

草莓西瓜樱桃香蕉皮，这些果皮到底能不能吃？怎么用才不浪费？

每次吃水果，我身边总有人纠结一个问题：“这果皮要不要扔？”草莓、西瓜、樱桃、香蕉，这几样最常见的水果，它们的皮到底能不能吃？有人怕农药残留，有人觉得口感太差，也有人听说果皮更有营养。今天就认真聊聊这几样果皮的实际情况，哪些可以吃，哪些最好别碰，以及怎么处理才能物尽其用。

草莓的叶子和小绒毛，吃还是不吃？

草莓是少数连皮一起吃的水果，但严格来说，草莓没有“削皮”这个操作，我们吃的其实就是它的花托和表面的瘦果（那些小籽）。草莓表面的绒毛和叶子很多人会直接咬掉或者撕掉，实际上草莓的果皮极薄，营养价值并不比果肉差，尤其是红色表皮里富含的花青素和鞣花酸，抗氧化能力很强。但问题在于草莓表面凹凸不平，容易藏污纳垢，而且农药残留风险相对较高。建议用淡盐水或面粉水浸泡5-10分钟，再流水冲洗，这样处理后连皮吃完全没问题。如果实在担心，也可以把草莓顶端那圈叶子和硬蒂切掉——这部分确实口感发涩，且容易携带泥土。

西瓜皮才是被低估的宝藏厨房食材

很多人吃完西瓜直接把绿皮扔进垃圾桶，其实西瓜皮完全可以吃。西瓜皮分三层：最外层的绿色硬皮（蜡质层）、中间的白色果皮（俗称“翠衣”）、以及内层红色果肉。白色果皮含水量高，口感清脆，炒菜、凉拌、腌制都行。我常做的是西瓜皮炒肉片：把绿色硬皮削掉，白色部分切薄片，用盐抓一下杀出水分，再和瘦肉、青椒一起爆炒，味道像冬瓜但又更脆嫩。需要注意的是，西瓜皮最外层那层绿皮蜡质很厚，而且可能有保鲜蜡，一定要彻底削干净，只保留白色部分食用。另外，西瓜皮性凉，脾胃虚寒的人不宜多吃。

樱桃核有毒，但果皮可以放心吃

樱桃皮薄肉嫩，大家吃樱桃时通常不会剥皮，因为皮太薄而且和果肉紧密相连。樱桃皮确实可以安全食用，它的紫红色来自花青素，比果肉含量还高。真正需要警惕的是樱桃核——咬碎后会产生氢氰酸，有微毒。所以吃樱桃时注意别把核嚼碎，小孩吃樱桃尤其要提醒吐出核。至于市场上有些大樱桃（车厘子）果皮较厚，偶尔会感觉有点涩，那是因为果皮中单宁含量略高，并不影响安全。如果实在介意，可以冷冻一下再吃，口感会改善。

香蕉皮的妙用远超你的想象

香蕉皮很少被直接吃进嘴里，因为生吃又苦又涩，纤维还粗。但它确实有不少实用场景。最常见的是做肥料：把香蕉皮剪碎了埋在花盆土里，或者泡水发酵后浇花，因为富含钾和磷，尤其适合月季、绿萝这类观叶植物。也有人拿香蕉皮擦皮鞋、皮包——用内侧摩擦皮革表面，可以起到清洁和增亮的作用，因为香蕉皮里的鞣质和油脂能形成薄膜。还有一个小偏方：熬夜或者眼睛疲劳时，用香蕉皮内侧敷在眼皮上，能缓解浮肿和干涩（记得闭眼）。至于能不能吃？理论上香蕉皮煮水或晒干打成粉，可以摄入镁、钾和膳食纤维，但口感实在太差，不建议尝试，除非你真的能接受那种苦味。

处理果皮的三个常见误区

第一个误区：所有水果皮都要用盐搓洗。像草莓、樱桃这种表面不光滑的，用盐搓反而会损伤表皮，让农药渗入果肉。正确做法是浸泡后流水冲洗。西瓜皮、香蕉皮这类有厚蜡质层的，倒可以用盐搓一

下再削皮。

第二个误区：果皮颜色越深越有营养。虽然花青素多集中在深色果皮里，但像樱桃皮里的花青素在加热后容易被破坏，所以生吃最好。而西瓜皮里几乎没有花青素，主要是膳食纤维和水分。

第三个误区：果皮泡水能治所有病。网上有很多“西瓜皮降火”“香蕉皮治高血压”的说法，这些东西有一定依据，但属于辅助作用，不能替代药物，尤其不能盲目把果皮煮水当药喝，特别是香蕉皮如果农残超标，煮水反而释放更多有害物质。

FAQ

Q：草莓皮上的小籽需要削掉吗？

不需要，那些小籽就是草莓的果实，富含纤维素，嚼碎后有助肠道蠕动，但有些人会感觉塞牙，可以随个人习惯。

Q：樱桃表面有小虫怎么办？

用淡盐水浸泡15分钟，小虫子会飘出来，果皮无需特别处理，冲洗干净就能吃。

Q：香蕉皮擦皮鞋后还需要再用油吗？

如果你只做临时清洁，擦完等自然干就行。想要更亮，可以在香蕉皮之后用软布再抛光一下，没必要额外上鞋油。