

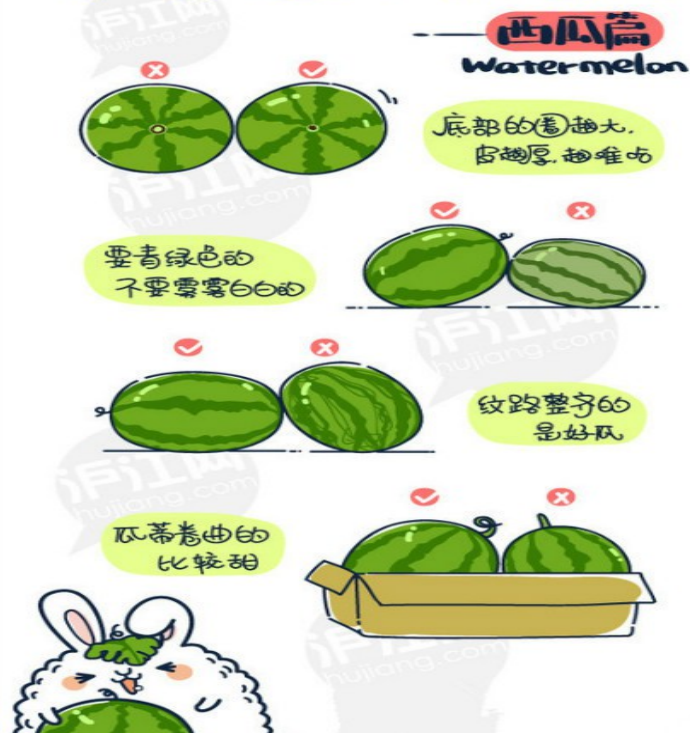
各种水果的清洗技巧和正确吃法

现在已经不是不干不净吃了没病的时代了~~吃水果一定要掌握清洗技巧噢。简单又卫生。吃货们收藏啦~~



【西瓜】 消暑必备良品，西瓜在五代引种中国，当初称为寒瓜。按重量计算有 92%的水份，是水份比例最高的水果， 怎么挑选好吃的西瓜？看底部！看瓜皮！看瓜蒂！辨纹路！

水果的正确吃法



【樱桃】玲珑可口的水果~~樱桃含铁量极高，常食不仅可增强体质，健脑益智，还能养颜驻容，使皮肤红润嫩白，可谓是老少妇孺必备佳品怎样吃樱桃不用吐核？一根筷子轻松搞定~

水果的正确吃法



【山竹】】山竹原名莽吉柿，原产于东南亚，一般种植 10 年才开始结果，对环境要求非常严格，因此是名副其实的绿色水果，与榴莲齐名，号称“果中皇后”。怎样挑选好吃的山竹？

水果的正确吃法

——山竹篇 Mangosteen



柄要嫩
表皮光滑亮泽



屁股上有几瓣,里面就有几颗

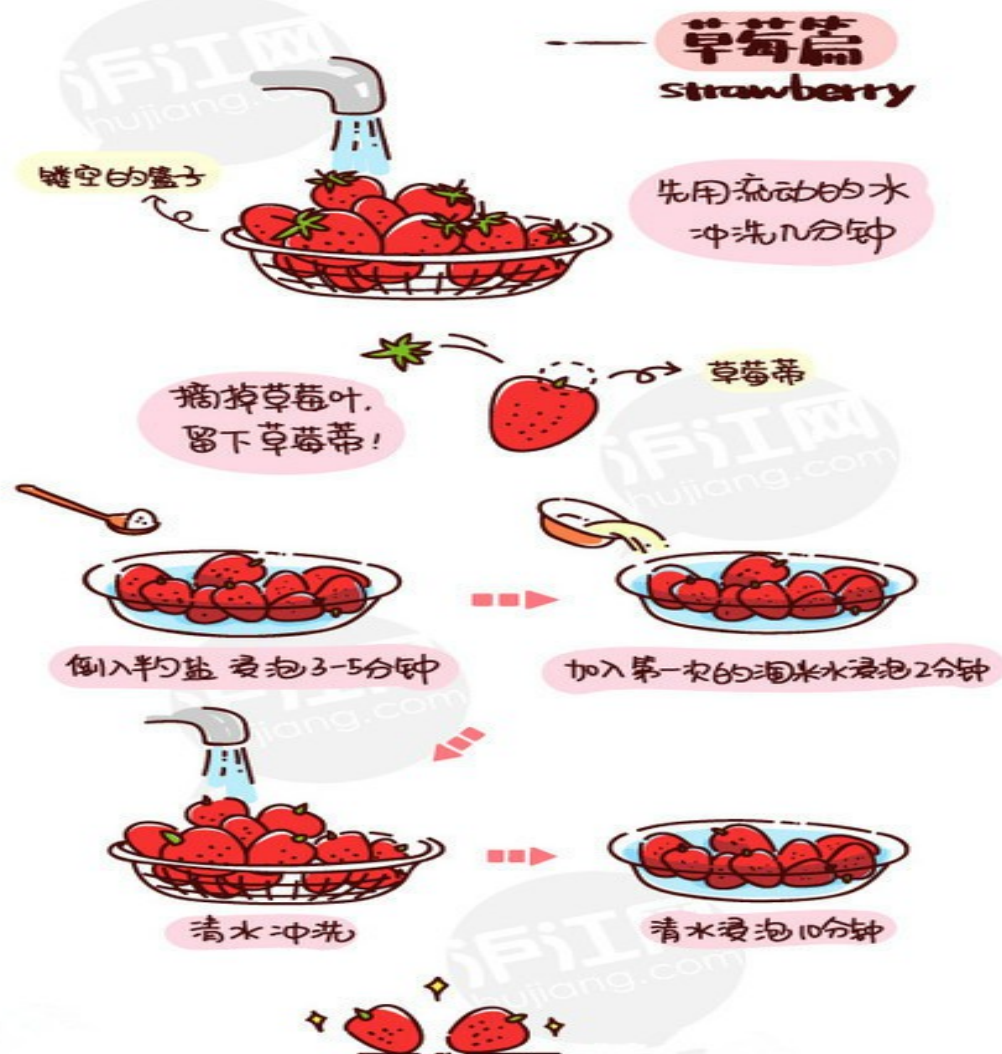


壳要软,轻轻捏有弹性最好



【草莓】含有浓郁果香的草莓，因特别适宜春天养生食用，有“春天第一果”的美誉。它含丰富维生素C，不仅帮助消化，还可以巩固牙龈，清新口气。怎样洗草莓科学最干净？

水果的正确吃法



【猕猴桃】猕猴桃因果皮覆盖貌似猕猴而得名。它质地柔软，风味独特，因其维生素C含量在水果中名列前茅，被誉为“水果之王”。怎样挑选好吃的猕猴桃？怎样用一只勺子轻松去皮？

水果的正确吃法

——猕猴桃篇 Kiwi fruit

尖嘴
没用或少
用激素的



鸭嘴
用了激素的



颜色呈土黄色, 整体软硬一致



只有一个部位是软的



上-刀, 下-刀, 用勺子转一圈



【芒果】 芒果原产于印度，距今已有 4000 多年的历史。因其集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”。但是风味独特的芒果，吃的时候总是搞得满手黏糊糊~怎样吃得方便又赏心悦目？

水果的正确吃法



【葡萄】 甜甜的酸酸的，有营养味道好。现在正是吃葡萄的好时节！可是洗起来却有点麻烦，一层白霜水冲手搓都不容易掉。怎样轻松洗葡萄？

水果的正确吃法

葡萄篇

Grape



OR



放入水中,加两勺面粉或淀粉



注:面粉和淀粉有粘性,会把脏东西带下来

来回倒腾后用清水冲洗



【桃子】此款孙大圣最爱之美食。桃子有一股能够令人心情愉悦的香味，营养价值也相对丰富。但是桃毛刺入皮肤易引起皮疹；吸入呼吸道，也会引起不适，桃毛什么的最讨厌了！怎样正确洗桃子？

水果的正确吃法

——桃子篇

Peach

方法一：



适量清水加食用碱搅拌

方法二：



桃子打湿撒上食盐



桃子放入浸泡几分钟



用手轻轻搓一遍



清水冲洗干净



【荔枝】荔枝的中间有一条缝，只要沿着那个方向轻轻一咬，如果没洗嫌脏的话用手轻轻一捏也行，壳就会自动裂开了啊。不知道大家是怎么吃荔枝的呢？

水果的正确吃法

荔枝篇

Litchi



细看荔枝中间有一条缝



PS: 力度要把握好哦

沿着缝的方向用力压



壳自动裂开了 V^o^V

