

香蕉



性：寒 味：甘

歸經：肺、脾、大腸

營養與功能：香蕉是芭蕉科植物的成熟果實。香蕉是一種四季供應，價格便宜，而且很受大眾歡迎的水果。

《本草綱目拾遺》記載，香蕉能清熱潤肺，滑腸解毒，可用於肺熱燥咳及腸燥便秘諸症。而《本草求原》一書也記錄了香蕉具潤肺解酒，清脾滑腸等功效。

有說香蕉能解除憂鬱、放鬆心情，歐洲人將它稱為「快樂水果」，原因是香蕉含水果中最多的鉀質。鉀質能穩定血壓，有助穩定緊張情緒，令人容易入睡。

香蕉營養雖然豐富，但它的甜度也高，長者或糖尿病患者人士，一個中形的香蕉，只吃半個已足夠成年人一天應該從水果攝取的熱量了。

除生食外，香蕉也可以做蔬果汁食材，能添加食材的甜味和黏稠度。整腸可搭配乳酪食用。《嶺南採藥錄》記載一附方：香蕉二個，不去皮，炖熱，連皮食之，用熟食之法能治療痔瘡及便後出血現像。

※食用注意事項：脾胃虛寒者不宜空腹食用。

