

香蕉皮的料理或處理方法

香蕉皮的十五種功效

香蕉皮 6 個你意想不到的用途

香蕉皮的妙用

香蕉皮的料理或處理方法

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1007091809645>

香蕉不僅是一種美味水果，也是治療皮膚病的良藥。這是因為香蕉皮中含有抑制真菌和細菌生長繁殖的蕉皮素。香港腳、手癬、體癬等引起的皮膚瘙癢症，用香蕉皮貼敷患處，能使瘙癢消除，有意想不到的效果。臉上若是長有硬硬的突起物，可以將香蕉皮敷在上面。香蕉皮能夠幫助它軟化，有效地一點點脫落，能夠幫助恢復臉部的平整。

寒冬季節，皮膚容易因乾燥而龜裂，對這種季節性的皮膚龜裂，只要取一根熟透的香蕉、擠點果肉，均勻塗抹在患處，一天三、四次，不僅能使皮膚潤滑，傷口也很快癒合。常用香蕉汁擦臉搓手，可防止皮膚老化、脫皮、瘙癢、龜裂。

另外，香蕉皮也可以用來擦拭皮件，效果相當不錯。由於香蕉皮中含有單寧，可以拿香蕉皮來擦拭皮鞋，香蕉皮能夠有效地幫助清潔皮鞋上的油污，使皮鞋保持光亮整潔。

在此特別提醒，香蕉的功效雖然很多，但千萬不要一次吃太多香蕉，否則容易造成腸胃不適等問題。

<http://www.euca.net/forums/showthread.php?t=7379>

憂鬱黃金船(酥炸香蕉皮)

做法:

首先黃金色的香蕉清洗過後，用刀子把皮切成六等份，接著裹滿自行研發的粉漿，再灑上酥粉就可以下去油炸油炸不到一分鐘的時間，馬上就可以上鍋。

<http://news.sina.com.tw/life/ttv/tw/2006-12-21/133512258933.shtml>

香蕉皮燉冰糖做法

材料:香蕉皮 2 個，冰糖 30 克。

做法:將香蕉皮洗乾淨，加冰糖入鍋，加適量水煎燉。

功效:主要治療牙痛風熱牙痛型：牙齒作痛，咀嚼或輕叩時痛甚，牙齦紅腫或溢膿；口渴，舌質紅，苔黃，脈浮數。◆

http://www.xmquan.com/blog_v1994.html

香蕉皮的十五種功效

<http://blog.udn.com/goo2/4165827>

1、皮衣清潔劑：

香蕉皮可以用來擦拭皮衣，皮制沙發，有長保衣服的光澤、延長皮衣的“壽命”的作用。還可以用來擦洗油汗多的地方，如：油煙機和灶台，一擦就靈。

2、催熟：

香蕉皮有催熟的作用，可以同要催熟的水果放在一起，很快就可以吃到熟的水果了，如：芒果，獼猴桃。

3、防治凍瘡：

香蕉皮還能解決冬季皮膚因為乾燥而發生的皸裂，連續擦拭患處幾天後，可使皮膚滑潤起來。將香蕉皮搗爛加姜汁能消炎止痛，用香蕉皮搓手足，可防治凍瘡。此外，香蕉皮曬乾磨粉，還是不錯的美容佳品。

4、治瘡癰腫毒：

香蕉連皮搗爛外敷，有清熱解毒的作用。適用於瘡癰腫毒。

5、治療皮膚瘙癢症：

香蕉皮中含有蕉皮素，它可以抑制細菌和真菌滋生。實驗證明，由香蕉皮治療因真菌或是細菌所引起的皮膚瘙癢及腳氣病，效果很好。患者可以精選新鮮的香蕉皮在皮膚瘙癢處(腳癬，手癬，體癬等)反復摩擦，或搗成泥末，或是煎水洗，連用數日，即可奏效。

6、解酒：

香蕉皮 60 克煮水飲。

7、治口腔潰瘍：

香蕉皮是一味很好的中藥，其乾品加上另一味中藥名叫：火炭母的一起煲水，加適量紅糖調味，喝了可以治口腔發炎，潰瘍；還有通便的作用。

8、醫治風火牙痛：

將香蕉皮洗淨，加冰糖入鍋，加適量水煎燉。飲湯，每日 2 次。

9、治痔瘡和便血：

將兩條香蕉連皮放在火上烤，然後趁熱吃，可改善痔瘡及便血。

10、治瘰癧：

用香蕉皮敷在疣(俗稱瘰癧)的表面，使其軟化，並一點點地脫落，直至痊愈。

用這個方法可將頭及臉部的瘰子治好。用香蕉皮多次敷，用手指一點點捏掉，治好後再不復發。

11、治高血壓：

玉米須香蕉皮飲

原料：玉米須 50 克，香蕉皮 50 克。

制法：將玉米須、香蕉皮分別洗淨，切碎後同入沙鍋，加水 600 毫升，用小火濃煎成 300 毫升，以潔淨紗布過濾取汁即成。

效用：清熱解毒，利尿降壓。主治各型高血壓病。

12、巧防中風：

取鮮香蕉皮 30 克煎湯代茶飲，能擴張血管，防止中風和心絞痛。

13、治療頑固性咳嗽，乾咳。

四個香蕉皮，熬水，熬完差不多吃飯的碗一碗水，每天晚上喝一碗，喝一周時間即可。可治療頑固性咳嗽，乾咳。

14、巧使皮膚滋潤光滑

面部是乾性皮膚的人，可用香蕉皮內側貼在臉上（皮的內側朝臉皮的一面），晾 10 分鐘左右，再用清水洗淨。

15、食用生香蕉皮可抗憂鬱

未成熟香蕉的皮，不管是剝碎還是用水煮，或是榨成汁(沒有熟透、外表青綠色的生香蕉皮剝碎，放入鍋子裏用水煮；由於青綠色的香蕉皮內含有高量的 5HP，煮過後可以轉化成血清素)可以抗憂鬱。**特別提醒腎臟病以及糖尿病患者應該少吃。**

出處：[香蕉皮的十五種功效 - 望之的部落格 - udn 部落格](#)

香蕉皮 6 個你意想不到的用途

http://estock.marbo.com.tw/asp/board/v_subject.asp?ID=4995613

香蕉皮 6 個你意想不到的用途

1 令滋潤皮膚光滑

面部皮膚乾燥的人，可用香蕉皮內側貼在臉上，皮內側朝臉皮，涼 10 分鐘，。再用清水洗淨。

2 擦皮沙發

皮沙發，用香蕉皮內側摩擦沙發皮面，就能消除污垢，保持沙發清潔。

3 治高血壓

拿香蕉皮 30 克-60 克，煎湯服用，能治高血壓。

4 防中風

拿香蕉皮 30 克煎湯代茶飲，能擴張血管，防止中風和心絞痛。

5 治便血

拿 3 個香蕉皮，焯熟後服用，能治療痔瘡疼痛，大便出血。

6 治手足皮膚皸裂

用熱水擦手、足後，用香蕉皮內側摩擦手上，能防止手足的皮膚皸裂；如已有裂口，用蕉皮直接摩擦裂口，數次可治。

橘子皮、檸檬皮、柚子皮 不要丟

在料理食物或是清洗餐具時，不要的魚肉、蔬果，多多少少會隨著排水口流入排水管到排水溝，有時甚至會阻塞排水口。

時間一久，排水口部分自然就會散發出難聞噁心的怪味道。

這時，可以將橘子皮、檸檬皮或是柚子皮其中一樣保留起來，放入鍋中加水煮成黃綠色的汁，將滾燙的果皮水，從排水口開始一遍又一遍慢慢刷洗，在清洗排水口的過程中，滾燙的果皮水會隨著排水口流入排水管一直到排水溝，就可以有效去除掉排水口、排水管及排水溝裡難聞的怪味了！

除了除臭，冷卻後的果皮水也是很好的清潔劑。用乾淨的抹布沾取適量的果皮水，擦拭家具或是木頭地板，擦完之後有如上了蠟一般的晶亮，同時還留有宜人的芳香；家中有榻榻米的話，也可以直接用果皮水擦拭保養，可以有效防止榻榻米變黃。

已經發黃的象牙製品、琴鍵、冰箱外層，則不需要加水煮開，直接用橘子皮、檸檬皮或是柚子皮沾取少量鹽巴擦拭，只需三兩下工夫就可以讓泛黃的表面恢復光亮。

若是用來泡澡，皮膚更加光滑細緻！

當然，橘子皮、檸檬皮以及柚子皮也是不花分文、廢物再利用的天然芳香劑，將這些果皮放在房間的一角落，就會飄散出清香宜人的氣息。

用火點燃果皮，則可以驅除惱人的蚊子，不用擔心化學藥劑影響 **健康** 的問題。

• * 香蕉皮

香蕉不僅是一種美味水果，也是治療皮膚病的良藥。

這是因為香蕉皮中含有抑制真菌和細菌生長繁殖的蕉皮素。

香港腳、手癬、體癬等引起的皮膚瘙癢症，用香蕉皮貼敷患處，能使瘙癢消除，有意想不到的**效果**。

臉上若是長有硬硬的突起物，可以將香蕉皮敷在上面。

香蕉皮能夠幫助它軟化，有效地一點點脫落，能夠幫助恢復臉部的平整。

寒冬季節，皮膚容易因乾燥而龜裂，對這種季節性的皮膚龜裂，只要取一根熟透的香蕉、擠點果肉，均勻塗抹在患處，一天三、四次，不僅能使皮膚潤滑，傷口也很快癒合。

常用香蕉汁擦臉搓手，可防止皮膚**老化**、脫皮、瘙癢、龜裂。

另外，香蕉皮也可以用來擦拭皮件，效果相當不錯。由於香蕉皮中含有單寧，可以拿香蕉皮來擦拭皮鞋，香蕉皮能夠有效地幫助清潔皮鞋上的油污，使皮鞋保持光亮整潔。

在此特別提醒，香蕉的功效雖然很多，但千萬不要一次吃太多香蕉，否則容易造成腸胃不適等問題。

• * **蘋果皮**

蘋果的外皮，削下來也有用處。

將蘋果皮泡入滾水中，當作茶飲來飲用，對於支氣管炎的毛病具有很好的療效。

蘋果的外皮除了具有食療的效果外，也是很好的清潔劑。

家中煮製食物的鋁鍋子要是**使用**久了，鍋的表面容易變黑，這時，蘋果皮可以幫助你有效地清理這變黑的鋁鍋。

香蕉皮的妙用

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ZopAMWSFHxJqL7dFn6THrA--/article?mid=823>

一中年男子，農民，五年前腦後長一小瘤，慢慢增大，今年已有雞蛋大，初春去省城某醫院檢查，讓患者手術治療，所需費用五千多元，患者承受不起，回來後托朋友找余，余即告知用香蕉皮試擦患處，結果二天后自動開口，流出許多膿，連藥都沒服，沒幾日傷口自動痊癒。前半月，余以前的同事打電話來，述她女兒屁股上生起一胞塊，不想手術，請余授一簡便方法，余即同樣告知用香蕉擦，一星期後來電話告知，用此方法已經消退痊癒。

民間療法簡便實用，費用低廉，我們不需要瞭解它含有什麼成分，只知道它的實用價值就可以。

香蕉皮中含有蕉皮素，可醫治由真菌和細菌感染所引起的皮膚瘙癢症。蕉皮還有止煩渴、潤肺腸、通血脈、增精髓等功效。將香蕉皮搗爛加上薑汁能消炎止痛；用香蕉皮搓手足，可防治皸裂、凍瘡。

香蕉皮治高血壓：香蕉皮 30 克，曬乾水煎服，日三次，一個月見效。

幾個月前我先生左頰長了一個扁平疣，一直擴大。我上網搜索，在英文網站找到一個偏方：括取香蕉內皮，貼在患處，每天換 2 次。過了三天，疣果然乾癟脫落，其效如神。我想熱帶水果的內皮大概含有強力的抗黴物質吧。

用指甲刮取適量香蕉內皮（白色的內皮層），放在一般外用的橡皮貼布上，貼在患處，貼密（不然易幹）。每天換兩次。

香蕉皮擦患部治好了此病

遊客 評論:香蕉皮擦患部 2006-11-5 22:26:00

本人患牛皮癬病 30 多年,看過中醫、西醫,住過院,也用過偏方,都效果不好。今夏偶爾聽人說,有人用香蕉皮擦患部治好了此病,便試著每天擦幾次,擦了幾天便不覺得癢了。連續擦了近兩個月,皮膚逐漸光滑不起皮也不癢,停藥兩個月後未見變化。要說明的是本人只是局部小面積患病(小腿和頭部)。

以上轉之中國民間中醫網

抗憂鬱：將沒有熟透、外表青綠色的生香蕉皮剝碎，用水煮或者榨成汁，由於青綠色的香蕉皮內含有大量的 5HP，煮過後可以轉化成血清素。人們吃下煮過的香蕉皮，可以舒緩憂鬱情緒，但不是每個人都有效，醫師特別提醒腎臟病以及糖尿病患者應該少吃。

保護視力：成熟香蕉呈黃色的皮，含豐富的類胡蘿蔔素及類葉黃素，可以保護視網膜神經細胞，熬成保健飲料飲用，可防止光線或紫外線對視力的傷害。

治腳癬：香蕉皮中含有蕉皮素，能抑制真菌和細菌，用來治療腳癬。用小湯匙將香蕉皮內的軟膜刮下，用手指捏成糊狀，將腳洗淨，再將香蕉糊塗於腳癬患處，每日一次，2天即可顯效。也可將香蕉皮搗成泥塗於患處，風乾後更換。

治瘙癢：選新鮮的香蕉皮，以內皮直接敷於皮膚瘙癢處反覆摩擦，或取香蕉皮2個煎水500毫升，放涼後洗患處，或用香蕉皮擠出的水塗抹患處，均可減輕局部瘙癢。對牛皮癬引起的瘙癢也有效。]-9[，百拇醫藥

防治皮膚皸裂：香蕉具有滋潤作用，可將香蕉皮焙熱加入溫水中，用來泡洗手腳。長期使用還可以潤澤皮膚，起到美白的作用。如果皮膚已經有裂口了，可將香蕉皮直接在裂口處摩擦，一般連用數次即可治癒。

治高血壓：取香蕉皮30~60克，煎湯服用，可治高血壓。

防中風：取鮮香蕉皮30克煎湯代茶飲，能擴張血管，防止中風和心絞痛。

治便血：取3個香蕉皮，炖熟後服用，能治療痔瘡疼痛，大便出血。