



眼下正是北京樱桃成熟的时节，相信很多人的微信朋友圈一定被樱桃的美图刷爆了。色泽鲜艳、甜中带酸、滋味纯美、惹人怜爱的樱桃确实漂亮又美味，可是如何挑选出最味道的樱桃？买回家的樱桃又如何储存呢？今天，记者就采访到了首农集团南口农场果林公司经理陈信友，让这位管理着150余亩樱桃的专业人士给大家支招。

5招教你慧眼识樱

美味樱桃 妥善储存从夏吃到冬

□本报记者 陈曦

的，也有是做中间环节的，如何在众多的卖家中找到好的，确实是对消费者智慧的极大考验。

如果是在实体水果店铺购买，还可以当场品尝。但如果是到果园采摘或网购，最好预先通过亲朋好友、网络评价、媒体报道、电话咨询等对卖家的性质、信誉、能力、水平、历史等有个基本了解，尽可能多的掌握卖家信息。一般而言，历史悠久的企业、口碑好的企业产品会有保证。

樱桃品质是品种特性、自然环境、生产管理的综合产物，有较强的地域性特征和生产者个体特征。一般而言，光照充足、昼夜温差大、沙质土壤、优质水灌溉、施有机肥、技术能力强的地区或果园，樱桃的品质会相对好些。

妥善保存留住美味

樱桃不仅好吃、好看，而且营养非常丰富，有抗贫血、美容、调中益脾等功效。但北京本地樱桃供应期也就一个多月，常温下又不耐贮存，如果采摘多了或希望吃的时间长点儿，只能把新鲜樱桃放在1-4℃的冰箱里保存，一般可保持3-7天，如果成

熟度不是太大的话，甚至可达10天，但建议不宜存放过久。

此外，还可以制作樱桃酒。将成熟樱桃去蒂，清洗干净并擦干，放入容器，然后按照一层樱桃，一层冰糖码放，最后倒入白酒，没过樱桃，放在阴凉干燥处，密封发酵2个月，就可以喝了。

制作樱桃果酱也是个方法。樱桃洗净后，去掉蒂，去掉果核；加入白砂糖，拌匀后腌制1小时；倒入耐酸的锅中，加冰糖，可以挤入柠檬汁；加水，大火烧开，转中小火慢慢熬至粘稠即可，要一边煮一边不停地搅拌；存放果酱的容器以玻璃瓶最佳。可以分几个小瓶保存，这样吃的时候开封一小瓶在几天内吃完不容易坏掉。容器要提前用热水烫过，彻底晾干。在果酱稍微凉一点，不要低于80度时，盛入瓶中，盖盖儿密封，冰箱冷藏。

特别提示：

樱桃虽美味，但也注意不要多吃。因为其中除了含铁多以外，还含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。

五个窍门慧眼识樱

看颜色光泽。樱桃成熟时的颜色有红色、紫色、黑色、黄色、渐变色等，同一品种成熟度不同，外观颜色和果肉颜色也会发生变化。一般而言，当一颗樱桃呈现深红色、红紫色、深黑色或晶莹剔透的黄色时，通常成熟度较好，比较甜；而鲜红色或亮黄色的一般会略有酸味或涩味的，颜色过于黯淡的属过熟或存放期过久的。

看大小形状。樱桃形状有多种，心形、肾形、圆形等，任何品种都有其基本的果形和个头大小，如果总体上形状差异较大，个头过大或过小，则是品种错误或管理不到位。

看软硬程度。用手轻捏樱

桃，如果感到有弹性、有厚实感，一般樱桃水分比较充足，较新鲜。反之，如果樱桃很软，则可能是太熟了。但有些品种正常成熟时较软，这属于品种特性。

看表皮褶皱。如果樱桃果皮表面有褶皱，则表明采收时间较长，果实失水或可能已经变质。

看果柄色形。看果柄是否有失绿、失水、干枯，与果实相连处是否有分离，如果有则表明已不新鲜了。

陈信友介绍，从以上五个方面综合分析，可基本判断樱桃的成熟程度、新鲜程度。如果再尝一尝，基本可买到较新鲜、较适合自己口味的樱桃了。

慎选卖家和产地

陈信友说，卖家有自产自销

【健康红绿灯】

绿灯

海带有控制血糖



海带为大叶藻的全草，富含岩藻多糖、甘露醇、海带胶和碘质。海带中的海藻多糖能延缓胃内容物排空和食糜通过小肠的时间，即延长饱食感。糖尿病患者食用海带，有助于控制食欲和血糖。此外，海带中的甘露醇有良好的利尿消肿作用，能有效减轻水肿，尤其适用于肾病患者，并对高血压患者有降血压效用。

紫皮洋葱更有营养



洋葱的紫色来自于花青素。花青素是存在于水果、蔬菜和某些树皮中的类黄酮物质，具有强大的抗氧化能力。花青素的抗氧化能力是维生素E的20倍，维生素C的50倍，对于防治心血管疾病、皮肤老化、关节炎、癌症、肝肾疾病都有很好的作用。

红灯

核桃虽好不能多吃



人们通过各种办法，例如做成琥珀核桃仁、椒盐核桃仁等去除核桃仁本身的苦涩味。其实核桃含有大量的脂肪，食用过多，身体就会摄入过量的热量。琥珀核桃仁的吃法无形中增加了糖分的摄入，不利于控制血糖，而椒盐核桃仁也容易致血压不稳定。

寒凉体质慎喝绿豆汤



喝绿豆汤能预防中暑，治疗食物中毒等，对热肿、热渴、热痢、痘毒等有一定的疗效。但寒凉体质者，不适合喝。寒凉体质的人吃了绿豆反而会加重症状，甚至引发诸如腹泻、胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

生活资讯

营养专家：芒种过后饮食忌贪凉



已经过了芒种节气，天气炎热，暑气来袭。营养专家提示，这一时节，公众要注意防暑降温，及时补水，合理膳食，少吹空调。

气象资料显示，芒种时节的一个显著特点是，气温升高，天气炎热，尤其是在我国长江中下游地区，空气非常潮湿，天气异常闷热。

营养专家指出，夏季炎热，温度过高，人体排汗增加，如

果得不到及时补充，很容易导致倦怠疲劳、精神不振。

因此，此时节要注意多喝水，尤其是参加高考的考生更要注意补水，要饮用凉开水、绿豆汤、饮料，并加少量盐，以补充体内盐分；也可以饮用有补充电解质作用的功能饮料，以防止血钾过分降低。

天气炎热，出汗多，饮水多，胃酸易被冲淡，消化液相对减少，消化功能减弱，导致很多人食欲不振。

“在膳食调理上，应以清补为主，健脾、祛暑、化湿为原则。”专家解释说，“清淡饮食能清热、防暑、敛汗，还能增进食欲。”另外要多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。

夏天炎热，休息不好，过度贪凉、抵抗力下降等容易导致“热感冒”。

“合理膳食、适当运动、少吹空调、劳逸结合、戒烟限酒、良好习惯、及时就医、正确用药是夏季预防感冒最好的措施。”专家建议。 (新华)

本周价格走势预测

节日效应影响减弱 肉蛋价格小幅下降

粮油价格以稳为主。从粮食主产区了解，目前新麦市场观望情绪较为浓厚，湖北、安徽、河南等产区新麦收购价格均低于国家最低收购价1.18元，但随着小麦最低收购价执行预案的启动，后期小麦价格持续下降空间有限，加之养殖业需求增加，麸皮价格持续上涨，将对小麦价格起到一定支撑作用，预计后期富强粉将逐渐企稳。美国CBOT(芝加哥期货交易所)大豆期货价格周环比上涨6.36%，豆油期货价格周环比上涨4.31%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3460元，周环比上涨2.98%。受天气因素影响，CBOT美国大豆期货价格持续上涨，加之美元汇率升高，致使国内进口大豆价格上涨空间有所扩大，将带动大豆原料成本增加，大豆油价格趋于上涨，预计本周粮油批发价格仍将以稳为主。

猪肉价格微幅下降。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量保持稳定。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克11.06元，周环比上涨1.58%。日均屠宰量约为4605头，周环比增加0.27%。随着“端午”节前备货期结束，

猪肉需求量将规律性回落，加之生猪产能正在逐渐恢复，受其影响，预计本周猪肉批发价格在高位波动，呈微幅下降趋势。

鸡蛋价格小幅下降。随着“端午”节集中备货期的结束，市场上鸡蛋需求明显减少，经销商采购鸡蛋趋于谨慎，产区鸡蛋出场价格随之回落。本市批发市场鸡蛋供应充足，价格稳定，受节日效应减弱影响，鸡蛋批发价格下降空间增加，预计本周鸡蛋批发价格小幅回落。

蔬菜价格小幅下降。据监测数据显示，上周本市25种蔬菜日均上市交易量1751.15万公斤，周环比增加1.83%，同比增加5.91%。周平均批发价每500克0.86元，周环比下降9.47%，同比下降12.24%。本市蔬菜价格继续呈量增价减态势，前期价格较高的胡萝卜、土豆等蔬菜也逐渐进入下行区间，整体蔬菜价格将继续呈低位运行趋势，但后期蔬菜价格回归低位后，持续下降空间将逐渐收窄，预计本周蔬菜批发价格持续小幅下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心