第一图书网, tushu007.com

<<快乐水果香蕉健康法>>

图书基本信息

书名：<<快乐水果香蕉健康法>>

13位ISBN编号：9787539025353

10位ISBN编号：7539025352

出版时间：2005-1

出版时间：江西科学技术出版社(江西科学技术出版社读者服务部)

作者：敏涛,章巧萍

页数：211

字数：136000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<快乐水果香蕉健康法>>

内容概要

香蕉果肉外包裹着一层厚实的果皮，它可预防果肉遭受病原微生物等的污染，确保剥食时果肉的清洁卫生。
同时，香蕉果实内无籽，食用方便，味道香甜，营养丰富。
食用香蕉可为人体快速提供能量，消除疲劳。
香蕉与奶类结合，互相补充，相辅相成，是理想的平衡事物。
可为人体提供必需的营养。
因此在睡前吃点香蕉，多少可起一些镇静的作用。
　　研究发现，香蕉含有一种能帮助人脑产生5-羟色胺的物质。
患有忧郁症的人脑里缺少5一羟色胺，适当吃些香蕉，可以驱散悲观、烦躁的情绪，增加平静、愉快感。
　　欧洲的研究人员很早就发现，嗜食香蕉的大人都能保持一种较为平和、快，乐的心情，但其中的原因人们一直不太清楚。
经过不断的研究探索，匈牙利的研究人员终于揭开了这些秘密。
　　他们在实验时发现，香蕉中含有一种特殊胶质，这种胶质在人体内能帮助产生一种化学物质——血清素，而血清素能刺激人体大脑的神经系统，使人产生快乐、兴奋和乐观的情绪，保持心态的平和，减轻心理压力。
　　本书并将香蕉对内科、外科、儿科、妇科、男科、皮肤科、五官科等病症提供各种食疗方，最后还有防癌与养生之道的最佳建议。

<<快乐水果香蕉健康法>>

书籍目录

第一章 概述　第一节 香蕉的生物学特性　第二节 香蕉的营养价值　第三节 香蕉的保健价值　第四节 吃香蕉美容减肥　第五节 香蕉的消费知识　第六节 香蕉的家庭加工　第七节 香蕉的食用宜忌第二章 内科疾病食疗方　【急性支气管炎】　冰糖炖香蕉　【慢性支气管炎】　香蕉橘子汁　香蕉奶油冰淇淋　金桔香蕉　香蕉烩三鲜　【肺炎】　香蕉根汁　什锦雪蛤　【肺结核】　香蕉粥　烩什锦果羹　【消化不良】　香蕉山楂汁　香蕉小米粥　金桔香蕉　蕉卷心事　【胃、十二指肠溃疡】　清炖香蕉　脆皮香蕉　蜜汁香蕉　棒棰香蕉　翠皮香蕉　香蕉鸡瞧　炸豆沙香蕉　香蕉苹果膏　【慢性胃炎】　香蕉山楂饮　香蕉红枣粟米粥　脆炸酿香蕉　香蕉海绵蛋糕　香蕉饼　香蕉茯苓冰淇淋　如意香蕉　【慢性肠炎】　香蕉苹果烩桂圆　【细菌性痢疾】　香蕉花冲服方　【便秘】　脆皮香蕉球　茄汁香蕉条　鸡蛋香蕉奶　香蕉粥　香蕉羹　香蕉苹果橘子羹　椰汁蕉　香蕉苹果色拉　玫瑰香蕉　生地香蕉汤　香蕉薯片炒牛肉　拔丝香蕉　蜜汁香蕉　夹沙香蕉　香蕉烩三鲜　香蕉冻　炸豆沙香蕉　炸香蕉　油炸香蕉夹　香蕉拌芝麻　香蕉冻糕　香蕉冰花　香蕉拌桃子　桂花香蕉核桃冻　生地炖香蕉　【肝硬化】　西瓜皮玉米须香蕉汤　【脂肪肝】　香蕉胚芽汁　香蕉酸酪　香蕉三丁羹　高血压病　香蕉梗柄饮　香蕉玉米须饮　蕉梗莲枣饮　香蕉玉米须瓜皮饮　绿豆香蕉汁　香蕉树汁　香蕉汁　奶味香蕉汁　香蕉茶汁　香蕉芹菜饮　香蕉茶　香蕉皮茶　香蕉花茶　香蕉酸奶茶　香蕉绞股蓝茶　香蕉煮牛奶　香蕉红枣小米粥　香蕉粉冲剂　香蕉牛乳羹　双花汤　脆皮香蕉　香蕉嚼食方　【冠心病】　香蕉芹菜饮　香蕉茶　香蕉酒　香蕉三丁羹　【脑卒中及后遗症】　香蕉花饮　香蕉酸奶茶　双花汤　【高脂血症】　香蕉胚芽汁　香蕉山楂饮　香蕉红枣粟米粥　香蕉酸酪　【贫血】　香蕉牛乳羹　香蕉茯苓冰淇淋　灌香香蕉　【泌尿系感染】　冷冻西瓜杯　【急性肾炎】　西瓜皮香蕉皮茶　【慢性肾炎】　香蕉皮饮　香蕉冬瓜皮饮　西瓜皮玉米须香蕉汤　【头痛】　香蕉苹果蛋黄汁　【眩晕】　香蕉柠檬冻　【失眠】　葡萄综合酸乳酪　【中毒】　香蕉糖茶　香蕉生食方　香蕉根饮　香蕉皮饮　【骨质疏松症】　佐餐桃酒　什锦果羹　酸奶什锦果　香蕉肉羹第三章 儿科疾病食疗方　【百日咳】　香蕉藕粉　桂花香蕉　果浆糕、　香蕉奶饮　【小儿感冒】　香蕉酸奶饮　【小儿咳嗽】　百合炖香蕉　蜜汁香蕉段　【小儿肺炎】　香蕉莲藕桑白皮饮　【流行性腮腺炎】　香蕉生食方　蜜汁香蕉丸子　【小儿发热】　香蕉苹果汁　冰花香蕉　【小儿夏季热】　香蕉浆果汽水　糖醋香蕉　【小儿厌食症】　炸香蕉脆片　拔丝金钱香蕉　棒棰香蕉　八宝香蕉泥　【小儿积滞】　咖喱酸奶饮　香蕉果酱　香蕉面　高丽香蕉　拔丝金枣　【小儿疳积】　豆沙香蕉　香蕉豆沙糕　香蕉卷　【小儿便秘】　沙棘蛋奶饮　香蕉冰淇淋　蜂蜜香蕉　糖麻香蕉　【小儿营养性贫血】　卷筒香蕉鸡　香蕉年糕　香蕉莲藕　【小儿肥胖病】　草莓香蕉汁第四章 妇科疾病食疗方　【月经过多】　炒香蕉花　【痛经】　香蕉生食方　香蕉蘸蜂蜜　麻条香蕉　玻璃香蕉　氽香蕉球　【妊娠便秘】　香蕉红苹果汁　香蕉酸乳汁　豆沙香蕉羹　香蕉奶糊　莲蓉香蕉　【产后便秘】　双香汁　香蕉陈皮冰糖汤　冰糖炖香蕉　香蕉赤豆羹　【更年期综合征】　香蕉百合银耳羹　香蕉鸡脯肉　香蕉火腿　香蕉煎饼　枣泥香蕉糕　蜜汁香蕉墩第五章 男科疾病食疗方　【勃起功能障碍】　香蕉排骨煲　香蕉炒洋葱　百花香蕉卷　炸香蕉虾仁丸　【遗精】　八宝莲心　香蕉虾卷　香蕉鲜虾球　【早泄】　香蕉水龙舟　香蕉炒虾仁　香蕉汤圆　鲜虾香蕉角　【慢性前列腺炎】　卷筒香蕉鸡第六章 外科疾病食疗方　【疖】　香蕉根汁　香蕉粉糕　香蕉根汁涂敷方　【痔疮】　香蕉粥　香蕉空心菜粥　冰糖炖香蕉　香蕉奶油冰淇淋　蜜汁香蕉　脆皮香蕉球　茄汁香蕉条　香蕉蘸蜂蜜　芝麻香蕉方　香蕉生食方第七章 皮肤科疾病食疗方　【痱子】　香蕉根茎方　【扁平疣】　香蕉皮消疣方　【手足皲裂】　香蕉白芷酒　香蕉皮擦拭方　【黄褐斑】　香蕉生食方第八章 五官科疾病食疗方　【结膜炎】　香蕉茯苓冰淇淋　【青光眼】　生地香蕉汤　绿豆香蕉糊　【中耳炎】　香蕉茎汁滴耳方　【咽峡炎】　香蕉陈皮绿豆沙　香蕉奶油冰淇淋　脆炸酿香蕉　【口疮】　多味香蕉果汁第九章 防癌抗癌食疗方　【胰腺癌】　山楂香蕉大枣饮　【大肠

第一图书网, tushu007.com

癌】 猕猴桃香蕉羹 香菇香蕉汤第十章 香蕉养生方 【预防中暑】 香蕉生地饮 双香汁 杏梨汁 石榴香蕉汁 香蕉酸乳汁 香蕉奶冻 香蕉冰淇淋 香蕉冰花 淡味冰淇淋 香蕉夹心冰淇淋 番红花淡味冰淇淋 香蕉果冻 【养心】 香蕉牛乳羹 香蕉苹果烩桂圆 糖醋香蕉夹鲜鱼 【健脾胃】 香蕉扁豆糕 香蕉饼 香蕉土司 香蕉脆卷 虎皮香蕉 烧烤香蕉 香蕉珍珠丸 【补肺】 冰糖炖香蕉 生汁香蕉卷 【补肾】 什锦雪蛤 香蕉包子 【宁心安眠】 奶味香蕉汁 香蕉味嗅方 葡萄干香蕉面包 香蕉芋莲 【提神强志】 香蕉苹果蛋黄汁 葡萄综合酸乳酪 馄饨香蕉卷 麻婆香蕉 【益智健脑】 香蕉茶汁 鸡蛋牛奶香蕉汁 香蕉酸奶茶 麦片香蕉 竹叶香蕉粥 【固齿】 多味香蕉果汁

章节摘录

◎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。
C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°C以上），香蕉又容易腐烂，造成损失。

编辑推荐

《快乐水果香蕉健康法》由江西科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com