



欢喜过大年 挑出健康果③

就要过年了,各式饭局将轮番上阵,大鱼大肉吃多了难免油腻,对肠胃也是个不小的负担。若想过年吃得健康,补充多种维生素,可以试试吃一些助消化、解油腻、护肠胃的水果,如苹果、香蕉、橘子、猕猴桃等。面对市面上质量参差不齐的水果,我们应该如何挑选呢?

如何挑香甜水果?

香甜水果的四项品质

“颜值”要高 不同的水果有不同的挑法,总体来说,水果要足够新鲜、成熟度适当、软硬适中、外形匀称不畸形,这样的果实通常发育正常,味道较好,所谓“歪瓜裂枣更甜”是没道理的。

底色纯正 果实颜色一般分为底色和彩色。以苹果为例,成熟的红色属于彩色,而没有变红的黄白部分属于底色,红色面积大一些说明成熟度高、光照充分,偏绿或青色的水果含糖量和成熟度都很低。

皮糙肉厚 人们往往认为表皮光滑细腻的水果口感更好,但恰恰相反,果皮稍微粗糙一些的水果日晒更加充分,口味会更好一些。

果香四溢 水果气味应有正常的果香,通常来说,成熟度越高,香味越浓郁,如果有酒味就是熟过了。

各种水果具体这样挑

【苹果】 选择颜色深、结实、有自然光泽、重量大、有清新香味的苹果;敲敲看,如声音不脆,表示不新鲜;若底部泛出青色,表示尚未成熟。对于大家最常吃的“红富士”,应该挑外表有条状红(称“条红”)的,且红里面有一些黄色,“肚脐”陷下去深的,那种苹果味脆、汁水多、很香甜。

【香蕉】 自然成熟的香蕉有较浓厚的果香味;应挑选果形端正,大小均匀,整把香蕉无缺损和脱落、色泽鲜亮的;新鲜香蕉果面光滑,无病斑、无创伤,果皮易剥离,果肉发硬,捏上去不发软;如果皮黑肉软,或果柄泛黑,干枯萎缩,很有可能已经腐坏,不宜购买。表皮有许多黑色斑点,且色泽深黄的香蕉较成熟,应当尽快食用。

【桔子】 桔子个头以中等为最佳,太大的皮厚、甜度差,小的又可能长得不够好,口感较差;颜色越深,通常熟得越好,味道越甜;桔子蒂上的叶子越新鲜,说明桔子越好;甜酸适中的桔子大都表皮光滑,且上面的油胞点比较细密;皮薄肉厚水分多的桔子都会有很好的弹性。

【葡萄】 新鲜的葡萄果梗为绿色,果梗与果粒之间连接比较牢固,用手轻轻提起时,落籽少;选择结实、饱满、重量大的葡萄粒,且皮上没有褶皱或棕色斑点;将葡萄剥开观察,葡萄籽颜色呈褐色的为成熟度较高的葡萄;品质好的葡萄汁多而浓,味甜,有香气;开始腐坏的葡萄会散发出酒精的味道,不要购买。

【菠萝】 若菠萝叶片呈深绿色,表示日照良好,甜度和汁液都很多;菠萝的外皮颜色呈淡黄色或亮黄色,说明是成熟的,可以直接食用;优质菠萝呈圆柱形或两头稍尖的卵圆形,大小均匀适中,果形端正,芽眼数量少;用手轻轻按压菠萝,坚硬而无弹性的是生菠萝,挺实而微软的是成熟度好的,过陷甚至凹陷则为成熟过度的菠萝,如果有汁液溢出则说明果实已经变质,不可以再食用。

【猕猴桃】 优质猕猴桃外形饱满匀称,没有损伤,椭圆形,果脐小而圆,向内收缩,果皮呈黄褐色,色泽均匀,果毛细而整齐且不易脱落;买猕猴桃还可手压试软硬,选择肉质坚实但不特别硬的果实。

【梨】 好梨果实新鲜饱满、果形端正,大小均匀适中,表面无伤痕;看花脐处凹坑深浅,深脐梨比浅脐梨品质好。

【冬枣】 看颜色边界,分界不清晰的冬枣为优;捏果肉,饱满为优,表面光滑且坚硬的枣水分大。

【橙子】 橙子底部上面有圈的比较甜;形状有圆形和椭圆形两种,椭圆形的橙子比较甜;成熟的橙子大多是橙黄色,黄色中带有一些红色,这样的橙子会更甜;皮薄捏起来有弹性的水分较多。

【柚子】 上尖下宽,底部扁圆,颜色呈淡黄色,形状饱满为优;在相同大小的前提下,柚子越重越好;按压时不易按下的果肉紧实,果皮光滑的水分大。

【火龙果】 火龙果越重,则汁越多、果肉也越丰满;表面红色的地方越红越好,绿色的部分也要



越绿的越新鲜,若是绿色部分变得枯黄,就表示已经不新鲜了;不要挑选瘦长型的,越胖代表越成熟。

【樱桃】 先看果柄是否新鲜,新鲜的果柄绿绿的,放置时间长的则发黑;然后选择那些有光泽、颜色深的樱桃,看果皮是否起皱,起皱说明摘下来已经有很长时间,失去了水分。

【草莓】 新鲜的草莓果蒂鲜嫩,呈深绿色;要选择大小适中、颜色均匀、有芳香的草莓,不要买太红的,红里带点白的草莓更加香甜。

【榴莲】 选择颜色偏黄的,黄色的通常比较熟;轻摇几下,有声音代表榴莲可以吃了;榴莲个头大的水分足,够甜,里面的肉也越多;开裂的榴莲(自然开裂)是比较熟的。

【山竹】 山竹“屁股”上有几个瓣,里面就有多少颗,7~8个的比较好;新鲜山竹果蒂呈绿色,果皮呈暗紫红色;挑选时应该挑中等偏小的,若以拇指和食指轻捏能将果壳捏出浅指印,表示已成熟,如果外壳硬得像石头一样,多半不能吃了。

【甘蔗】 要挑外观鲜艳、表面光滑有白霜的新鲜甘蔗,可以用手捏一下,选质地坚硬的;尽量现场削皮、切断,观察是否有霉变的现象,比如“蔗口”有絮状或茸毛状物,剖面有泛红黄色、棕褐色甚至青黑色的斑点斑块的,就千万别买。

【圣女果】 圣女果颜色越深越甜,硬度好、个头大、有蒂的味道更好,也更新鲜,挑选时注意不要选有斑点和破损的果实。

子牛

吃水果讲究多

水果含有丰富的营养,多汁带有甜味,深得人们的喜爱。当然,吃水果也要注意一些事项,以免对健康不利。

别吃腐烂的水果 水果储存时间久了,局部出现腐烂现象,这时整个水果就不能再食用了,因为水果霉变后,细菌会慢慢渗透、扩散到水果的每个部分,还会产生亚硝酸盐。

饭后不宜立即吃水果 饭后吃水果会影响消化,导致胀气、便秘等症状,所以吃饭后1小时内最好不要进食水果。

冲洗干净才食用 水果的表面附着有一些有毒的化学残留剂,因此必须仔细清洗干净。可用食盐浸泡一下,再用清水冲洗,最好不要用洗洁精清洗。

不可空腹吃水果 有些人饿了直接吃个水果充饥,殊不知有些水果不宜空腹吃,如空腹吃橘子可使胃酸增加,刺激胃粘膜;空腹吃香蕉会使血液内镁元素急剧升高,影响心血管健康等。

吃水果后需漱口 大部分人几乎没有吃水果后漱口的习惯,其实水果的味道大多是酸的或甜的,如果吃完不漱口,残留物会在口腔内发酵,腐蚀牙齿。

不要食用过度 水果好吃,也要适量食用。如果水果食用过度,人体会无法吸收,给肠胃造成负担,且容易形成多余脂肪。

赵小姿

水果存放有学问

乙烯类水果单独存放 最常见的苹果、香蕉、木瓜等水果,在成熟时会释放乙烯气体。如果其他水果和它们放在一起,会更快地成熟或者腐烂变坏。所以,乙烯类水果最好单独存放,或者将它们和不够熟的水果放在一起。

易冻伤水果不宜冷藏 很多热带水果是不宜放在冰箱里储藏的,比如芒果、菠萝、香蕉、百香果等,冷藏的话会很容易被冻伤,变黑和出现斑点。这类水果只要放在阴凉避光处即可。

易变质水果及时冷藏 草莓、山竹、葡萄等水果,特别容易腐烂变质,买回来吃不完的话,一定要及时放冰箱冷藏。此外,最好吃多少洗多少,不要一次性洗完,以免加快水果的腐烂。

冷冻水果要注意时间 相信吃货们已经尝试过,将水果冷冻后再吃味道不错,比如草莓、榴莲、杨梅、荔枝等。要提醒的是,冷冻时间不宜太长,通常冷冻两三小时即可,太久会影响口感。

李栢然

