

## 草莓



性：涼 味：甘、

歸經：脾、胃、肺

營養與功能：草莓又叫紅莓、楊莓、地莓等，香港人則取其英文Strawberry的譯音稱為士多啤梨。

草莓的外觀呈心形，鮮美紅嫩，果肉多汁，酸甜可口，香味濃郁，不僅有色彩，而且還有獨特的芳香氣味。草莓是難得的色、香、味俱全的水果，因此常被譽為果中皇后。

草莓營養豐富，含有果糖、蔗糖、檸檬酸、蘋果酸、水楊酸、氨基酸以及鈣、磷、鐵等礦物質。此外，它還含有維生素C、β-胡蘿蔔素、果膠和豐富的膳食纖維等營養素，有軟化血管、保護眼睛、幫助消化及通暢大便等功效。草莓的營養成分容易被人體消化吸收，多吃也不會受涼或上火，是老少皆宜的健康食物。

中醫認為草莓有潤肺生津，健脾和胃，利尿消腫，解熱祛暑之功，適用於肺熱咳嗽、食欲不振、小便短少、暑熱煩渴等症狀。

《本草綱目》記載：「補脾氣，固元氣，制伏亢陽，扶持衰土，壯精神，益氣，寬痞，消痰，解酒毒，止酒後發渴，利頭目，開心益志。」

草莓不是越大顆越甜美，雨天過後採摘的草莓體型雖然比較大但味道反而變淡酸，原因是果實吸水後膨脹，過多的水份令甜度降低且縮短保質期。

挑選甜美可口的草莓可以從外觀判斷

蒂部	深綠或翠色為佳。
形狀	越接近心形越好。
顏色	鮮紅亮透，顏色均勻。
果實	每顆果實表面像芝麻粒，越挺立越好。瘦實比胖漲為佳。

食用注意：

1. 草莓的草酸含量高，與鈣質結合容易引起結石。腎功能不佳、患有結石人士不宜過量。
2. 食用草莓後宜多補充水份。

