

# “水果贵族”价格大跳水 专家建议：蓝莓虽好，食用别过量

近日，不少逛菜市场、水果店的成都市民发现，曾经动辄几十元一斤、被称作“水果贵族”的蓝莓，如今价格迎来“大跳水”，花十几块钱就能买到一盒，消费者直呼实现了“蓝莓自由”。记者从成都农产品中心批发市场了解到，春节前后最高卖到60元一斤的蓝莓，如今最低批发价每斤仅15元至18元。

价格为啥降这么多？怎么挑到新鲜蓝莓？近日，华西都市报、封面新闻记者走访了批发商和农业专家，给市民带来一份蓝莓食用指南。

「莓价」降低背后 既有产量红利也有技术升级

“蓝莓价格确实降了一大截，今年买的人明显多了。”在成都农产品中心批发市场，做了10多年蓝莓批发生意的余女士告诉记者，今年春节前后，蓝莓还属于“高端水果”，零售价最高达到60元一斤；年后随着云南等主产区的蓝莓集中上市，价格一路走低，现在品质中等的蓝莓批发价普遍在20元一斤左右，最便宜的只要15元至18元一斤。

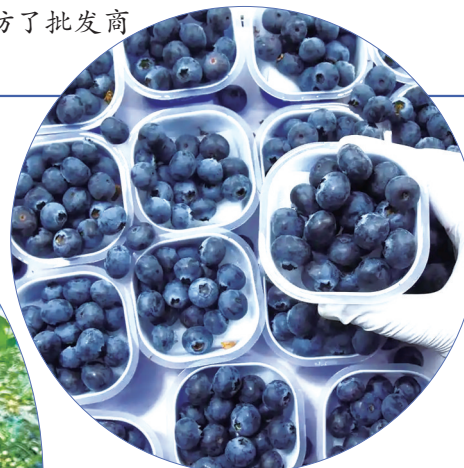
余女士说，降价的原因主要是应季蓝莓集中上市，短时间内市场供大于求，价格自然被拉了下来。除此之外，还离不开冷链物流技术的提升和物流的发展，现在从云南产地到成都、北上广等大城市，运输时间大幅缩短，物流成本比之前降了近六成，中间成本少了，终端零售价自然更亲民。

四川省农业科学院经济作物研究所助理研究员阳翠介绍，蓝莓价格“跳水”，表面看是产量提升，背后其实是农业种植技术的革命性升级。“现在云南、四川攀西等国内核心蓝莓产区，都用上了现代化设施包括基质栽培、智能水肥一体化技术，再加上当地适宜的气候条件，蓝莓亩产轻轻松松超过2000斤。产能稳了，价格自然就降下来了。”

阳翠说，我国幅员辽阔、气候多样，从南到北都能种植蓝莓，靠着错峰上市，几乎全年都能给市场供应鲜果：云南和四川攀西地区是早产区，每年12月到次年4月鲜果上市；长江流域比如成都平原，蓝莓集中在每年5月至6月上市；北方产区上市期在6月至8月；就连川西高原，也能在7月至9月供应新鲜蓝莓，相当于一年四季，市民都能吃到应季的新鲜蓝莓。



4月9日，云南省蒙自市一处蓝莓种植基地，目前蓝莓已进入采收尾季。



农户在云南省红河哈尼族彝族自治州蒙自市草坝镇缤纷农业示范基地冷藏库里的蓝莓。



北京市平谷区山东庄镇鱼子山村一处农业基地大棚内，工作人员直播销售蓝莓。

## 「选莓」不踩坑 专家教你如何挑选新鲜蓝莓

蓝莓好吃却不耐存。到底怎么挑到新鲜蓝莓？买回家该怎么存？

阳翠专门给市民带来了一套选购、储存指南。首先要看果霜。果霜越白、覆盖得越完整均匀，蓝莓就越新鲜；如果果皮发黑、果霜几乎掉光，就说明已经存放了一段时间。

看完果霜，再留意蓝莓的果蒂部位。新鲜蓝莓的果蒂干且紧实，颜色和果体协调，多为浅绿色或浅褐色，果皮也光滑完整没有破损。要是果蒂处出现了白色、灰绿色的霉点，或是发黑发黏，凑近能闻到霉味、酸败味，就说明蓝莓已经霉变，千万不要购买。

除了看外观，用手触摸的质感也很关键。用手轻捏蓝莓，新鲜的果子摸起来紧实饱满，

带着自然弹性；如果摸起来发软、发黏，甚至轻轻一捏就有汁水渗出，说明已不新鲜，甚至快要变质了。

最后别忘了闻一闻气味。要是闻到了明显的酒精味、霉味，或是酸味、腐臭味，说明蓝莓已经腐烂变质，不要购买。

蓝莓储存的核心要抓住低温、透气两个关键。阳翠建议，从超市、水果店买回家的新鲜蓝莓，如果暂时不吃，直接装进带有透气孔的保鲜盒里，放入冰箱0℃至4℃的冷藏层存放，一般可以保存3至4天；如果去果园现摘新鲜蓝莓，小盒分装能保存两周左右。还要特别注意，不要把蓝莓和苹果、香蕉等容易释放乙烯的水果放在一起，乙烯会加速蓝莓成熟腐烂，大幅缩短保鲜时间。

## 「洗莓」别搓白霜 正确清洗食用别贪吃

有人洗蓝莓时，会使劲搓洗表面的白霜，觉得这是脏东西，必须洗干净才能吃。阳翠解释，蓝莓表面这层均匀细腻的白霜，是蓝莓自身分泌的糖醇类物质，完全可以安全食用；如果使劲搓掉这层白霜，会破坏蓝莓的表皮，让细菌、霉菌更容易侵入，得不偿失。

正确的清洗方法并不复杂，不用费力搓洗，简单几步就能洗得干净又安心。先把蓝莓放在流动的清水下，轻轻翻动冲洗30秒，冲掉表面附着的灰尘和杂质；再准备一碗干净的清水，加入适量食用盐和小苏打，把冲过的蓝莓放进去浸泡5到10分钟，进一步去除可能存在的残留；最后再用流动清水冲洗一遍，沥干水分就能直接吃了。

除此之外，阳翠还提醒，蓝莓虽好，不要过量食用。建议成年人每天的食用量控制在100克左右，大概15至20颗，吃多了可能会引发腹泻等肠胃不适；糖尿病患者等特殊人群需要严格控制食用量。

华西都市报-封面新闻记者 杨博 图据新华社