

山竹图片是很多人都想看看的。你听说过山竹吗？你认识山竹吗？山竹摆在你的面前，你能认出来吗？山竹图片你见过吗？我们很多人都吃过山竹。它的果实紫红圆形的，有着甜甜酸酸的白色果肉。但是山竹并不是长在山里的竹子上的。如果没有山竹图片，你能准确地认识山竹树吗？我们今天就一起来看看山竹图片，给你们讲讲山竹的那些故事。

## 山竹



原产马鲁古，亚洲和非洲热带地区广泛栽培；中国台湾、福建、广东和云南也有引种或试种。为著名的热带水果，可生食或制果脯。外果皮中的红色素可用来制染料。山竹果的名称（purplemangosteen）虽然与芒果（mango）相似，但绝不能与芒果树或芒果混为一谈。事实上山竹果树与草本圣约翰草属于同一科。



山竹除了本身味道甜美，还常被用来治疗发烧及防止各种皮肤感染，夏季吃了之后令人身心舒畅。其解热清凉的功效可中和吃榴莲容易上火的不足。大家一起学习山竹的美味食谱。山竹图片看得总是很诱人。



山竹生菜沙拉，功效：净化血液、降低胆固醇。材料：山竹2个、番茄1个、苹果1个、生菜1棵、沙拉酱。制法：山竹去皮去籽、番茄切薄片、苹果去皮切片、生菜洗净。所有材料混合拼盘，淋上沙拉酱即可。沙拉是西方饮食习惯中，较具营养价值的食品。沙拉主要以新鲜蔬菜或水果为主，富含各种维生素。美国曾有一项针对成年人的大型调查显示，大量吃沙拉或生蔬菜的人血液中一些重要营养的含量较高。研究人员还发现，即便每天只吃一份生蔬菜，也会使人体的维生素A、维生素E、维生素B及叶酸含量更接近推荐量。

## 山竹桃胶雪耳羹



同时将银耳泡发，剪去黄色的根蒂，撕成小块。准备好蔓越莓，剥开山竹。小汤锅中放入适量的水，将银耳，桃胶放入，煮开后开小火慢慢煲30分钟，至非常软烂，接着放入两块冰糖，搅拌至融化，快关火时放入蔓越莓调味，使这道甜品又有些酸甜口感，适合秋季“吃酸，护肝胆”的养生原则。放入山竹，水果不宜久煮，搅拌一下即可关火盛出