

天府早报

新闻热线 86757777 官方微博/微信 @天府早报

2018年6月28日 星期四 戊戌年五月十五 今日8版 总第6444期 今日成都天气 中雨转小雨 22℃—30℃

西瓜

杨梅

火龙果

荔枝

...



榴莲

蓝莓

好吃嘴领福利了 这些“网红水果” 咋个买 咋个吃?

国产蓝莓

超市促销的一盒蓝莓大约有125g左右,促销价15.8元两盒,算下来一盒只要7.9元。总体来说,一盒不超过10元。

进口蓝莓

算下来一盒进口蓝莓比国产贵了两倍左右,销量也比国产蓝莓低了许多,市民更多还是倾向国产蓝莓。

食用方法

新鲜生吃的营养价值最高,果皮本身有丰富的果胶,营养成分高。但为防药物,食用前最好用温盐水泡20分钟。一次也不宜过多,生吃分量每次50—60g便可,即6—10颗。



哪些人不适合吃蓝莓?

- 腹泻时勿食
- 如果胃不好,尤其是有胃寒的,尽量少吃,胃酸过多的也不适合吃蓝莓
- 糖尿病人不适合吃太多蓝莓
- 不适合与牛奶等乳制品一起吃

水果店

小区水果店和闹市水果店价格有明显差异,这段时间榴莲价格有明显上涨,目前果肉售价高达七八十元一斤。

电商价

普遍售价都是带皮约20元/斤,今年电商基本采用产地直采的模式,依靠各自的物流以及冷链仓储,从产地到消费者手中只需120小时甚至最快72小时的时间。

挑选方法

榴莲上面长满“一个个小山”,称“狼牙棒”,一般又大又矮,则果肉多而且饱满,皮薄;榴莲底部一般不要太尖,选择平点的,里面肉会比较多。

吃榴莲注意事项

- 当嗅到一股酒精味时,一定是变质了,千万不要购买;
- 多喝开水可助消化;
- 一次不可多食,一天最好不要吃超过两瓣榴莲,大约100克左右;
- 性质温热,食用过多时可以吃山竹或喝绿豆汤、夏枯草汤。

02-03版 / 民生新闻

天府
人文
地理

四川首次出土汉代银质子母印

邛崃“皇坟”新发现

银质麒麟钮套印主人可能是刘越
疑为汉代王室一支避祸迁徙邛崃

04版 / 民生·视点

异地转入 须在成都连续缴存6个月

7月1日起 公积金提取政策迎三大调整

05版 / 民生·提醒

雨水“养精蓄锐”
免费“桑拿”继续蒸

08版 / 民生·服务

更多精彩内容敬请关注



早报官博 早报官微 封面新闻