

很多人喜歡吃山竹。喜歡它優雅的外皮，喜歡它酸甜可口，喜歡它營養豐富，喜歡它小巧可愛。

山竹原產地是馬來西亞，是常綠喬木，為金絲桃科，屬藤黃。

若取一個山竹切開，那像雪一樣白的果肉頓時散發出一股清新的香氣，幽香氣爽；輕輕送進口裏品嚐，肉質細膩，柔軟多汁，清甜可口，令人喜上眉梢，難怪人們都說山竹是「果中皇后」呢！

山竹需要四度以上才能生長，最少要五至六年才能成熟。山竹初長成時，有一層白色的外殼，毫不吸引。可是，在成熟的時候，它們就開始換上了優雅的紫裙子，一個個胖乎乎的，遠遠看去，像一顆大大的紫水晶，掛在濃蔭的綠枝間。

山竹不但外形漂亮，而且營養豐富，山竹含有膳食纖維、鈣質、維生素丙等。而山竹汁可以醫治濕疹、降血壓、強健骨骼……益處多不勝數。不過，「少吃多滋味，多吃壞肚皮。」如果吃得過多的話會令人咳嗽，甚至中毒呢！

雖然吃得太多山竹會令人中毒，不過適量地吃它可以抗氧化和保健。怪不得這麼多年，一直為大眾所喜愛。

