

夏天消暑 做个合格的“吃瓜群众”

多种西瓜、甜瓜上市,有软糯有脆甜,不同品种口感差异大

·厦门美味故事·



绿宝香瓜、特小凤西瓜、西州蜜瓜、月露流星瓜……市场上“乱瓜渐欲迷人眼”,各地各品种的瓜果琳琅满目,堆起一个个“小山包”。那么这些瓜都来自哪里?不同名称的瓜有何不同?夏季吃瓜又需要注意什么?

文/图 记者 吴佳 实习生 陈宇婕



■白润带斑点,瓜皮薄且光滑的流星雨蜜瓜。

支招 挑瓜小技巧

厦门市集美区文源山种植专业合作社农业技术员姚凯俊教您如何选购西瓜和甜瓜。

西瓜

看瓜纹:熟瓜颜色深且间距宽;**看瓜藤:**越绿越新鲜,藤弯的比藤直的要甜;**看瓜脐:**成熟瓜的瓜脐和瓜藤部位凹陷较深,且周围饱满;**听声音:**拍瓜有清脆的“咚咚”声,就是熟瓜。尤其,弹动成熟的西瓜瓜皮时,手托西瓜会有轻微的颤抖感。

甜瓜

网纹甜瓜可以挑网纹均匀、香味明显、瓜型周正的。光皮甜瓜如黄皮甜瓜,可看皮色,越黄成熟度越好;**看瓜脐,**有瓜脐且越大越好;**按脐部,**挑选较软的。



■各色瓜集中陈列,“小山包”样的推头。

逛市

各色瓜果齐上市 价格外观差异大

翔安塘头村有不少瓜田,种植着多个品种的西瓜,黄汇明的瓜田就在其中。“今年我种的是黑皮黄肉的西瓜品种,瓜肉又脆又甜,皮也非常薄,并且今年成熟期阳光足气温高,预计甜度会较往年更高。”黄汇明说,“再过几天,地里的西瓜就可以采收了,预计产量5000多公斤。”

黄汇明从2017年开始种植西瓜,一般销往岛内外,目前已积攒一批回头客。“有一个多年的老客户从年初就开始频繁咨询,西瓜还没成熟,他就预订了250公斤。”

记者走访多个农贸市场及商超发现,从海南、新疆、浙江、广西等地来厦的西瓜、蜜瓜、香瓜等,价格外观差异都很大。在SM三期的精品超市内,不仅有外

表带网纹的新疆火焰蜜瓜,售价69.8元/个(约1.25千克),还有表皮光滑、犹如白玉的玉菇蜜瓜,售价39.8元/个(约1.2千克);在大润发(厦门店),绿、白、黄等各种颜色的瓜集中展销,根据品种、产地等,每500克价格从3.98元到9.98元不等。

线上平台,各种瓜也让人眼花缭乱。记者在朴朴App上看到,不仅品种可选更多,还开辟出“8424麒麟瓜”专题,出售不同规格的瓜果拼盘及整瓜。

在中埔水果批发市场从事水果配送及经营的林先生表示,以近年西瓜中的人气王“8424”西瓜来看,按产地、大小不同,当下毛重批发价每500克从2.6元到3.5元不等,比去年贵一点。

提醒

糖尿病心血管病患者 建议少吃瓜

“没有瓜的夏天是不完整的,近来天气炎热,我每天晚上都会吃点瓜,一个2公斤的西州蜜瓜我两顿就干掉了。”上班族孟女士说。

夏季吃瓜美味也营养。厦门市中医院营养科营养师袁媛介绍,以西瓜为例,西瓜含有丰富的水分和钾元素,在炎热的夏季,人体水分及钾、钠等矿物质流失较多,吃瓜对于水分和钾的补充有一定的益处,同时瓜还含有维生素C、番茄红素和瓜氨酸等营养物质。

不过,瓜虽好吃,食用也要适量。袁媛提醒,依据中国居民膳食指南建议,新鲜水果的摄入量以每天200克-350克

为宜,也就是2片-3片西瓜的分量,吃得太多,对于血糖升高和体重增加会有影响。此外,切开的西瓜应尽快食用,室温下放置最好不要超过两小时,放入冰箱保存要加盖保鲜膜,做到生熟分开。

袁媛还提醒,糖尿病患者建议少吃西瓜、哈密瓜等,西瓜GI(升血糖指数)高达72;胃肠功能较差如心血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

小贴士

瓜类是个大家族 西瓜甜瓜不同属

厦门市集美区文源山种植专业合作社农业技术员姚凯俊介绍,西瓜是葫芦科西瓜属植物,甜瓜是葫芦科黄瓜属植物,两者属同科不同属的两个物种。甜瓜又分为厚皮甜瓜和薄皮甜瓜,厚皮甜瓜则根据有无网纹分为网纹甜瓜和光皮甜瓜。绿宝香瓜、羊角蜜就是薄皮甜瓜,而山东海阳网纹瓜、玉菇蜜瓜、月露流星瓜、玫红蜜瓜、玫瑰蜜瓜、西州蜜瓜都是厚皮甜瓜。

姚凯俊说,光听名字,或许会以薄皮甜瓜和厚皮甜瓜的区别在于皮的厚度,其实不然,二者的根本区别是起源和品种演化的不同。“甜瓜品种多,口感差异大。比如西州蜜瓜入口较脆,而玉菇和月露流星瓜口感则偏软糯”。



◀黑皮黄肉的西瓜。受访对象供图

全省第一 厦门预售网络零售额超14亿元

各大电商平台“6·18”预售结束,昨日迎来快递派件首个高峰日

本报讯(记者 吴佳)各大电商平台“6·18”预售已经结束,预售期间(5月23日-31日)厦门电商战队表现优异。记者昨日从市商务局了解到,今年“6·18”厦门预售网络零售额位居全省第一,占比达64.24%。

大数据监测显示,今年“6·18”购物节预售期间(5月23日-31日),厦门预售网络零售额达140650.1万元,同比增长46.3%,其中,实物网络零售额136599.1万元,同比增长47%。

据悉,今年“6·18”预售折射多个消费新趋势、新风向。首先,精致不放过任

何一处细节:头部护理产品迎来爆发式增长;护肤及彩妆需求快速增长,眼霜、防晒、精华、洁面、底妆等产品销售火热。其次,智能办公用品销量快速增长,智能生活电器走进更多家庭。第三,功能性儿童学习用品销售火热。

卸货、分拣、装车……昨日上午7点30分,顺丰速运前埔南路网点的30多名快递小哥正在快速作业,将刚刚到货的一车快件有序分拣、码放。厦门顺丰公共事务部经理蓝先生介绍,6月2日是本次“6·18”电商大促快递派件的首个高峰日,厦门顺丰龙山、前埔、

思明等分部派件量比平时增加30%左右,其中,化妆品、服装、鞋子占比超60%。“来自本地的电商件量明显增加。顺丰龙山分部负责的片区内就有不少电商企业,在6月1日当天,来自电商的收件量增加4倍以上。”蓝先生说。记者也从德邦快递了解到,6月1日,德邦快递在厦门的收件量比平时增长超35%。

据了解,根据各大电商平台的促销规则,今年“6·18”的快递物流高峰预计集中在6月2日-5日、6月16日-20日这两个时间段。



■菜鸟驿站小哥忙着整理快递。陈立新 摄