

# 怎么挑 如何存 吃多少

## 请收好这份夏季水果选购食用指南

近期 荔枝、杨梅、西瓜等夏季时令水果陆续进入销售旺季,成为市民消暑解渴的热门选择。面对市场上品种繁多的水果,新鲜优质的好果如何挑选?怎么储存才能保持最佳口感?食用注意事项有哪些?记者走访我市多家水果市场,采访水果经营户及相关专家,为市民选果、存果、吃果提供实用参考。



各个品种荔枝

消费者选购水果

### 应季水果销售升温 经营户支招挑选保鲜

老板娘 荔枝怎么卖? 我要两篮杨梅,帮我称下重。6月4日,记者来到下园朱农贸综合市场看到,不少市民在水果批发店前询价、挑选,该店老板娘吕晓晓在水果摊位和电子秤之间来回穿梭,忙得不可开交。

这两天卖得最多的是荔枝和杨梅。吕晓晓介绍,当前正值杨梅、荔枝集中上市期,前来选购的市民明显增多。杨梅产地主要来自兰溪、青田以

及永康本地,口感各有风味。目前已上市的荔枝品种中,白糖罽因表皮相对光滑、果肉饱满、甜度更高,较受市民青睐。

兰溪黑炭杨梅九分甜一分酸,很多客人反馈鲜味浓郁。江南街道金胜路一家水果店老板张志强告诉记者,当天其水果店共采购了60多斤杨梅,到下午便销售一空。除了杨梅,荔枝也迎来销售小高峰。该店根

据荔枝品种、品质差异,售价从每斤10元到98元不等。相比之下,西瓜销量略显平稳。张志强说:我店里销售的主要是麒麟瓜,有无籽和黑籽两种,口感脆甜、水分充足,但购买杨梅、荔枝的顾客更多。预计再过一段时间,随着气温继续升高,西瓜销量会明显增加。

针对这三种热门水果怎么挑、如何存,张志强提供了如下建议:

#### 荔枝

**挑选方法:**一看果皮纹路,新鲜荔枝果皮的鳞斑凹凸分明、纹路清晰、棱角利落,摸起来微微扎手,整体色泽是自然的淡红、暗红。二捏果皮弹性,新鲜荔枝软硬适中、带有弹性,松手后能快速回弹,果皮和果肉贴合紧密,没有空隙。三看果蒂,新鲜荔枝的果蒂为青绿色,紧实饱满,和果皮衔接牢固。如果果蒂发黑、干枯、发灰,就不建议购买。

**保鲜方式:**保留荔枝果柄,用透气厨房纸将其包住,再放进保鲜袋或透气保鲜盒中,放在4-8℃的冰箱冷藏保存。如需长期存放,可将荔枝挑选并处理干净后,直接放进冰箱冷冻室。虽不能保持鲜荔枝的脆嫩感,但可以保留甜味并赋予冰沙感,适合做夏天平替冰淇淋。

#### 杨梅

**挑选方法:**一看外观,优质杨梅果实饱满,表面干燥、无水迹,色泽鲜红或紫红,太鲜红是未熟透,颜色太深呈黑紫色则可能过熟。二闻味道,新鲜杨梅带有自然果香,如有酸败味或酒精味,说明已变质。三摸质地,软硬适中最佳,酥软为过熟,过硬则偏生酸涩。

**保鲜方式:**杨梅最好当天购买当天食用,即食即洗。如果杨梅太多,一次吃不完,需密封冷藏保存。具体方法是挑出表皮破损的,将完好的、未经清洗的杨梅单层平铺,并用保鲜膜包好,放在冰箱0至4℃冷藏保存,并在1周内食用完。成熟度较高的杨梅,建议2天至3天内食用完。需要注意的是,清洗后的杨梅不宜保存,会加速其腐烂变质。

#### 西瓜

**挑选方法:**记住“三看一听”准则。一看纹路,成熟的西瓜纹路颜色较深,且间距较宽,摸上去有一点凹陷感。二看瓜脐和瓜蒂,西瓜未成熟,瓜脐和瓜蒂都不会出现凹陷。三看瓜藤的颜色,瓜藤绿色说明是刚采摘比较新鲜的西瓜,瓜藤变黄枯萎,就不适合购买。四听手指弹西瓜的声音,成熟的西瓜是沉闷的嘭嘭声,不成熟的西瓜是清脆的当当声。

**保鲜方式:**切开后的西瓜在常温下放置,建议不超过2小时。西瓜切开后,如果一次吃不完,可将暂时不食用的部分用保鲜膜包裹好,置于冰箱冷藏保存。冷藏时间最长不超过24小时。再次食用前,建议将西瓜表面1厘米的果肉切掉丢弃。

### 好吃也不宜贪多 医生提醒适量适时适体

鲜果虽富含水分与营养,但要注意适量、适时、适体。市中医院肾脏风湿内分泌科副主任俞仙娇提醒,要小心荔枝、西瓜这类高甜水果背后暗藏的健康陷阱。

西瓜作为夏日消暑“顶流”,具有生津止渴的作用,其饱腹感低,口感好,很容易多吃。脾胃虚寒者要谨慎食用西瓜,每次食用不超过500克。最好不要用勺子挖食,容易一次性吃太多。俞仙娇表示,西瓜过量食用会损伤脾胃,引起腹痛、腹泻等。尤其是冰镇西瓜,寒

性更强,老人、小孩、孕妇不宜多吃。此外,西瓜升糖指数高达72,高血脂、糖尿病患者要控制食用量。

鲜甜多汁的荔枝也不宜空腹大量食用。俞仙娇提醒,荔枝上市后,不少人容易一次性猛吃,但空腹大量进食荔枝,可能诱发急性低血糖,也就是大家常说的“荔枝病”。荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补

糖速度一时跟不上,导致节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

症状较轻者可能出现头晕、乏力、心慌等不适,严重者会出现四肢阙冷、血压下降、突发昏迷。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力相对较弱,要注意控制食用量。她建议,荔枝尽量安排在饭后食用,成人一天不超过15颗,儿童不超过5颗。吃完荔枝后,也应及时漱口,清除口腔内甜腻残渣,减少口腔不适。

融媒记者 王琦璋

记者帮办 便民服务邮箱 ykrm88@163.com

## 老人拾金盼寻失主 普法详解拾获财物处置规则



近日,市民俞阿公联系到“记者帮办”栏目求助,称其前段时间在华丰菜场摆摊时,捡到别人遗失的钱,至今未见到有人前来寻找,希望本栏目帮其寻找失主。

俞阿公的摊位靠近华丰菜场的禽类售卖摊区。据了解,他今年79岁,每天早上都会来此摆摊出售生活用品。5月11日,他在收摊时,发现了掉落在地上的150元钱,询问四周无人回应,遂在自己摊位边挂上写有“拾到现金”几个大字的纸板,希望失主再来时能够看见。他说:现在买菜用现金的基本是上了年纪的人。这钱虽然不多,但对于老人家来说,可能会心疼很久。

记者了解到,俞阿公生平十分乐于助人,曾靠摆摊卖秤攒钱资助过30多个困难户,被身边的人称为“活雷锋”。

由于拾到这笔钱已经过去数周,寻找失主难度较大,俞阿公询问是否可将这笔钱资助给身边患病老人。记者在咨询律师后得知,即使过了20多天,这笔钱目前的所有者也并非俞阿公,因此在法律上无权处置这笔钱款。沟通后,记者带领俞阿公到菜场失物招领处进行了登记和播报,预留一个月认领期限。若在本月内失主依旧没有前来领取,这笔钱将由俞阿公就近交给派出所。

#### 法律科普

本栏目梳理了遗失物相关法律,拾获财物正确处理方式为:1.就近原地等候。拾得遗失物品、现金后,优先在拾得地点短暂停留,现场询问、寻找失主。2.移交相关机构。短时间找不到失主,可送至遗失物所在地的物业、商场、菜场失物招领处、派出所等官方机构登记备案。3.留存相关凭证。移交时做好登记签字,留存交接单据,避免后续财物纠纷。

若失主长期不领,拾获人能否私自处置?法律上的“遗失物”系动产所有人或占有人非基于其意愿导致遗落他处而失去控制的物品。由于失主丢失物品并非基于其本意,拾得遗失物的行为人,自然不能取得遗失物的所有权。依据《民法典》第318条规定,遗失物自发布招领公告之日起一年内无人认领的,归国家所有。无论等待多久,拾得人无权擅自使用、捐赠、变卖捡到的财物,私自占用遗失财物,数额较大还可能涉嫌侵占,需要承担民事甚至刑事责任。

拾到遗失物,拾得者有义务妥善保管吗?归还时可以收取遗失者的酬谢吗?依据《民法典》第316条规定,拾得人在遗失物送交有关部门前,有关部门在遗失物被领取前,应当妥善保管遗失物。因故意或者重大过失致使遗失物毁损、灭失的,应当承担民事责任。《民法典》第317条规定,权利人领取遗失物时,应当向拾得人或者有关部门支付保管遗失物等支出的必要费用。需要注意的是,拾得者索要的费用必须合理,否则法律上不予支持。

#### 记者手记

俞阿公多年行善,拾金不昧的质朴品格值得点赞,而遵纪守法、依规上交,是善意与法理的双向兼顾。若我们平日里拾到他人遗失的财物,记得依照合法流程登记上交,切不可因长时间等不到失主,就自行处置,免得“好心”办了“坏事”。

融媒记者 邵思臣