

水果的好处不再多说，请看这里关于水果的小常识，下面是水果商挑选水果秘笈，偷师学学吧



芒果：

芒果品种：鸡蛋芒(福建叫法)，香味比较浓郁形状较椭圆，果肉是橙色的，如小鸡蛋那么大，超甜超香，适合榨汁，汁极浓稠，可兑些淡淡的蜂蜜水;比鸡蛋芒稍差些的是腰芒，形状像小猪腰，果肉是黄色的，有的是淡黄，果核很薄，这种芒果很甜，但香味不如鸡蛋芒;还有象牙芒、贵妃芒，不够熟时会有些涩、酸。另外有一种绿色的芒果青芒，比黄色的更甜。

挑选：选芒果一定要选比较饱满的、圆润的，不软不硬的，颜色黄的纯正的，香味老远就能闻到的，没有斑点的(有斑点的是从里面烂掉了)，闻香味，挑选大约 8 分熟的，放一两天熟透就可以吃了，买熟透的即吃的芒果，可以看一下芒果的根部，应该是很清爽的，没有出水，同时皮也不能皱起，那种水份已经没有了。

芒果的汁液有一种成分，对皮肤不好，所以吃时最好切成一小块一小块的，不要碰到皮肤和嘴唇，这样就好了。



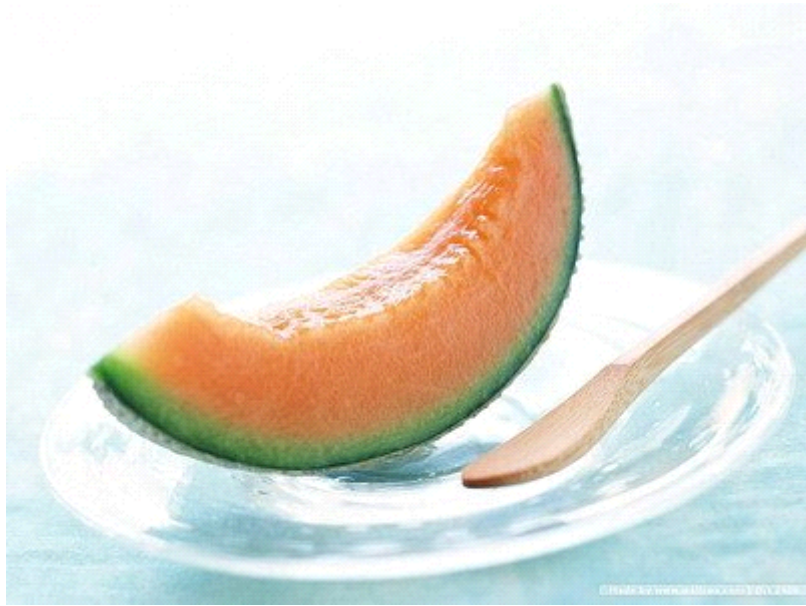
桔、柚、橙子：

高身橙，扁身柑，光身桔”。橙子要挑高身的，柑要扁的，桔子的皮要光亮。

挑桔子的话不论品种，中间有个环形的是母的，通常都会比较甜一些，有个点状的是公的，没有母的甜，挑皮薄有弹性的，早桔汁多味甜，晚桔比较粗糙多筋。柚、桔、橙子要捡沉手的，外皮要捡润滑的象宝宝的皮肤一样的，粗糙的像麻子脸的别买，不过冬天流行的砂糖桔就是皮很粗糙的，光滑的都不好。

买橙子的时候最好买底部，即“屁股”上面有个圈的。

脐橙呢，就买“屁股”那个洞是凹下去的比较甜。柚子、蜜柚一般越紧实越好。手掂感觉同样大小的越沉越好。用手按，越硬越好，按不下去的皮薄，皮越薄越好。蜜柚皮越光滑，颜色越均匀、越偏金黄越好。这样的柚子，果肉水分充足，甜度高，味道也正些。



西瓜、哈密瓜、香瓜：

挑选西瓜时，要挑瓜的花纹感觉像是撑开了一样，尾巴开花的地方收口小的，“肚脐眼”凹进去的摸起来瓜的表面不是光滑的，而是凹凸不平的，瓜色比较绿色泽比较深，用一只手托起，轻轻拍打，听声音，应该感觉有点空洞，托着的手感觉微微有震动，这个西瓜是沙瓤的，里面不紧密。如果不熟，就是很死的声音。

挑选白色的甜瓜应该选瓜比较小，瓜大头的部分没有脐，但是有一点绿，这种是一棵瓜的第一个叶子结的，比较好挑，因为长的小。还有就是挑有脐的，脐越大的越好，按一下脐的部分较软的。闻一闻香瓜的屁股，有香味的就是好又甜的好瓜。

挑哈密瓜要挑网纹粗且密的，闻到较浓的香气。

买任何瓜的时候，和瓜秧不连在一起的那头是凹进去的就是熟、好、甜的。



苹果:

富士应该挑那种看上去一丝一丝的，黄里透红的，这样的一般壤是黄的，又脆又甜还有一点点酸，味很正。千万不要挑绿里透一点点红的，这样的，一般味道都有点寡淡的，水分可能也不少，但甜味一定不行。

正宗的红富士苹果放在桌子上都是歪的，没有正的，否则肯定不是正宗，颜色不能特别红，有些粉红，且不是红成一片，要挑有许多红丝的那种，还有“肚脐”要陷下去深的，这样才甜。皮上麻点多的，用手指轻轻弹，清脆有回声的，是又甜又脆的。

买苹果(主要是红富士)，最好选外表为条状红的(称“条红”)，而且红里面有一些黄色。那种苹果脆性、汁水多、很香甜。



榴莲：

榴莲挑香味浓的，稍微裂开一点的，看得到里面的果肉软软糯糯的，又绝不湿漉漉的，果肉相对细长、金黄的，果形较丰满的外壳比较薄些，果肉的瓣也会多些。那种长圆形的，一般外壳较厚，果肉较薄。挑选时壳以黄中带绿为好。



荔枝：

选荔枝的时候要选表皮凹凸不平,纹路深的那种,那种荔枝通常都是小核的!而表面光滑平坦的那种,一般核都很大! 不仅要表面红润,而且捏起来要饱满有弹性,如果没弹性很软感觉有点空就是放的时间长了.还可以轻轻按一下荔枝的尾部,如果感觉软,没有按到硬物,一般说来核是比较小的,如果可以感觉按到硬物,一般是大核。



梨：

梨要挑母的,细腻多汁且甜。母的,就是顶上的窝要选双数的,脐深的,脐周围比较圆,把的根部粗的



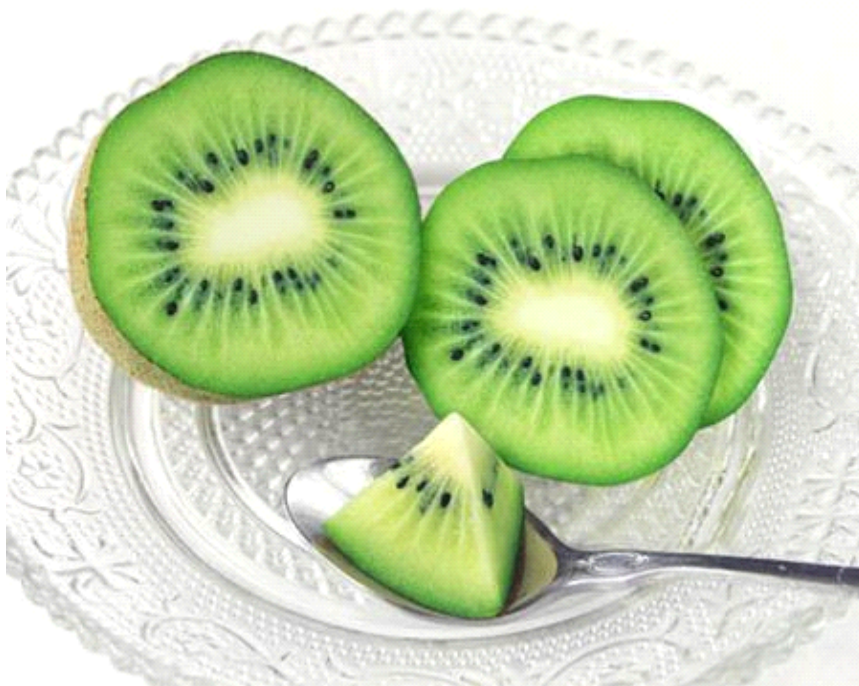
葡萄:

葡萄要挑整串饱满的,一粒粒长得密密的那种,先闻一下香味,果香浓的才买.如果冬天挑葡萄,千万要买新鲜的。不要看果粒,要看梗,新鲜的葡萄,梗硬挺,鲜艳的绿色。当颜色变深褐色,软啪啪的,就是摘下来比较久的了,这样的葡萄虽然可能果粒看上去也比较挺实,可是其实都是低温保存的结果,并不是真的新鲜。买“玫瑰香”葡萄尤其要注意,这种小粒的果实不容易保存。



香蕉：

香蕉不要挑两头有绿色的，那是处理过的，并且个儿不要太大，小些的香蕉才好，要圆润的，不要有棱角的才是好香蕉,正常黄色，略带芝麻点的。



猕猴桃：选猕猴桃一定要选头尖尖的，像只小鸡嘴巴的，而不要选扁扁的像鸭子嘴巴的那种。鸭嘴巴的那种是用了激素的，鸡嘴巴是没用过激素或少用激素的。真正熟的猕猴桃整个果实都是超软的，挑选时买颜色略深的那种，就是接近土黄色的外皮，这是日照充足的象征，也更甜。

猕猴桃要挑接蒂处是嫩绿色的，这种的新鲜。整体软硬一致，如果一个部位软就是烂的。颜色在接蒂处周围是深色的也甜。



桃子：

选桃子首要是闻香味，越香越甜,通常外观都不太好看,挑不太软的，上面带个小尖尖。



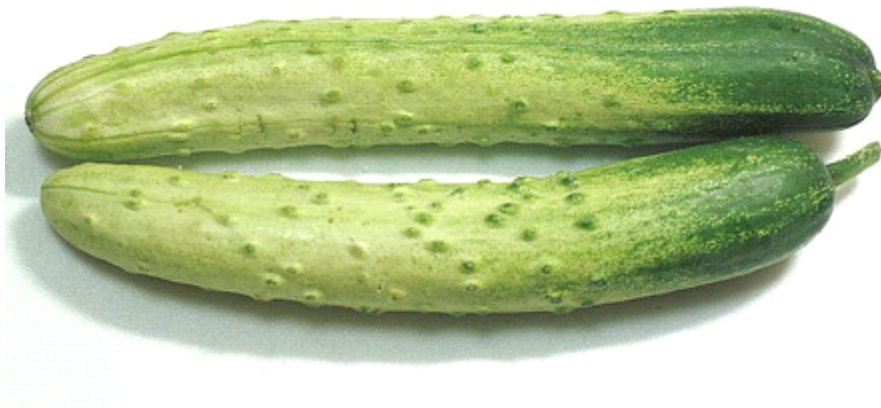
草莓：

草莓不买太红的，颜色越是鲜艳就越酸，红里带点白的草莓最香甜了.买草莓的时候不要选个非常大，形状特奇怪的那种，要选大小一致的，小一点更安全，颜色不要特别红，里面最好带点白色的小点点的。



木瓜：

木瓜也分公母，肚子大的是母的，比较甜。一般挑鼓肚子的，表面斑点很多，颜色刚刚发黄摸起来不是很软的那种。如果表面上还有点胶质的东西，那没关系，是糖胶，这样的会比较甜。买木瓜如果要马上吃，就要挑黄皮的，但是不可以太软，这样的木瓜才甜而不烂。如果做木瓜排骨汤之类的，要买没有完全成熟的青皮木瓜，这种木瓜当然是比较硬，一般不生吃。成熟的时候一般皮就黄了，可以当水果吃。如果做甜品的话，就要买红色的夏威夷木瓜，很甜



黄瓜：

选黄瓜，千万别买肚大把小的，这是打激素的。



樱桃：

选樱桃，要看果柄是否新鲜。新鲜的果柄绿绿的，放置时间长的果柄发黑。然后看果皮是否起皱，起皱说明果实摘下来放的太久，失去水份。



西红柿：

挑选西红柿时，不要挑选有棱角的那种，也不要挑选拿着感觉分量很轻的，都是催红剂作的怪。要买这种表面有一层淡淡的粉一样的感觉，而且蒂的部位一定要圆润，如果蒂部再

带着淡淡的青色，就是最沙最甜的了。不要买带尖和底很高的，要那种整体看起来都比较光滑的，带尖的都是春天抹快速催熟的东西抹多了。选西红柿要选颜色粉红、浑圆，表皮有白色的小点点的。



水果贩子经验分享：建议吃水果根据季节。如西瓜上市的季节吃西瓜，桃子多的日子吃桃子。

要挑选大小适中的水果，太大的极有可能是激素、膨大剂什么的催的。总之，太大的最好不要买，无论是水果还是河里的螃蟹、鱼和虾！

北方卖的南方水果大都是用乱七八糟的东东催熟的，因为南方果子熟了后不好运输，只能是生的运过来再加工熟，所以尽量吃本地水果也是一个方法。

一般一闻、二看，三捏一捏。先闻有没有水果应该有的香味，也闻闻有没有其它的怪味。二看有没有发黑或者烂的地方。三捏一捏，就不用多说了。

挑水果有一个秘诀，无论什么水果，在蒂的部位凹得越厉害就越甜。

选水果的原则是颜色好看有光泽的，还要看水果的根部是不是够凹，有没有一个圈圈，有的话就是母的，母的水果比较甜。