

草莓功效多

鄭柴

草莓屬薔薇科多年生草本植物，鮮艷欲滴的外表，相當惹人喜愛。二百多年前即被作為食用，本省則在五十年前引進栽培。

草莓效用

減肥食品

草莓好吃熱量又不高，七、八粒草莓的熱含量一般只有五十五卡路里，卻含有微量的鈣、磷、鉀和豐富的維他命C，有「維他命C之后」的美譽，是很好的減肥食品。

防治出血

維他命C是人體各種膠質，如軟骨、關節等合成過程中的重要元素，因此與傷口癒合有密切的關係。

維他命C又是天然抗氧化劑，可保護維他命A、E和未飽和脂肪酸不被氧化，同時又有促進鐵質吸收與利用的作用，並且直接、間接參與了體內氧化還原反應。

常吃草莓，可防治壞血病、牙床出血、皮下出血、肌肉弱化、關節疼痛及貧血等病症。



鮮艷欲滴的草莓，十分惹人喜愛(阿豐攝)

草莓食譜

草莓沙拉

做法：

先在碗中放少許冷水，加入幾片萵苣後，選一些自己喜歡的水果，如橘子、葡萄等，再加上洗淨去水分和果蒂的草莓，澆上沙拉醬，就成了清涼爽口的草莓沙拉，是最佳的減肥菜單。

草莓果子露

做法：

1.取一杯半的白砂糖和等量的水倒入鍋中煮，並用湯匙攪動，煮五、六分後即可關掉火，熄火前加入三杯甜酒，冷卻後即成果子露。

2.將洗淨去蒂的草莓放入果子露中，並將檸檬、橘子切片放入，為了使味道滲開，可以冰凍半天再吃。