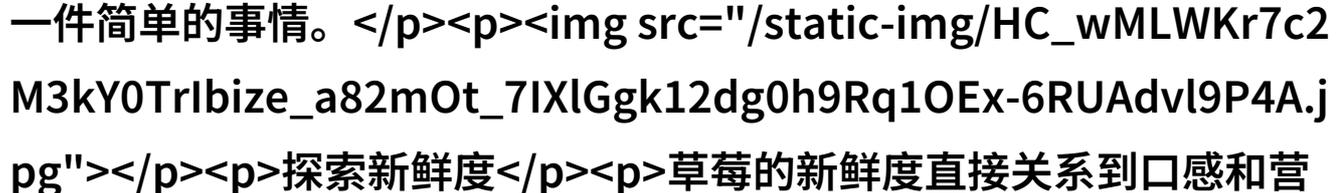
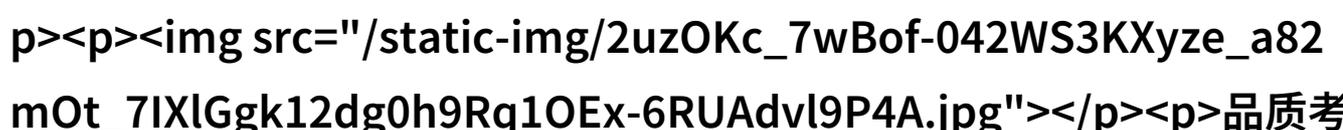


# 尝鲜草莓的诱惑与挑战

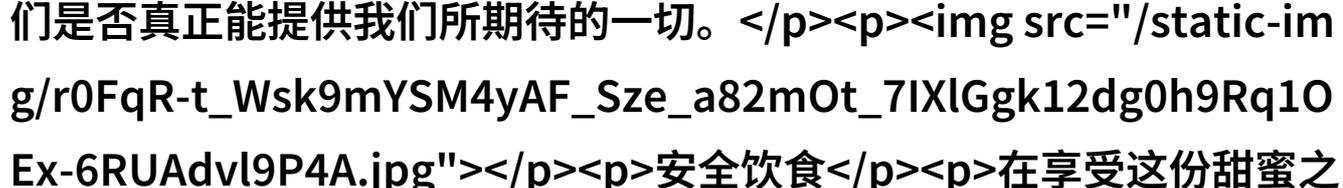
草莓作为一种甜美的水果，在夏季尤其受欢迎。它不仅味道鲜美，还富含营养，具有良好的保健作用。然而，迈开腿尝尝你的草莓，并非一件简单的事情。

探索新鲜度

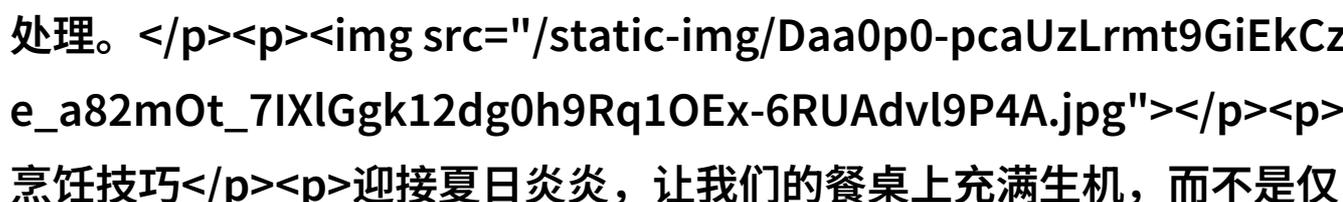
草莓的新鲜度直接关系到口感和营养价值。购买时应选择颜色饱满、无霉变迹象的草莓。在家中存储时，要避免高温环境，不要将其放在太阳直射的地方，以免影响新鲜度。

品质考察

优质的草莓皮肤光滑细腻，颜色均匀，没有明显凹陷或裂痕。当我们迈开腿尝尝这些看似完美无瑕的草莓时，我们需要仔细品味它们是否真正能提供我们所期待的一切。

安全饮食

在享受这份甜蜜之前，我们还需考虑食物安全问题。未经适当处理和消毒的手部接触可能会引发传染病，因此在准备食用前务必洗净双手，并使用清洁工具进行处理。

烹饪技巧

迎接夏日炎炎，让我们的餐桌上充满生机，而不是仅仅局限于冷藏保存。在烹饪过程中，可以通过蒸煮、炒制等方式来让这些小巧果实展现出不同的风味层次，为我们的午餐增添独特之处。

健康意识

尽管草莓是一种健康食品，但过量消费同样不可取。这就要求我们在享受这一季节特有的水果时，也要保持一定的心理健康意识，不至于因过分追求口感而忽视了身体健康的平衡需求。

创新应用

我们可以将这份诱惑转化为创新的应用，比如制作成冰淇淋

、酥皮蛋糕或者是搭配其他水果制成沙拉等不同形式，这些方法不仅能够增加饮食多样性，还能更好地利用这一季节丰富多彩的资源。