

夏季鲜果如何挑

随着炎炎夏日的开始,又到了水果黄金季节。如何挑选品质好的水果,这里给大家介绍几款夏季水果的挑法。

枇杷

枇杷含蛋白质、纤维素、钾、磷、铁、钙以及维生素A、B、C等。能润肺止咳、预防流感、肺痿咳嗽、胸闷多痰、劳伤吐血者及坏血病患者尤其适合食用。但脾虚泄泻者、糖尿病患者要忌食。



枇杷表层茸毛完整就说明保存尚好,较新鲜,其含有的维生素C等营养成分也较高。

中等大小的枇杷口感会更好一些。太大的可能用了膨大剂。

颜色越深的枇杷,说明其成熟度越好,口感也香甜。

白枇杷皮薄易剥肉质细腻,成熟期为4月下旬。红枇杷果皮厚,口味较浓。成熟期为5月上中旬。



桃子

水蜜桃肉甜汁多、性味平和,含丰富铁质和多种维生素、果酸以及钙、磷等无机盐,不仅能增加人体血红蛋白数量,还是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。未成熟的桃子包括南汇水蜜桃是不能吃的,因为食用后会引发腹胀或生疔疖,且忌与甲鱼同食,尤其是糖尿病患者血糖过高时应少食桃子。



看外观。成熟的水蜜桃略呈球形,表面还裹着一层短的白色绒毛。

看颜色。成熟的水蜜桃果实诱人,白里透红。

闻香气。放在鼻下闻,能闻到一股淡淡的桃香,芬芳宜人。

看肉质。水蜜桃果皮很薄,剥去果皮,可以看到果肉是呈乳白色。

山竹

因含糖分较高,肥胖者宜少吃,糖尿病患者更应忌食;山竹含较高钾质,故肾病及心脏病病人应少吃。山竹果肉含可溶性固形物、柠檬酸,还含有其他维生素和矿物质,具有降燥、清凉解热的作用,且还有降火的功效。



看果蒂。果蒂就是山竹果实连接山竹枝的那部分,颜色越绿说明越新鲜。

捏果壳。果壳应当是比较软,有弹性,轻压之后能迅速恢复,说明是新鲜的。

看萼片。理论上讲,一般有4-8瓣萼片,有几瓣萼片就说明有几瓣果肉。

掂重量。两个大小相近的,选择重量稍微重一点的,一般这样的山竹水分多,够新鲜。



荔枝

荔枝能增强免疫功能、降低血糖、消肿解毒、止痛止痛、止呃逆、止腹泻。吃荔枝后,如果出现饥饿、无力、头晕等症状,要赶紧口服糖水或糖块,一般都能很快恢复。出现中毒症状者要及时到医院救治。鲜荔枝不宜空腹食用。



用手触摸。用手指轻轻按一下果实,感觉坚硬就是好的。

看外观。果皮呈暗红色,果柄鲜活则是新鲜的。看果实为心形,果肩宽,皮糙薄,核就比较小。

看头部。如果荔枝头部较尖,表皮上的“钉”密集程度较高,这样的荔枝还不够熟。

看壳、龟裂片平坦,缝合线明显,新鲜的荔枝外表颜色不是很鲜艳,暗红稍带绿,没异味的最好。

杨梅

杨梅买回家后需用清水洗干净,然后再用盐水浸泡5-10分钟,把杨梅里面的白色虫子浸泡出来后再吃,不要买回来后直接放冰箱里,等里面的虫子冻死后再用盐水泡是怎么也泡不出来的。杨梅含钾量极为丰富,能助消化增食欲、祛暑生津止渴、抑菌止泻消炎、防癌抗癌、降血压防中风。

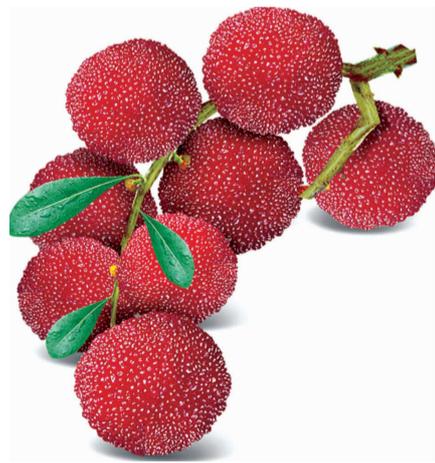


看颜色。暗红色,或者过于黑红的杨梅最好不要选购,应当挑选果面干燥、颜色鲜红的杨梅。

用手触摸。杨梅果肉太酥软,就是过于成熟,而肉质太硬,则还没有完全成熟,吃起来酸涩,口感不佳。

看果肉。杨梅的果肉,表面一层有很明显的一粒粒的果肉突起,没有瘪下去的是好杨梅。

闻香味。新鲜的杨梅闻起来有股香味,如果长期存放或存放不当则可能有一股淡淡的酒味,影响口感。



白云幼儿园 2013 学年招生开始了

- 一、招生范围:
面向社会,公开招收至2013年8月31日年满二周岁半以上、身心发展健康的学龄前儿童。
- 二、报名办法:
凡符合以上条件的适龄儿童,请家长携带户口本(无户口本的请携带出生证)原件到幼儿园办公室报名。
- 三、报名时间:
即日起,额满即止。

咨询电话:86250520 86227777 86339383