

祖国医学认为，芒果味甘酸、性凉无毒，具有清热生津，解渴利尿，益胃止呕等功能。《食性本草》上载文说：“芒果能治‘妇人经脉不通，丈夫营卫中血脉不行’之症。”芒果特别适合于胃阴不足、口渴咽干、胃气虚弱、呕吐晕船等症。芒果甘酸益胃，故古时飘洋过海者多购买它以备旅途急用，食之不晕船恶心，堪称果中神品。

芒果除食用外，具有极大的药用价值，其果皮也可入药，为利尿、浚下剂。其核仁肥大，含蛋白质6%，脂肪16%，碳水化合物69%，仁与芒果树叶均可入药。患慢性咽喉炎、音哑，用芒果煎水，代茶饮用，可去炎消哑，使嗓音甜润；取芒果2~3个，煎汤口服，可治疗疝气；芒果肉1~2枚，分早晚两次服用，能治愈多发性疣，若取果皮涂擦患处，效果更佳。

- 1、先把芒果洗干净然后立着放在案板上，即让果核与案板呈垂直状，然后以果核为中心，在果核右边切一刀，芒果被分为两部分
- 2、按照同样的切法在果核的左边切一刀，芒果被分为三部分了。
- 3、取芒果的左右两边果肉，在果肉上划格子，但是注意不要切到皮。
- 4、把划好格子的芒果拿在手上，手指抵住芒果皮往上顶，这样芒果就被翻成一朵花的样子了，装盘端上桌吧。