



# 杏子上市季

## 这份食用说明快收藏

“桃养人，杏伤人”，指桃有益健康，而杏吃多了对身体有害，这种说法主要源于中医。中医认为桃性温，杏性偏热，吃多易上火。食物的影响因人而异，也取决于食用量和个体体质。下面带您揭开杏的“秘密”。

无论是《食经》中的“杏味酸，大热，不可多食，生痲疔，伤筋骨”，还是《日华子诸家本草》中的“杏热，有毒”，抑或是《本草衍义》中说的“小儿尤不可食，多食致疮痍及上膈热”，都表明杏是偏热型水果且杏的酸使人“牙倒”，一次性吃多容易诱发疔肿或腹泻，且强酸味会对

体内钙有破坏性，特别是小孩和患有腹泻的人不能多吃；苦杏仁中的主要成分苦杏仁苷在肠道内被分解，产生微量的氢氰酸，能轻度抑制呼吸中枢，有镇咳平喘的作用，但食用过量易中毒。

杏是一种季节性极强的水果，不仅具有独特的风味，而且其营养价值也十分丰富。杏中有大量膳食纤维及水分，不仅可以促进肠道蠕动，还能吸水膨胀从而达到润肠通便的效果；杏中含有的维生素C、多酚类物质均能起到延缓衰老、美容养颜的效果；杏中含有的大量黄酮类物质可以保护心血管健康、预防

心血管系统疾病。

杏树全身都是宝，《本草纲目》中认为杏果是“曝脯食，止渴，去冷热毒，心之果，在病宜食之”，杏仁能治风寒肺病，止泻润燥，润肺解饥，止咳祛痰等；杏花可以补气养血、弥补自身不足；杏叶具有祛风利湿、明目的功效。杏更因其防癌、抗癌功效而得到越来越多追求健康的人们关注。

食杏要适量。在一定量内，吃杏对身体有益，若超过这个量，则会影响健康。在挑选、食用和存放时注意以下方面，方能食得其丰富营养并避其伤害。

### 01 选杏小技巧

#### ① 闻杏香

无论是哪种水果，在成熟的时候均会产生独特的香气且伴有香甜气，杏也不例外。成熟的杏会有一股独特的清香，而生杏和不完全成熟的杏是没有这种味道的，或香味很淡。

#### ② 掂果重

在日常生活中，不管购买的是何种水果，都可以使用相同体积比重量的方法去挑选水果。将两个大小一样的杏拿手里掂一掂，比较一下重量，要选择稍微重一点的，因为重量和杏内部水分的多少有关，重量大的杏比较新鲜而且汁水也十分充足。此外，要选择个头较大的杏，这样的杏，其果肉往往比较饱满。

#### ③ 观颜色

一般成熟杏的颜色会比较均匀，更加爽口。不同品种的杏成熟时有不同的颜色，按果皮果肉颜色可大致分为黄白色、黄色和红色。北京水晶杏和河北大香白杏等是黄白色的杏；甘肃金妈妈杏和山东历城大峪杏是黄色的杏；崂山关爷脸杏和山西永济红梅杏是红色的杏。

#### ④ 看两端

想吃甜杏，可以选择大小均匀、果柄处较深且杏尖较尖的杏。将杏靠近树枝的地方称为底部，杏尖的地方称为顶部。杏的底部若很深，则说明此杏营养比较充足，杏大概率就是甜的。若杏尖非常尖，则杏就比较甜；反之，没有尖且颜色不是品种成熟的颜色，则不甜。

#### ⑤ 捏软硬

选择果肉比较软但表皮没有皱缩的杏。成熟的杏捏起来软软的，比较软嫩香甜，多汁味美。表皮皱缩的杏，水分散失不新鲜。

#### ① 特殊人群不建议食用

杏含糖量较高，不建议糖尿病患者食用；杏含有大量的酸性物质，建议消化道病患者不要食用，或少量食用；杏是偏热性水果，不建议体内燥热人群食用。

#### ② 不能空腹食用

因杏属于酸性较强的水果，空腹吃杏会刺激胃部分泌大量的胃酸，不利于身体健康。

#### ③ 不宜过量食用

因杏是偏热型水果，一次性吃太多容易伤胃或增加中毒的风险。

#### ④ 不可以与温热性食物一同食用

不能与常见的狗肉、牛肉等一起食用，否则容易出现上火、流鼻血等症状。

### 02 食杏要注意

### 03 存放小妙招

杏是很受大家欢迎的水果，杏比较娇嫩，保存起来也有些让人头疼。可以将未清洗的杏轻轻放入垫好厨房抽纸的密封保鲜盒中，还可以在保鲜盒中放两勺小苏打，有条件的还可以在盒中放入食品

级乙烯吸附剂，减少杏的呼吸作用，盖盖子时也要尽量排出空气，然后再放入冰箱，这样可以保存半个月。想要长期保存，可以选择将杏做成杏干或杏肉蜜饯。