

福建三红蜜柚



“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”，这就是中医所说的“人以天地之气生，四时之法成”。入秋，阳气收敛，也是丰收的时节，正是食用鲜果和坚果的好时候。虽说现在一年四季都能买到新鲜的水果，但跟着时令吃水果，不但口感更好，健康营养的成分也更充足。

临近中秋、国庆双节，夏季水果已经逐步退市，秋季水果在市场上唱起了主角。甜美多汁的葡萄、

清甜软糯的柿子、酸酸甜甜的橘子、开胃的柚子、清香的苹果，还有石榴、大枣、山楂、梨、橙子、猕猴桃等等，可选的甜蜜果子可太多了。

秋风一起，气候干燥，这个季节就应该多给身体补充水分，多吃些滋润的水果。微风下的午后，切一盘水晶梨，剥一只大柚子，洗两个红扑扑的苹果，就连饮料也可以从冰咖啡换成暖暖的水果茶，给秋天带来丝丝甜意。

图 IC

新民晚报

9

2020年
9月26日
星期六

SAT 买手

SUN 影音

MON 流连

TUE 潮店

WED 格调

THU 悦动

FRI 味道



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：戚黎明
本版编辑：王蕾

凉秋初袭 果香正浓 秋果上市尝鲜喽

◆ 张钰芸

周至猕猴桃



新西兰奇异果



新西兰火箭苹果



无花果



软籽石榴

秋季吃点什么水果好？当季的就是最好的。不说远渡重洋而来的进口水果，就是我们身边的国产水果，也有不少新鲜品种，值得好中选优——品味。

均来自采访对象
本版图片除署名外

苹果：“老套”的好滋味

西方有一句谚语，叫做“一天一个苹果，疾病远离我”。而中医也认为，苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑等功效。所以苹果被称为全方位的健康水果或全科医生。

随着现代保鲜技术的大量应用，再加上苹果本身也是一种比较容易保存的水果，如今我们一年四季都能吃到苹果。但每年的秋季，却是新苹果大量上市的季节，当然也是最佳赏味期。

这两天，陕西铜川的苹果已经陆续在上海上市了。全国苹果产区这么多，为什么单单推荐铜

川？因为铜川地处西北黄土高原优势苹果产业带中心，是世界级多种北方水果最佳优生区，“陕西苹果优，铜川苹果好”广为消费者所知。而且因为上海市场欢迎优质果，所以每年首批采摘的新苹果都会运到这里，市民在中秋、国庆期间就能品尝到。

国产苹果之外，新西兰的火箭苹果吃口也非常好，如果说缺点，那就只有一个：贵，在盒子里卖39.9元一筒5个。但它的口感也确实很好，果香浓郁，脆嫩多汁，小小一个苹果，苹果味儿却很浓。

所以，虽然苹果算是一个“老套”的品种，但只要选对季节、产地和品种，照样会有拥趸。

无花果：长在树上的“糖包子”

在80后、90后的童年里，有一种小袋子或小桶装的零食，就叫做“无花果”，里面装的是细细长长的无花果丝，吃完后嘴唇还会变得白白的，却从来没有见过新鲜的无花果。那是因为成熟后的无花果非常“娇弱”，经不起小小的磕碰。其实，新鲜无花果的味道非常好，在其产地新疆，无花果被称为长在树上的“糖包子”，其含糖量高达20%。

这两年，远道而来的无花果出现在了上海的超市和水果摊上，甚至本地都开始种植，金山区亭林镇就有上海清圃无花果采摘基地。据说，7月中

旬上市的早熟品种名为“波姬红”，主要用于鲜食，也可制成加工品。两者的上市期均持续到12月。

无花果有什么好处呢？小小一枚，功效还挺多。胃不好的人可以吃无花果，因为它有助于消化。无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等，能帮助人体对食物的消化，促进食欲，又因其含有多种脂类，故具有润肠通便的效果。血脂高的人也可以吃，前面提到的脂肪酶、水解酶等有降低血脂和分解血脂的功能，可减少脂肪在血管内的沉积，进而起到降血压、预防冠心病的作用。

石榴：水果界的“美容佳品”

这段时间，最好吃的软籽石榴正从四川会理、云南大理、河南河阴等地大量入沪，正好赶上中秋、国庆的销售旺季。这两年，最受欢迎的石榴无疑是突尼斯软籽石榴了。因为它可以连软籽一起食用，不但水分更多，口感更好，吃起来也更加方便。

上世纪80年代，突尼斯与我国建交时赠送了6棵石榴树苗，定居在河南省荥阳市河阴石榴基地，经过十几年改良优选，培育出了目前我国石榴最优品种的河阴石榴。所以说，突尼斯软籽石榴并不是指从突尼斯进口的石榴，而早已变成一个内销品种。

河阴石榴是“中国国家地理标志产品”，当地每年都会举办石榴节。河阴石榴的籽粒透明似珍珠，果味浓甜似蜂蜜，石榴籽吃起来意外地柔嫩，直接吞下肚也不觉得难受，被称为“可以喝的石榴”。

好玩的是，不少人都把石榴称作水果界的“雅诗兰黛”。这大概是因为，这个品牌有石榴精华。而石榴确实有一定的美容功效，它不仅富含维生素C，还有很好的活血功效，增进血液循环，有祛斑功效，让人的脸色看上去更加红润透亮。此外，适当饮用石榴汁，有助于降低血压，减少体内应激激素水平。

猕猴桃：红的、黄的、绿的

说起“水果之王”猕猴桃，很多人就会想到新西兰，但其实陕西周至才是猕猴桃的“娘家”。

周至县地处八百里秦川腹地，南依秦岭，北濒渭水，襟山带水。陕西周至县以山重水复而得名，素有“猕猴桃之乡”的美誉。周至猕猴桃，更是早就获得了“中国国家地理标志产品”的称号。每年9月之后，大批周至猕猴桃陆续上市，每一口饱满多汁，都是大自然与时光交换的精华，绿果、金果和红心，全都能在当地种出来。

国产猕猴桃的产地中，四川都江堰也为上海

市民所熟知。这是缘起当年汶川地震后，“上海奶奶”沈翠英创办的聚爱公司，就是一家专门从都江堰收购猕猴桃并销往上海的企业。因此不少上海人都为了当地的灾后恢复，买了不少“爱心猕猴桃”。

但都江堰的红心猕猴桃也确实品质不错，切开一颗，汁水漫出、浓香四溢，轻轻抿一口果肉细嫩、香甜清爽。此外它具有抗氧化功能，对消除人体皱纹和细纹有着积极的作用，另外富含维生素、膳食纤维，脂肪量却较低，对减肥健美、美容等具有一定功效。

三红柚：“脸红”的更好吃

柚子香气浓郁、酸甜可口，是秋季当之无愧的当家水果。它还含有丰富的有机酸、维生素、矿物质及活性物质，具有降低血糖、减少血栓等作用。

这次推荐的福建省平和县三红蜜柚是从红肉蜜柚芽变单株中精选出的一个优良品种，因其具有肉红、果皮绵红、套袋后外果皮显淡红的“三红”特征，故名三红蜜柚。

既然是红色的，自然和普通柚子相比有不同寻常之处。除了“颜值”更高，营养成分也有自己的特点，除了常规的维生素C，还有比较高的β胡萝卜素和番茄红素，番茄红素是普通红肉蜜柚的1.5倍。

刚采下来的柚子，滋味不是最佳，最好在室内放置几天，一般是两周以后，待果实水分逐渐蒸发，此时甜度提高，吃起来味更美。