食安讲堂：四川年货系列 水果自由“莓”烦恼

授课专家：国家轻工业食品质量监督检测成都站高级工程师 鲁时旭

国家轻工业食品质量监督检测成都站高级工程师 包琴

　　“龙腾虎跃迎新春”，龙年春节即将来临，琳琅满目的新鲜水果热闹登场，草莓被誉为“水果皇后”，备受大家喜爱，作为热销的明星水果，值得广大消费者更多地关注。四川省市场监管局特邀食品安全专家为大家答疑解惑。

　　一、草莓的品种简述

　　草莓原产南美，属于浆果类，酸甜可口，汁水丰富。全世界共有2000多个草莓品种，按照草莓培育的国家分为日本草莓、美国草莓和中国草莓；按照上市时间分为早熟、中熟和晚熟；从颜色来看，有红草莓和白草莓之分。

　　常见的红色草莓有红颜草莓和章姬草莓。红颜草莓外表颜色相对其他草莓来说偏暗，也被称为“巧克力草莓”，果实漂亮为长圆锥形，果肉红色、甜味浓略带清香味；章姬草莓也被称为“奶油草莓”，果实整齐呈长圆锥形、色泽鲜艳光亮，有一股奶香气、果肉呈浅红色、细嫩多汁、味浓香甜，深得草莓爱好者的青睐；其他还有“隋珠”“丰香”“枥乙女”“京藏香”“妙香七号”“甜查理”“雪里香草莓”“红袖添香”等品种。

　　白草莓果实为白色或淡粉色，果肉呈现出白色或淡黄色，较为鲜嫩，味道酸甜，带有黄桃和菠萝果香味。白草莓在口感上要优于红草莓，价格比红草莓贵。常见的有“天使”“白雪公主”“白宝石”等品种。

　　二、草莓的营养价值

　　草莓营养丰富，含膳食纤维、钾、花青素等营养成分，每100克草莓含47毫克维生素C，远超过苹果、梨等水果；而草莓的热量在水果中是偏低的，为32kcal/100g，比苹果、梨、桃子都低。

　　三、草莓的一些谣言

　　（一）反季节水果不能吃？

　　春节期间大量上市的草莓，一般是通过温室大棚等方式培育，由于温室大棚模拟出适合草莓生长的环境，培育出来的草莓味甜又好吃，按照质量标准培育的反季节草莓是可以吃的。

　　（二）草莓用药多，吃草莓等于吃农药？

　　培育草莓会使用农药以防治病虫害，正确用药的草莓是安全的。国家标准规定了蔬菜水果允许使用的农药种类和残留量，除非超大量摄入，否则标准限量以下的农药残留是不会影响健康的。

　　（三）草莓畸形或空心，一定是打了激素？

　　草莓畸形可能是温度过低导致草莓花芽分化不好、授粉不均等造成的。草莓空心一是因为有的品种天生果肉密度小；二是种植草莓时的土壤、湿度、温度没控制好。因此，草莓畸形或空心，就贴上“激素草莓”的标签并不合理。

　　（四）草莓个头大，都是因为用了膨大剂？

　　草莓个头与多因素有关。一是有的草莓品种，天生个头就大一些；二是现代栽培技术不断改进，也可能使草莓的个头变大。若是打了超量膨大剂的草莓含水分多、味道寡淡、果皮薄，不易储存，容易坏烂，反而得不偿失。

　　四、草莓的选购建议

　　（一）由于草莓娇嫩，不耐贮藏，最好选择八成熟左右、鲜而不软的草莓。这样的草莓可以在冰箱里冷藏保存两三天。

　　（二）不同品种的草莓单果重量不一样，建议挑选外形匀称、个头儿适中、果肉饱满、颜色自然、表面有细小绒毛、香气浓郁、果蒂叶新鲜的草莓。

　　（三）购买草莓时应选择超市、商场等经营场所，查看承诺达标合格证信息。

　　五、草莓的清洗方法

　　草莓漂亮诱人，看起来很干净，不洗可以吗？答案是不行，建议按照三步清洗后食用。

　　一洗：用流动的清水冲洗草莓，洗掉表面吸附的大部分泥土、虫卵、病菌及农药残留等。

　　二泡：浸泡在水中3～5分钟，使得一些黏附在草莓上的虫卵、昆虫浮于表面。可在水中酌情添加盐、白醋、小苏打等辅助清洗，建议不要混合使用。

　　三洗：再用清水反复冲洗。

　　草莓清洗干净后不要放置太久，建议及时食用，以免微生物污染，引起肠胃不适。

　　最后，为大家揭秘我们一直吃的草莓其实不是它的果实，而是它的花托，草莓表面那一颗颗“小芝麻”才是它真正的果实。

消费质量报全媒体记者 王钰