金秋瓜果香 应季而食正当时

一果一技巧,送你这份选品指南

金秋时节,瓜果飘香。白露过后,秋意渐浓,市场上各类时令水果集中上市,市民的“果盘子”日益丰富。俗话说“不时不食”,秋季天干物燥,哪些时令水果正当季?又该如何挑选品尝?记者走访市场并采访相关行家,为读者梳理了一份“秋果挑选品尝指南”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 范晓林 陈哲 文/摄

秋果为何要“不时不食”?

“不时不食”出自《论语·乡党》,原文为“不时,不食”。顺时而食是养生的关键。

秋季燥气当令,易伤津液,人体容易出现口干舌燥、皮肤干燥等“秋燥”症状。此时应多食滋阴润肺的柔润之品,梨、葡萄、石榴、柚子等应季水果恰好具有生津润燥的功效。秋季水果中首推梨,它降燥润肺、润肠通便,既能生吃,也能蒸、煮。葡萄养眼养心,梨润肺生津,都是秋天养人的好果子。

此外,秋季饮食应“少辛增酸”,适当食用石榴、葡萄、柚子等酸味水果,可起到收敛肺气、养护肝脏的功效。

教你挑水果:一果一技巧

扬子晚报/紫牛新闻记者分别采访了南京市私享时光农场负责人李海勇和永辉超市南京江宁万达店好物推荐官王璐,请他们分享挑选秋果的一些诀窍。

软籽石榴:看身材看果皮

突尼斯软籽石榴是当下市场的“流量担当”。挑选石榴有三招:一“看身材”,圆胖的比瘦长的更甜,优先挑圆滚滚、肚子鼓的,这种果肉发育更饱满、籽少肉多;二“看外衣”,表皮颜色红得均匀、甚至带点暗红花纹的更好,摸起来有点“粗糙麻点”反而比光滑发亮的更靠谱;三“听声音”,拿起石榴用指节轻轻敲一敲,声音浑厚“咚咚响”说明果肉饱满、水分足,声音发空则可能果肉稀疏。

秋月梨:隔着袋子轻轻捏

山东莱阳的秋月梨正在大量上市,汁水足到能“飙”出来。挑选秋月梨有个实用小窍门:不用拆开保鲜包装袋,直接隔着袋子用手轻轻捏一捏。如果局部捏上去发软,说明内部已经磕碰受伤;整颗果子手感紧实、没有发软的地方,品质就比较上乘。需要留意的是,丰水梨外观和秋月梨十分相像,市面上不乏商家拿丰水梨冒充秋月梨售卖,建议优先选择大型商超或品牌水果店购买。

苹果:带条纹的甜过全红的

挑选甜苹果记住“四步法”:一看外观,条纹优先,有条纹的说明自然光照充分,比通体全红均匀的更甜,苹果柄、果脐周围凹得越深甜度往往越高;二掂手感,同样大小拿起来更沉的更甜,别挑轻飘飘的“空心果”;三按硬度,过硬可能未熟偏酸,过软则不够新鲜;四闻香气,凑近能闻到浓郁果香的,甜度普遍高。秋季正当季的苹果(9—10月成熟)糖酸比更均衡,比反季储存的更甜脆。

柚子:掂重量选“不倒翁”

柚子解腻开胃,是家庭消费的走量担当。挑柚子时,拿同样大小的柚子掂一掂,选择比较重的,重的说明果肉饱满、水分充足。从外形看,柚子的标准形状是“上尖下宽”,即“不倒翁原则”——上尖下宽、底部扁圆、颈短底平。外皮颜色以淡绿或淡黄为佳,不建议购买柚皮颜色过黄的。

冬枣:青黄红相间最自然

陕西大荔冬枣正值最佳赏味期,维C含量是苹果的60倍,口感脆甜细腻。自然成熟的冬枣果皮呈青黄红相间的色泽,红绿交界自然过渡。需要警惕的是,通体全红或颜色过于均匀的冬枣,可能经过催熟处理。优质冬枣手感坚硬紧实,果面光滑有光泽。

葡萄:白霜越厚越新鲜

秋季是葡萄的集中供应期,马奶子、无核白等大批葡萄集中上市,新疆产区白天晒足太阳、夜里凉得快,糖分积累充分。挑选葡萄时,表面有一层均匀的白色果粉是新鲜程度的象征。此外,自然成熟的葡萄果粒颜色往往深浅不均,如果整串颜色过于均匀一致,反而需要多留个心眼。用手轻轻提起一串葡萄,新鲜的葡萄缔结牢固,落下的果粒较少。

小贴士>>
尝鲜有讲究,食用需适量

秋季水果虽好,食用也需注意适量。营养专家建议,每日摄入水果量最好控制在200克左右,避免一次吃过多水果而加重胃肠道负担。特殊人群更需留意。柿子切忌空腹食用,也不建议与螃蟹、高蛋白食物同食。柚子性寒,脾胃虚寒人群不宜多食,服药期间尽量避开食用,以免影响药效。梨性寒凉,脾胃虚寒的人不宜多食。柑橘不宜一次吃得太多,以免引起上火等不适。

广告
ICBC 工银兴农通
兴农万里行
兴农粮安 兴农青禾 兴农撮合 兴农伙伴 兴农数智
专业合作社
现代农事综合服务中心
工行乡村金融宣传栏
ICBC 中国工商银行
理财有风险,投资需谨慎