

# 热卖水果颜值高价格亲民,你能抵挡得了吗? 新鲜时令水果成“新宠”

随着春天来了,珠海市场上春季时令水果如枇杷、桑葚、莲雾、菠萝、芒果等已开始抢鲜上市,市民的“果盘”变得丰富起来,卖相好、颜值高的时令水果成为我市消费者的“新宠”。



文/本报记者 王芳  
图/本报记者 吴长赋

春季各类水果纷纷上市。

## 枇杷,果中“贵族” 皮薄肉厚汁多

记者走访水果市场发现,目前正是春季水果集中上市时期,枇杷、菠萝、芒果占据了水果市场的“半壁江山”。“这一两个月主要销售的是南方水果,5月初北方水果才会占据市场。”一家水果店老板告诉记者。

枇杷被称为果中“贵族”,其甜甜

的口感、丰富的营养价值赢得不少市民喜爱。枇杷皮薄肉厚汁多,味清甜,富含果糖、葡萄糖、钾、磷、铁、钙以及维生素A、B、C等,而枇杷更是和胃降气、润燥清肺、生津止呕的佳品良果。

记者看到,枇杷因个头的大小而

价格不同,小号的枇杷售价12元—13元一斤,个头大的枇杷售价为16元—17元一斤。

提醒市民,枇杷尽量不要放在冰箱冷藏,因为冰箱的水气会导致枇杷变黑,营养可能会流失,所以,枇杷最好是存放在干燥通风的地方。



水果营养丰富赢得市民喜爱。

## 菠萝,价格亲民 可当水果可做菜

菠萝肉色金黄、香味浓郁、酸甜可口、清脆多汁,眼下正是吃菠萝的最好季节,目前市场上销售的菠萝主要产自广东。菠萝好吃不贵,价格十分亲民,目前本地菠萝每斤零售价约2元左右,成为时下最受欢迎的“平价水果”。

一家水果商铺的档主表示,自

己平均每天都要削上六、七十个菠萝,很多顾客都是一次性买两个或者更多。正在挑选菠萝的市民刘女士说:“家里的孩子特别喜欢吃菠萝,现在吃菠萝很划算,一个蛮大的菠萝要8元到10元左右,小一点的要5元到6元钱,今天买的菠萝我是要做成菜,做菠萝排骨,酸

酸甜甜的口感老人和孩子都爱吃。”

在此提醒市民,在吃菠萝时,可以把菠萝切成小块在盐水中浸泡10分钟左右后再食用,这样可以使菠萝更甜,还能破坏菠萝中蛋白酶的活性,避免过敏。广东人对此的说法是可以避免“热气上火”。



## 芒果,品种丰富 水果中的主力军

记者走访看到,春季里上市的芒果品种十分丰富,有产自海南的贵妃芒、青芒,来自泰国的金腰芒果、枇杷芒,台湾水仙芒等,品种丰富的芒果令人垂涎欲滴,大受吃货欢迎。

“现在芒果可以说是水果中的主力军,基本上每家店里都有至少两到

三个品种的芒果在售。”一位水果档主张老板称,目前水果市场依价格高低可分为高中低三档,20元以上属中高端,10元至20元间为中端,10元以下为低端,“目前芒果是中端水果的主力品种。”

在一家水果店记者看到,小个的

台芒10元一斤,大一些的水仙芒14元一斤,金腰大芒果17元一斤,贵妃芒的价格在6元左右。

不少市民认为青色的芒果会很酸很涩,要等其变黄了才能食用。张老板说,“青芒放不黄的,汁水不多,但果味浓郁,闻起来特别香,口感糯软。”

## 巧手做

### 蜜汁菠萝排骨

材料

菠萝,排骨,糖,盐,生抽,老抽,蚝油,桑葚酒,姜,蒜

做法

- 1.排骨焯水;
- 2.焯过水的排骨加糖、盐、生抽、老抽、蚝油、桑葚酒腌制30分钟;
- 3.热油锅爆香姜蒜;
- 4.下排骨翻炒,加少许水焖至收汁;
- 5.加菠萝翻炒均匀。

## 桑葚,补血佳品 加冰糖煲水喝

一年未见的桑葚也在春季现身,娇嫩的桑葚被整齐地一个一个摆在小盒里按盒来卖,一盒售价约为6元—8元。“我听中医说,桑葚加冰糖用来煲水喝,这种汤水最为补血,我每次都会一下买十几盒桑

葚。”正在买桑葚的王阿姨说。据了解,紫黑色的桑葚为补血的上品,可应用于阴血不足、头晕目眩、盗汗及津伤口渴、消渴、肠燥便秘等症。

另外,爱吃桃子的市民会发现,夏季才有的油桃、水蜜桃也已

悄然在市场上出现了。“现在上市的首批桃子价格比较贵,看的人多,买的人少,”张老板表示,目前这种桃子的销量也很少,目前油桃价格在20元一斤,水蜜桃价格25元—30元一斤。