

楊曦晴 (6A)

《我喜愛的水果》

「臉圓透紅霞，心甜名氣大。只要親一口，朝朝把她誇。」你們知道這則謎語的答案是甚麼嗎？沒錯，就是香脆可口的蘋果了，你們猜對了嗎？

蘋果的「外衣」有紅色、綠色和黃色，是一年四季都有的水果。蘋果的外形是紅通通、圓溜溜的，猶如一隻小小的紅色杯子，令我禁不住地想擁有它。蘋果有一股清新而淡淡的果香，使人垂涎三尺，就算相隔很遠都能聞到。切開後露出淡黃色的果肉，像一盞將要起飛的孔明燈，內裏還有無數顆像芝麻般小的種子，氧化後，就變成焦糖色。蘋果表面光滑、濕潤，如同初生嬰兒的皮膚，讓人想親一親它。吃一口，果肉清脆可口，既清爽，又香甜，彷彿置身於糖果工廠裏，嘗過後令人齒頰留香、回味無窮。

蘋果不但外觀和味道吸引外，吃法也有很多種，不論中式、西式也適合。例如可生吃、做沙拉、煮湯、烤焗、做甜品、飲料……同時，功效也不計其數，既可幫助減肥、有益心臟、預防癌症，更可改善骨骼、預防心血管疾病。

蘋果不僅味道好，益處更是多不勝數。西方有句諺語「一日一蘋果，醫生遠離我。」蘋果雖然是眾多水果中最普遍和便宜的一種，但不要輕視它，它的好處遠比想像中多。