



青蕉的多元利用

Utilization of Green Bananas



香蕉的熟度分級



青蕉的營養成分



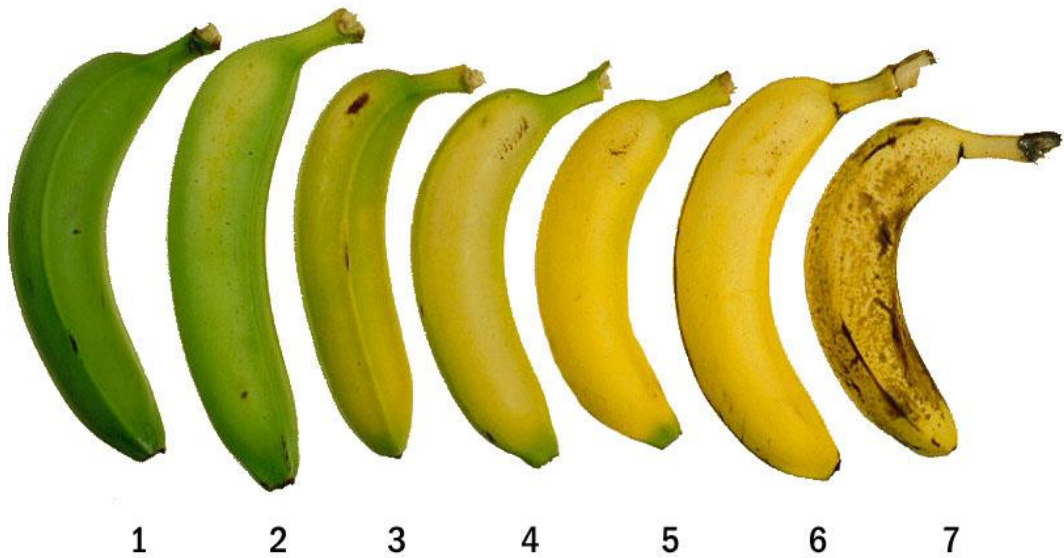
青蕉的料理及多元利用



財團法人台灣香蕉研究所
Taiwan Banana Research Institute

香蕉的熟度分級

Banana Ripening Chart



圖一、香蕉熟度分級。色級一：全綠；色級二：青綠；色級三：綠多於黃；色級四：約50%變黃；色級五：黃色兩端綠；色級六：全黃；色級七：全黃帶褐斑。



圖二、香蕉經催熟後果實中的澱粉逐漸轉為糖分。

青蕉的營養成分

Nutritional Facts of Green Banana

青蕉



- 富含抗性澱粉及膳食纖維，有助於長時間增加飽足感。
- 含糖量、抗氧化能力較低。
- 富含維生素及微量元素。
- 具調節血糖的功能。

黃蕉



- 腸胃道易消化吸收，升糖指數GI值(Glycemic Index)較高。
- 含糖量、抗氧化能力較高。
- 富含果糖及葡萄糖。
- 具促進腸胃道蠕動的功能。

表一、青蕉粉的營養成分及其含量。

營養成分名稱	每100公克青蕉粉中的含量
熱量	340 kcal ^a
蛋白質	3.0 g ^a
碳水化合物	82.1 g ^a
總澱粉	78.43 g ^a
抗性澱粉	40.14 g ^a
總纖維	8.50 g ^b
可溶性纖維	1.34 g ^b
不可溶纖維	7.15 g ^b
糖	10 g ^b
脂質	1.8 g ^a
鉀	1491 mg ^a
鎂	108 mg ^a
磷	74 mg ^a
鐵	1.5 mg ^a
鈣	22 mg ^a
鈉	3 mg ^a
β-胡蘿蔔素	183 μg ^a
維生素B1	0.18 mg ^a
維生素B2	0.24 mg ^a
維生素B3	2.8 mg ^a

^a CIQUAL-CNEVA. 1993. Répertoire général des aliments. In: Table de composition des fruits exotiques de cueillette d'Afrique, Vol. I. France: ORSTOM Editions/Tec & Doc Lavoisier/INRA Editions. pp. 8-12.
^b Bezerra, C.V., Rodrigues, A. M. C., Amante, E. R., & Silva, L. H. M. 2013. Nutritional potential of green banana flour obtained by drying in spouted bed. Revista Brasileira de Fruticultura. 35(4): 1140-1146.

青蕉的料理 及多元利用

Cuisine and Versatile Utilization
of Green Banana



青蕉粉



青蕉薯片



青蕉粉奶昔



青蕉薯條



青蕉粉餅乾



青蕉脆片



青蕉的料理 及多元利用

Cuisine and Versatile Utilization
of Green Banana



水煮青蕉



青蕉泥



青蕉蘿蔔糕



青蕉鮮肉炸春捲



塔香青蕉



青蕉貢丸



青蕉菇菇排骨湯



青蕉麵



青蕉香腸

5 加入青蕉粉製作而成。

水煮青蕉



1

使用清水洗淨青香蕉的外皮。



2

將水煮滾，放青香蕉於滾水中煮20分鐘後即可撈起。



3

靜置冷卻，去皮切段備用，亦可去皮切段後冷凍備用。



4

蒜頭切成蒜末，加入醬油膏中，製成蒜頭醬油沾醬，喜食辣者可依喜好加入辣椒增添風味。

青蕉菇菇排骨湯

1

使用刀具去除青香蕉外皮的老厚纖維。



2

將已去除老厚纖維的青香蕉浸泡於鹽水中備用。



3

將青香蕉切成塊狀備用。



4

排骨洗淨汆燙後即撈起，放入一鍋乾淨水中煮至沸騰，隨即加入青香蕉塊、胡蘿蔔塊及各類菌菇燉煮，直至排骨軟爛，調味後即可食用。





屏東縣九如鄉
玉泉村榮泉街1號

台灣香蕉
研究所

08-7392111~3

交通資訊：

1. 由國道3號南下過斜張橋後，下里港九如交流道，右轉沿台3線往屏東方向，經過九如市區，巴轆公園，九如橋後，見左側中油加油站，前方紅綠燈（九如國中十字路口），即可見路口左側台灣香蕉研究所之道路指示牌，左轉循路直走即可到達。
2. 屏南地區由國道3號北上下長治交流道後，沿高速公路下方平面道路直行，經農科園區，熱帶博覽會園區後，於德華路口紅綠燈左轉，沿屏26縣道直行接三和街繼續直行，沿途循指標即可到達。
3. 由高雄方向出發，下高屏大橋後，由橋下左轉河堤公路（堤防路），沿機場外環道直行，接台3線後左轉往九如方向，至九如國中紅綠燈右側即可見台灣香蕉研究所指示標牌。



財團法人台灣香蕉研究所
Taiwan Banana Research Institute