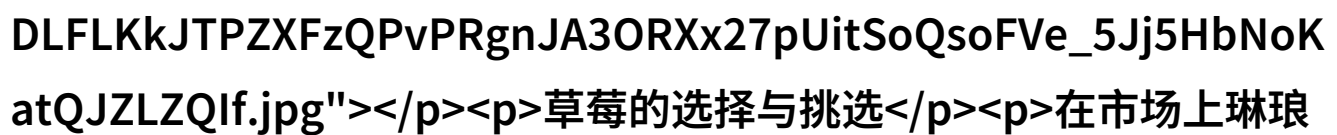
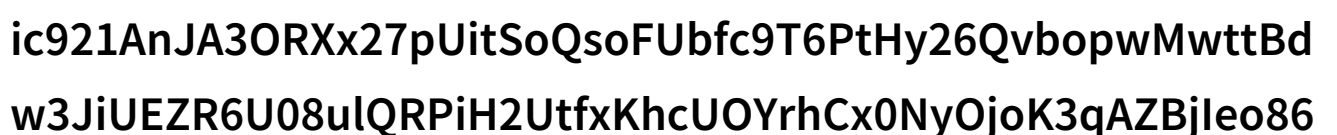


夏日甜蜜尝遍心仪的草莓

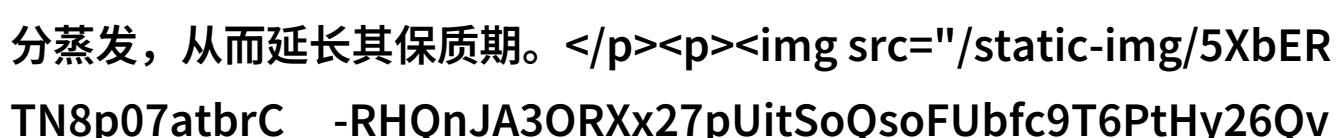
夏日甜蜜：尝遍心仪的草莓

草莓的选择与挑选

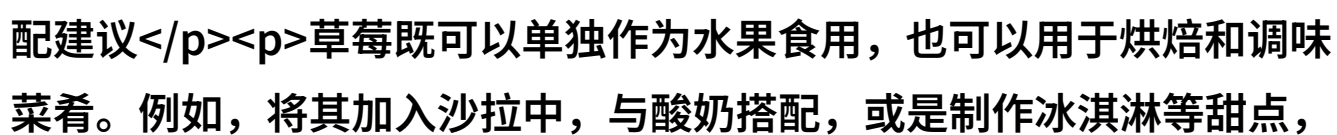
在市场上琳琅满目的草莓中，如何挑选出最为新鲜、口感最佳的？首先要注意外观，新鲜的草莓色泽艳丽，无霉斑或褐变。其次，要闻香气，好的草莓香气浓郁而不刺鼻。最后，用手轻轻触摸，如果触感坚实且有弹性，那么它就是好品种。

冷藏保存与运输技巧

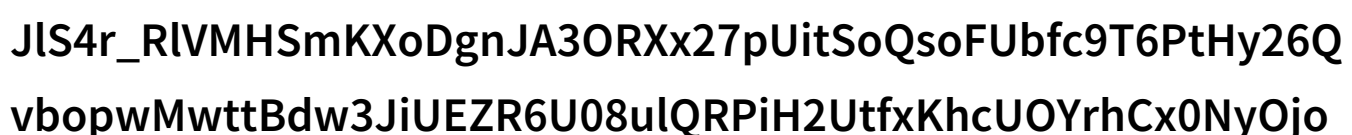
为了保持草莓的新鲜度和口感，我们应该将它们放入密封袋内冷藏存储。在运输过程中，可以使用保温箱或者干冰来降低温度，从而减少水分蒸发，从而延长其保质期。

烹饪技巧与搭配建议

草莓既可以单独作为水果食用，也可以用于烘焙和调味菜肴。例如，将其加入沙拉中，与酸奶搭配，或是制作冰淇淋等甜点，都能带给人无比享受。此外，还可以将熟透了的草莓切碎，撒在面包或燕麦上，为早餐增添一抹亮色。

健康效益与营养价值


草莓含有丰富维生素C和K，以及抗氧化物质，这些





草莓含有丰富维生素C和K，以及抗氧化物质，这些

成分对保护身体免疫力、促进血液循环以及防止细胞老化都有重要作用。此外，它还含有一定量的纤维，有助于消化系统健康。



文化意义与传统习俗

在许多文化中，草莓被视为浪漫和爱情象征。在欧洲国家，如法国等地，是常见的情人节礼物。而在中国传统节日里，比如春节时送花篮，其中也常包含着美丽多汁的小红果——这便是对亲朋好友表示喜悦和祝福的一种方式。

环境影响及可持续发展趋势

随着全球气候变化问题日益严重，对农业生产模式进行调整变得尤为重要。现代农民开始采用更为高效环保的手段，如生物制剂替代化学肥料，以减少环境污染，同时提高作物产量。这对于保证未来能够继续享受到这些美味佳肴至关重要。

[下载本文pdf文件](/pdf/590169-夏日甜蜜尝遍心仪的草莓.pdf)