

水果

草莓

維生素C的寶庫、可愛的顏色和形狀深受歡迎

草莓原為橫跨春夏的水果，但由於新品種的開發和溫室栽培，現在冬季為主要出貨期。日本草莓都很甜，有大顆粒、有果皮具光澤、有外紅果肉白色等品種，各具特色的新品種亦相繼上市。最建議的吃法是，可品嚐原本充分甜味的生吃，但也適用於蛋糕等材料。

維生素C含量豐富，中等大小的草莓，5~6顆，即可達到一天所需攝取之量。如除去草莓蒂沖洗，水進入果肉會溶解出維生素C。因此，整顆沖洗後擦乾水份，再取掉草莓蒂較好。

蘋果

色、香、味、形都達最高水準為日本出口水果中之王牌

日本蘋果的優良品質在台灣和世界各國都享有很高評價。香味濃、甜酸適中、且多汁。特別是保存性優的品種作為餽贈禮品，很受歡迎。

10~11月是採收期。因開發出抑制果實氧化的冷藏技術，可長期保存，大約一年四季都可供應。果實大小多樣，最大的可超過1公斤。果肉有具清脆口感的，也有綿軟的，有酸味少的至酸味適中的，各式各樣品種豐富。果肉上可看到穿透的部份，稱為“果蜜”，此為蘋果在樹上熟透後所產生的甜味之證明。

含有豐富食物纖維和鉀的蘋果，廣受世界各地喜愛。

哈密瓜

汁多、甜味濃、被稱為「水果之王」

果肉香甜滑嫩可口的哈密瓜，是老少皆宜、廣受歡迎喜愛的水果。依果肉顏色，分為「紅肉類」、「白肉類」、「青肉類」等品種。另外，依外皮有無網紋，分為「網紋類」、「無網類」。無論哪一種都是香甜多汁。「網紋類」為網紋細密均勻分布，經精心栽培的高級品，是中秋節最合適的餽贈禮品。

營養面，哈密瓜富含糖質、易消化，並含豐富的鉀。香味濃，按瓜蒂與相反部位的下端，如感到彈力，即為可食用之適當期。在食用前，冷藏兩三小時，味道更佳。

桃子

色澤優美、外形豐滿、高雅香味為其魅力所在

桃子分為可生食的青桃品種和作為罐頭等的黃桃品種。日本出口的為青桃品種。果肉白而細緻、汁多味甜、少酸味。桃子的味道當然無可批評，其女性美之外型深具魅力。經嚴密篩選，以空氣刷等徹底清洗，出口最高品質的桃子。

桃子雖甜，但屬低熱量。含食物纖維。果肉還硬時，置於室溫下催熟變軟後再食用較好。