



胡济耀 主编
每日水果科学选食丛书

草莓



贵州科技出版社

FRUITS

P151.3

每日水果科学选食丛书

草 莓

主 编 胡济耀

编著者 邓桂妹 吴如中

雷 宇 蔡李丽

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

草莓 / 胡济耀主编. - 贵阳: 贵州科技出版社,
2003.2
(每日水果科学选食丛书)

ISBN 7-80662-224-1

I. 草... II. 胡... III. ①草莓 - 食品营养
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107706 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人: 丁 聪

广州市东星印务有限公司印刷 贵州省新华书店经销

850mm × 1194mm 24 开本 1.5 印张 50 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1~4000 册 定价: 12.00 元

目 录

- | | | | |
|----------------------|------|-------------------|------|
| 1. 草莓知识点滴..... | (4) | 20. 草莓柠檬汁..... | (21) |
| 2. 深入草莓内部..... | (5) | 21. 蛋黄草莓汁..... | (22) |
| 3. 庭院种植草莓..... | (5) | 22. 草莓鸡蛋汁..... | (22) |
| 4. 草莓的营养价值..... | (6) | 23. 牛乳草莓泥..... | (23) |
| 5. 草莓的保健功效..... | (7) | 24. 冰镇草莓豆浆..... | (24) |
| 6. 吃草莓 益处多..... | (9) | 25. 草莓肉松冻..... | (25) |
| 7. 老年人宜多吃草莓..... | (9) | 26. 芹菜草莓汁..... | (26) |
| 8. 草莓的食疗验方..... | (10) | 27. 酿草莓汁..... | (27) |
| 9. 草莓的美容作用..... | (11) | 28. 奶油草莓..... | (27) |
| 10. 草莓的的选购与家庭贮藏..... | (13) | 29. 草莓酸酪..... | (28) |
| 11. 草莓的清洗与消毒..... | (14) | 30. 草莓葡萄酒..... | (29) |
| 12. 草莓的家庭加工..... | (14) | 31. 草莓蘸巧克力..... | (30) |
| 13. 草莓入肴的用法..... | (15) | 32. 巧克力草莓小蛋糕..... | (31) |
| 14. 吃草莓看性格..... | (16) | 33. 草莓冰淇淋..... | (31) |
| 15. 草莓解酒方..... | (17) | 34. 奶油草莓蛋糕..... | (32) |
| 16. 草莓果冻的制作..... | (18) | 35. 橘汁草莓色拉..... | (34) |
| 17. 草莓酱冻..... | (19) | 36. 冰糖炖草莓..... | (35) |
| 18. 草莓酒的家庭制作..... | (20) | 37. 草莓果酱..... | (36) |
| 19. 鲜草莓汁..... | (20) | | |



1. 草莓知识点滴

草莓为蔷薇科多年生草本植物，又名洋莓果、凤梨草莓等。早在14世纪，南美洲人最先开始栽培草莓。我国的草莓最早是从前苏联引入种植的，近几年来，草莓种植面积已达万亩之多，年产量达5000吨。草莓的栽培品种约有2000多个，我国栽培的品种多从前苏联、日本、美国和英国引进。草莓秋季定植，

翌年5~6月即可陆续上市。草莓的果实是膨大的花托形成的浆果，鲜美红嫩，柔软多汁，酸甜可口，是水果淡季中的佳品。常见的草莓品种有鸭嘴、鸡心、丽红、春香、圣岗、戈雷拉、索非亚、狮子头、牛心果、大鸡冠、紫晶、五月香、扇子面、金红玛、宝交早生、达娜等，大都是红色的浆果。



草莓



2. 深入草莓内部

红色的草莓切开来，里面有一条一条的白色条纹，那是输送养分到种子的通道。草莓的种子小小的，就长在草莓的表面，每一条条纹末端都有一粒种子。

3. 庭院种植草莓

草莓株丛矮小，匍匐生长，栽培管理较简单，既可大面积栽培，又可在庭院种植，且可盆栽。家庭种植不仅可以收获鲜美的果实，并可美化环境，既赏花又吃果。草莓喜阳、耐寒、怕旱、忌积水，喜欢生长于湿润的环境和疏松、肥沃、排水良好的砂质土中。在江南地区，夏秋季切剪幼株分栽，翌年早春长新叶，后开小白花，5月上旬起果熟就可食。从开花到果熟的整个周期为30~40天。



草莓



家庭盆养方法：

(1) 入秋后，把从母株上长出来的，像小吊兰那样的草莓幼株剪下来，种在装有培养土的盆内，并加入有机肥作基肥。然后浇足水，放置在半阴处，待成活后，移向有阳光的阳台、平台或天井等处。

(2) 日常养管方面，平时盆土保持微湿润，忌过干或过湿，过干叶片易枯焦，过湿易引起烂根。在早春生长期，追肥1~2次，促使生长枝叶。开花前的3月，再追施以磷钾为主的肥料1~2次，促使它开花并结果。如肥不足，就很难开花和结果（每株留果5~10个），在浇水施肥时，注意别把肥水溅在花果上，以防沾污花果，影响质量。

4. 草莓的营养价值

草莓果实鲜红艳丽，柔嫩多汁，酸甜怡人，果香浓郁，有“水果皇后”的美称，它营养丰富，每





100克可食部分中含有水分91.3克,蛋白质1克,脂肪0.2克,膳食纤维1.1克,碳水化合物6克,钙18毫克,磷27毫克,铁1.8毫克,锌0.14毫克,还含有胡萝卜素30微克,维生素B₁0.02毫克,维生素B₂0.03毫克,尼克酸0.3毫克,维生素C47毫克等营养物质。

5. 草莓的保健功效

草莓性凉、味甘酸,无毒;具有润肺生津,清热凉血,健脾解酒等功效。草莓的营养物质易为人体吸收,是老幼病弱皆宜的滋补果品。草莓对肠胃和贫血等病具有一定的滋补调理作用。草莓除了可以预防坏血病外,对防治动脉硬化、冠心病、脑溢血等病均有较好的功效。草莓中的维生素及果胶对改善便秘和治疗痔疮、高血



草莓



草莓



压病、高胆固醇等均有一定效果。草莓中含有一种胺类物质，对治疗白血病、再生障碍性贫血等血液病亦有辅助治疗作用。草莓是鞣花酸含量最丰富的植物，鞣花酸在人体内可阻止致癌化学物质的作用，保护人体免受癌症的侵袭。



6. 吃草莓 益处多

新鲜草莓里含有一种叫波里芬诺的化学物质，它可以阻止癌细胞的形成。

积食胀痛、胃口不佳者，可于每顿饭前吃50~60克草莓，疗效显著。咳嗽患者，用草莓250克，枣花蜂蜜20克为1剂，将二者调匀口服，每日1剂，服用整个夏季，咳嗽可明显好转。草莓不仅能有效地预防感冒，而且对防治皮肤黑色素沉着、痣和雀斑有特效。牙龈出血者常吃草莓可健全牙龈，预防牙周脓疡。草莓汁与牛奶混合后涂于皮肤上能清除油腻使皮肤洁白。小便涩痛、尿色深黄者，可将鲜草莓捣烂，用冷开水冲服。

7. 老年人宜多吃草莓

有研究显示，在日常生活中，老年人常吃草莓使他们机体的抗氧化能力提高20%。



草莓



研究者认为，草莓为含抗氧化物质维生素C及维生素E的佼佼者。抗氧化剂维生素C、维生素E可防御机体细胞膜遭遇氧化破坏，并可清除体内自由基等代谢废物。100克草莓浆液中含有1270毫克的维生素C及1800国际单位的维生素E。草莓富含叶酸，可防治营养性巨红细胞型贫血、皮肤瘙痒或出血。研究还发现叶酸可防治白血病并有养护心脏的效果。

草莓



8. 草莓的食疗验方

我国民间草莓的食疗验方颇多，现介绍几则：

(1) 鲜草莓100克，洗净捣烂后用凉开水调和滤汁，再加冰糖30克，分2次饮服。能润肺止咳，适用于干咳无痰、日久不愈。

(2) 新鲜草莓60克，冰糖30克，一起

隔水炖烂，每天分3次服，连服数日。能润肺止咳，适用于干咳无痰、日久不愈。



(3) 新鲜草莓 250 克，洗净捣烂榨汁，分 2 次少量缓慢含咽。能清热利咽，适用于咽喉灼痛、烦热干渴。

(4) 新鲜草莓 250 克，分 3 次于饭前服食。能生津健胃，适用于食欲不振、餐后腹胀。

(5) 新鲜草莓 100 克，洗净捣烂，加凉开水 1 杯，滤汁饮服，每天 3 次。能清热利尿，适用于小便短涩、红赤。



草莓

9. 草莓的美容作用

美国纽约有位营养学教授把草莓列入十大美容食品。据研究，女性常吃草莓，对头



发、皮肤均有保健作用。草莓在德国被誉为“神奇之果”。草莓还可以减肥，因为它含有一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的废物。草莓含有大量的维生素C，4个草莓即可提供一日所需的维生素C摄取量。

草莓

(1) 新鲜草莓5个，洗净压汁，然后洗净面颈部，用鲜草莓汁涂面颈部。隔日1次，3个月为一疗程。以后可每周一次。此方法增白去皱、美容护肤，对老年斑、褐斑、雀斑等均有治疗作用。

(2) 新鲜





草莓50克，洗净后食之，每天1次，3个月为一疗程。此方法有美容护肤、延年益寿，预防肝癌、肠癌、心血管疾病及软化血管、降低胆固醇作用。

10. 草莓的选购与家庭贮藏



草莓以果个大，果面洁净，无虫咬，无腐烂斑块，无碰伤，果肉硬，色淡红，阴面绿色减退，呈乳白色，香味浓，甜酸适口者为好。色浓红，果肉发软萎缩，为采收后存放过久者，易腐烂，不能久放。

草莓鲜嫩易腐，应轻拿轻放。

草
莓



草莓

放入清洁的容器内，将高锰酸钾按1:5000的比例稀释，将草莓放入消毒液中浸泡5~10分钟（若无高锰酸钾，用食盐溶液也可），最后再用凉开水浸泡1~2分钟后即可食用。

12. 草莓的家庭加工

家庭种植草莓者，可将鲜果去杂洗净，每500克加白糖250克，在锅内加热消毒后，装瓶密封贮存。草莓极易破损，采集时宜轻摘轻放，避免相互挤压。

草莓洗净以后就不能再存放了。买回来的草莓可于阴凉、干燥、通风处摊开，捡去烂果和无果柄者，可放置几天。也可将挑选好的草莓放入保鲜袋，放在冰箱内保存。

11. 草莓的清洗与消毒

草莓食用前必须洗净、消毒。具体方法是：先摘掉叶子，在流水下边冲边洗，随后





13. 草莓入肴的用法

作主料：草莓可用作主料制成色拉食用。此外，可选用新鲜草莓，切成块后拼摆成美观的图案，或与西瓜、甜瓜、菠萝、樱桃、李等水果拼摆成一大盘，在宴会结束前上席给就餐者清口醒胃。

作辅料：是对烹制完毕后的菜肴进行点

缀装饰，鲜红的草莓常被用来装饰菜肴。形



态小巧的，只需点上几颗，顿使菜肴生辉；形态较大的，稍经刀工处理，同样美观漂亮。

草莓除可生食

外，还可被加工成果汁、果酱、果酒、果冻、罐头等。

草莓



14. 吃草莓看性格

一个人最喜爱吃的水果的种类与这个人的性格有关,也就是说从一个人最爱吃的水果种类就可以推测这个人的个性。心理学家们的研究发现,最爱吃草莓的人总是充满了欢笑,喜欢生命中美好的事物,是非常会享受生活的人。