食佳肴

香蕉粥

材料:

新鲜香蕉 250 克, 冰糖、粳米各 100 克。

做法:

先将香蕉去皮, 切成丁状; 粳米淘洗干净, 以清水浸泡 120 分钟后捞出沥干; 将锅放火上, 倒入 1000ml 清水, 加入粳米, 用旺火煮沸, 再加入香蕉丁、冰糖, 改用小火熬 30 分钟即成。

功效:

具有养胃止渴、滑肠通便、润肺止咳之功效。适宜于津伤烦渴、肠燥便秘、痔疮出血、咳嗽日久及习惯性便秘、高血压、动脉硬化等患者食用。

油炸香蕉夹

材料: 香蕉 1000 克, 花生油 1000 毫升, 豆沙馅 125 克, 鸡蛋清 150 毫升, 白糖 150 克, 京糕 100 克。

做法: 先将香蕉去皮, 切成长方形片, 京糕碾成泥备用; 香蕉片铺平, 用京糕泥抹匀香蕉片的三分之一, 并在上面盖一片香蕉片, 抹上一层豆沙馅, 再盖上一层香蕉片, 然后用手将其轻轻压实, 即成香蕉夹; 鸡蛋清放入碗内, 用筷子沿一个方向不断搅动成泡沫状, 再加入淀粉拌成蛋清糊; 将锅置火上, 加入花生油, 烧至六成热后, 把香蕉夹放入蛋清糊中挂糊, 投入锅中, 炸成金黄色捞出, 摆入盘内, 撒上白糖即成。

功效: 本食具有健脾胃、润肠燥的功效。适宜于脾胃虚弱、饮食减少、肠燥便秘、痔疮

所含营养素 (每 100 克)

能量	91 千卡	硫胺素	0.02 毫克	钠	0.8 毫克
蛋白质	1.4 克	核黄素	0.04 毫克	碘	2.5 微克
脂肪	0.2 克	烟酸	0.7 毫克	镁	43 毫克
碳水化合物	22 克	维生素	C8 毫克	铁	0.4 毫克
叶酸	20.2 微克	维生素 E	0.24 毫克	锌	0.18 毫克
膳食纤维	1.2 克	钙	7 毫克	硒	0.87 微克
维生素 A	10 微克	磷	28 毫克	铜	0.14 毫克
胡萝卜素	60 微克	钾	256 毫克	锰	0.65 毫克

出血等病症。高血压、动脉硬化症患者食用亦有较好的辅助治疗作用。

健美小贴士

香蕉面霜

材料：香蕉1根，牛奶2勺，浓茶2勺。

做法：

1. 先将香蕉捣烂。
2. 分别加入牛奶和浓茶。
3. 慢慢将混合物调匀至糊状。

用法：

1. 首先用清水清洁脸部。
2. 然后把香蕉糊涂在脸上，待10~15分钟后，用温水洗净。

香蕉面膜

材料：香蕉1根，橄榄油3勺。

做法：

1. 先把香蕉捣成半糊状。
2. 加入橄榄油。
3. 将两者搅匀成糊状。

用法：将香蕉糊敷在脸上，避开眼睛及嘴唇四周，待15分钟后用温水洗掉。

祛病偏方

1. 治痔疮便血连皮炖食。
2. 治便秘：熟透鲜果1~2个，剥去外皮吃，每天睡前及起床后各1次。
3. 改善痔疮及便血：将两条香蕉连皮放在火上烤，然后趁热吃。
4. 治疗皮肤皴裂：可将香蕉皮内面擦拭患处，连续几天后，可使皮肤滑润起来。



知识链接

香蕉贸易战

香蕉是世界上某些穷苦的岛国的主要贸易物质和国家收入的主要来源，20世纪末却引发了一场以美国为首的香蕉出口大国与香蕉出口穷岛国间的贸易大战，结果是西方国家的多数人都很同情那些小国家，积极支持它们的香蕉出口。所以，这场大战以美国等大国战败而不了了之。

巴拿马病

“巴拿马病”是一种由植物病原真菌侵染引起的病害，又称镰刀菌枯萎病，俗称香蕉黄叶病。这种病普通香蕉的叶及果原真菌通过感染香蕉根部，扩展到球茎和加茎，并在维管束组织中阻碍香蕉的水分和养分传导，最终导致病变。“巴拿马病”的外部症状表现为黄叶，最后整株枯死。通常，患病的香蕉植株在结果前就已经死亡，即使能结果，其果实也很小，根本不能成为商品果。“巴拿马病”的病原生物根本不会扩展到香蕉的果皮，更不会到达果肉。行业内称“巴拿马病”为“蕉癌”，是对这种植物疾病的形容，指染上这种真菌的香蕉植株很难以存活。迄今为止，没有科学研究结果显示，香蕉“巴拿马病”的病原生物能跨越植物界侵染危害动物。

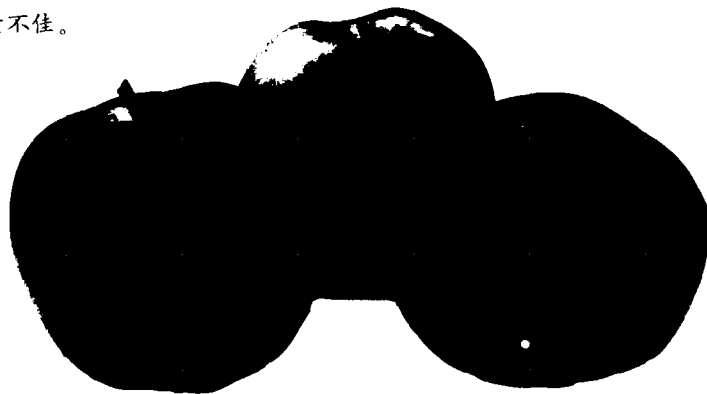
身份档案

苹果酸甜可口,营养丰富,是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高,被越来越多的人称为“大夫第一药”。许多美国人把苹果作为瘦身必备,每周节食一天,这一天只吃苹果,号称“苹果日”。苹果还被称为智慧果,因为据说亚当、夏娃受魔鬼所化的毒蛇诱惑,偷吃的果实就是苹果。

欧洲人很早就已食用苹果,并对之进行了改良和选育,一些品种早见于两千多年前。在向美洲殖民前,欧洲已知品种达数百个。以后随着移民浪潮涌遍北美,苹果品种也到处传播。我国古代很早就有种属与其十分接近的水果,但苹果这一名称却到明朝才正式出现。

世界苹果年产量约为3200万公吨。美国所产的苹果通常有一半鲜食;约1/5用以制醋、果汁、果冻、苹果泥等;约1/6做成罐装苹果酱及用作馅饼原料。在欧洲,很大部分苹果用制苹果酒和白兰地。用制苹果酒的苹果占世界产量的1/4。

在判断苹果是否成熟时,可用手握试苹果的硬软情况,太硬者未熟,太软者过熟。此外还可用手掂量掂量,如果重量轻则是肉质松绵,一般认为质量不佳。



选购苹果时,应挑选个大适中、果皮光洁、颜色艳丽(表明比较成熟)、软硬适中、果皮无虫眼和损伤、肉质细密、酸甜适度、气味芳香者。

产地

苹果原产于欧洲东南部土耳其及高加索一带。1870年前后始传入我国山东，目前在我国大部分省份均有广泛栽培。其中，山东、辽宁、河南、山西、陕西、甘肃、新疆等省份为主要产地。而在世界范围内，美国、中国、法国、意大利和土耳其是最大的生产国，法国、意大利、匈牙利、阿根廷、智利、南非和美国是苹果的最大输出国。

生长环境

苹果树需要一定时期的休眠期，因此最适宜在冬季明显的地区(一般在南、北纬 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 之间)生长。再向北由于冬季太冷以及生长季短，栽培受限。种植苹果需选择排水良好的土壤，肥力不足时需施肥。起伏不平的小丘顶部或山坡最适于种苹果，在这种地形下，于严寒的春夜、较冷较重的空气会向下流入山谷，否则苹果花及嫩果会被冻坏。

品种

我国苹果品种繁多，按成熟期不同可分为早熟、中熟、晚熟三类。早熟品种的成熟期在6~7月，主要品种有：黄魁、红魁、祝光、辽伏等。此类果实容易腐烂，不耐贮藏，并且

品质、风味较差。中熟品种的成熟期在8~9月，主要品种有：元帅、红星、新红星、金冠、首红、红玉等。晚熟品种的成熟期在10~11月，主要品种有：国光、富士、红富士系列品种、青香蕉、倭锦、印度、鸡冠、秦冠等。

养生功效

1. 苹果中含有大量的果胶，果胶进入人体后，能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，然后排出体外。同时，苹果分解的乙酸有利于这两种物质的分解代谢。另外，苹果中的维生素、果糖、镁等也能降低它们的含量。

2. 苹果含有充足的钾，可与体内过剩的钠结合并排出体外，从而降低血压。同时，钾离子能有效保护血管，并降低高血压、中风的发生率。

3. 苹果中含有的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可以减少肺癌的危险，预防铅中毒；而苹果特有的香味可以缓解压力过大造成的不良情绪，还有提神醒脑的功效。

4. 苹果中富含粗纤维，可促进肠胃蠕动，协助人体顺利排出废物，减少有害物质对皮肤的危害；而苹果中含有的大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素，可使皮肤细腻、

所含营养素（每100克）

能量	52千卡	硫胺素	0.06毫克	钠	1.6毫克
蛋白质	0.2克	核黄素	0.02毫克	镁	4毫克
脂肪	0.2克	烟酸	0.2毫克	铁	0.6毫克
碳水化合物	13.5克	维生素C	4毫克	锌	0.19毫克
叶酸	6.3微克	维生素E	212毫克	硒	0.12微克
膳食纤维	1.2克	钙	4毫克	铜	0.06毫克
维生素A	3微克	磷	12毫克	锰	0.03毫克
胡萝卜素	20微克	钾	119毫克		

润滑、红润有光泽。

5. 苹果中含有能增强骨质的矿物质硼与锰。美国的一项研究发现，硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度，这些物质能够有效预防钙质流失。医学专家认为，停经妇女如果每天能够摄取3克硼，那么她们的钙质流失率就可以减少46%，绝经期妇女多吃苹果，有利于钙的吸收和利用，防治骨质疏松。



6. 据研究表明，70%的疾病发生在酸性体质的人身上，而苹果是碱性食品，吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质（包括运动产生的酸及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物），增强体力和抗病能力。

贮存方法

可找一个轻便、洁净、无味、无病虫的木箱或纸箱，把经过挑选的苹果，用纸包好整齐地码放在箱内。为防止果箱磨破苹果，应在箱底及四周垫些纸或草；包苹果的纸要用柔且薄的白纸，纸的大小以能包住苹果为宜。普通的长方形木箱一般用直行和对角线的码放方式，桶、缸、篮子多用同心圆排列的码放方式。码放的苹果要梗、萼相对，以免被刺伤。青香蕉、红星、红玉等圆形苹果要横放，扁形的国光苹果应立放。苹果与苹果之间可放一些碎布或草，避免苹果在箱内滚动。最后将包装好的箱字放置温度在0℃~1℃的地方。

食用宜忌

1. 苹果尤其适合慢性胃炎、消化不良、气滞不通者，便秘、慢性腹泻、神经性结肠炎患者，高血压、高血脂和肥胖患者、癌症患者、贫血和维生素缺乏者食用。准妈妈每天吃个苹果可以减轻孕期反应。

2. 肾炎和糖尿病患者不宜多吃苹果。

3. 苹果忌与水产品同食，否则会导致便秘。

美食佳肴

咖喱苹果猪肉片

材料：猪腿肉750克、葡萄干50克、苹果150克、葱头50克、面粉40克、鸡清汤500克、猪油75克、精盐5克、咖喱粉15克、生姜25克、蒜25克、胡椒粉少许。

做法：将猪肉洗净切片，撒上精盐、胡椒粉拌匀腌一会儿；把葱头、姜、蒜洗净切末；苹果去皮除核切小片；葡萄干洗净，备用。把锅烧热后加入25克猪油，待熔化后放入姜、蒜、30克葱头炒至黄色，加面粉炒出香味，放入咖喱粉炒出香味后，倒入鸡汤搅匀成调味汁，备用。把锅烧热后加入50克猪油，待熔化后放入猪肉片炒熟，倒入调炒用温火焖20分钟后，放入苹果、葡萄干、20克葱头末拌匀再焖20分钟，加精盐调好口味即可。起菜时配上大米饭。

苹果炖鱼

材料：苹果2个、草鱼100克、瘦肉150克、红枣10克、生姜10克、盐8克、味精2克、胡椒粉少许、绍酒2克。

做法：

1. 苹果去核、去皮、切成瓣，并用清水泡上，草鱼杀洗砍成块，瘦肉切成大片，红枣泡洗干净，生姜去皮切片。

2. 烧锅下油，放入姜片、鱼块，用小火煎至两面稍黄，倒入绍酒，加入瘦肉片、红枣，注入清汤，用中火炖。

3. 待炖汤稍白，加入苹果瓣，调入盐、味精、胡椒粉，再炖20分钟即可出锅食用。

功效：补心养气、补肾益肝，对因肾亏体虚或睡眠不足等引起的黑眼圈有明显的改善作用。

健美小贴士

苹果牛奶瘦腹法

苹果牛奶瘦腹法每次只需两天，到第三四天就恢复正常饮食，然后再开始两天。

第一天：苹果1公斤（五六个，最多不能超过七个）。在这一天里，全天只能吃苹果，不能喝水，不能喝酸奶，不能吃任何东西。吃的时候将苹果洗净，然后一小口一小口地吃。

第二天：酸奶或脱脂牛奶1000毫升，分成六等份，每次喝一份。全天只喝牛奶，不能



吃其他任何东西，渴了就用牛奶代替水。（也可牛奶、酸奶同时喝，但要注意分量。）

苹果梨美容良方

在打汁剂里放入苹果和梨，将脱脂棉浸入打好的果汁中，把脱脂面铺在脸上（在头下放一条毛巾接滴下来的果汁），十分钟后，用清水洗净，敷上薄薄一层保湿霜。每星期做2~3次，对皮肤增白保湿有良效。

祛病偏方

治疗小儿腹泻：取苹果若干个。将苹果用开水洗净，削皮，隔水蒸熟，捣烂成泥，备用。食用时，每日4次，每次约100克，1岁以下婴儿每次约50克，日服3~4次，此时不食其他食物，待症状好转后可减少吃苹果泥，而适当增加牛奶酪。

知识链接

亚当夏娃偷食禁果

据《创世纪》称，亚当与夏娃是人类的始祖，他们在伊甸园里过着天堂一样的生活。但上帝给他们发了一个禁令：无论如何不可摘取园中那两棵树上的苹果来吃，否则必遭天谴。可园中藏一毒蛇，据说是撒旦的化身。它心肠歹毒，就告诉夏娃，说那两棵树一棵唤作智慧之树，吃其果可以聪明如上帝；另一棵唤作生命之树，吃其果可以长生如上帝。据说那蛇说的是阿拉伯语（世界上最有说服力的语言），再加上苹果之色泽确实鲜艳诱人，那妇人也就没有多想，便从智慧树上摘了个苹果来吃。只因夫妻感情不错，于是又将余下的部分拿去给亚当吃。两人在吃下苹果之后，便有了上帝的智慧。但触犯了上帝的戒律，他俩就被上帝逐出了伊甸园，自此流浪天涯。

身份档案

槟榔被誉为我国四大南药之一，我国栽种槟榔已有1500年的历史。海南省是槟榔的主要产区，那里有一个风俗：客至敬槟榔。由此可见槟榔在当地人心中的地位。根据当地人介绍和古书记载，海南一带很早就有槟榔待客的风俗。晋代《南方草木状·槟榔篇》中已有“广交人凡贵胜旅客，必先呈此果”的记载。宋代《岭外代答》一书写道：“客至不设茶，唯以槟榔为礼”。海南人一直把槟榔作为上等礼品，认为“亲客来往非槟榔不为礼”。800多年前，贬居海南岛的苏东坡就曾描绘黎家少女口含槟榔头插茉莉花的情景。

槟榔呈扁球形或圆锥形，顶端钝圆，基部平宽，高1.5~3厘米，基部直径1.5~3厘米。表面淡黄棕色至暗棕色，具淡色网状纹理，基部中央有凹窝，旁有大形淡色种脐。质极坚硬，切断面可见大理石样纹理。气微，味微涩。槟榔的药用价值很高。中医用作治疗虫积、食滞、脘腹胀痛、水肿、脚气等证。其果皮叫做“大父皮”，能行气、利水、消肿。除果实外，树叶也可食用。槟榔切片后沾上佐料，细咀嚼，吐完绿水，又生丹津，吃后脸红耳赤，正如苏东坡即兴写的“两颊红潮曾妩媚，谁知依是醉槟榔”的诗句。



选购时，应以个大、体重、质坚、无破裂者为佳。

产地

槟榔主要分布在中非和东南亚，如印度、巴基斯坦、斯里兰卡、马来半岛、新几内亚、印度尼西亚、菲律宾、缅甸、泰国、越南、柬埔寨等国。我国引种栽培已有1500年的历史，海南、台湾两省栽培较多，广西、云南、福建等省（区）也有栽培。

生长环境

槟榔喜欢生长在潮湿温暖的环境中，无低温地区的潮湿疏松肥沃的土壤最适合种植槟榔。

品种

1. 榔玉：将成熟果实晒1~2天，然后放在烤灶内用干柴火慢慢地烤干，约7~10天取出待冷，砸果取榔玉再晒1~2天即可。一般100千克鲜果可加工成榔玉17~19千克。

2. 榔干：采下青果去枝，然后置果实于锅内加水煮沸约30分钟，捞出晾干，再将果实放置于烤灶内用湿柴文火烘烤。约烤2~3天翻炒1次，连翻两次便可。约8~10天用木棒从上面直插底层，如一插便入，说明底层已干，此时取出即成榔玉。一般100千克鲜果可烤得20~25千克。

3. 大腹皮：将成熟果实纵剖成半，剥下果皮，晒干，打松干燥即得。

4. 槟榔花：取尚未开放的雄花干燥而成。以土黄色或淡绿色为佳品。

养生功效

1. 槟榔碱是有效的驱虫成分，对猪肉绦虫有较强的瘫痪作用，对牛肉绦虫可使其头部和未成熟节片完全瘫痪，体外试验时对鼠蛭虫也有麻痹作用，还可使蛔虫中毒。另外，槟榔碱还可增加肠蠕动，收缩支气管，扩张

血管。

2. 嚼食槟榔能使胃肠平滑肌张力升高，增强肠蠕动，促进胃液的分泌，故可帮助消化，增进食欲。

3. 槟榔能有效地抑制血管紧张肽转移酶（ACE）的活性，对于高血压有一定的预防作用。另外，槟榔还有防癌抗癌的作用。

贮存方法

可用报纸包好，直接放入冰箱内冷藏。

食用宜忌

气虚下陷及脾虚便溏者禁食。

美食佳肴

槟榔糯米粥

材料：槟榔15克、郁李仁20克、火麻仁15克、糯米100克。

做法：先用水研火麻仁，滤取汁液，加入糯米煮粥至将熟；取槟榔捣碎，用热水烫郁李仁去皮研磨成膏与槟榔研匀，加入米粥煮片刻即可。

功效：理气、润肠、通便，适用于胸膈满闷、大便秘结的人。

槟榔排骨锅

材料：幼齿槟榔12粒、枸杞半两、猪肠半斤、排骨一斤。

调味料：高汤6杯，盐少许，米酒2大匙。

做法：1. 猪肠清洗干净，剪成3公分，排骨烫过，洗净槟榔。

2. 排骨铺在砂锅底层，依此序排上猪肠、槟榔、高汤、盐、米酒，滚开小火焖30分钟。

