

选好砂糖橘 甜蜜过新年

每到春节,砂糖橘常出现在人们的年货清单里。那么,年货宠儿砂糖橘要挑“带叶”还是“不带叶子”的?选购砂糖橘是否要认准产地?砂糖橘个头越大越好吃?

陈子源

指导专家:江南大学食品学院教授曾茂茂

砂糖橘要挑“带叶”还是“不带叶子”的?

建议挑选带叶的。因为带有叶子的砂糖橘,一般是刚从树上摘下来售卖的,且叶子能够保护砂糖橘,让其营养和水分不易流失。

但如果砂糖橘叶子已经发黄、卷边严重,一般说明这类砂糖橘存放时间较久,不够新鲜,不建议购买。

砂糖橘个头越大越好吃?



砂糖橘个头太大、太小都不好,建议选择直径4至5cm左右大小的。

太大的砂糖橘在生长过程中,会消耗很多营养,不仅口感差、有“渣”感,水分少,甜度也低。

太小的砂糖橘,本身营养不够,会导致口感、汁水都比正常个头的砂糖橘要差。

底部“果脐”小的砂糖橘更好吃?



砂糖橘底部呈圆圈状的部位称为“果脐”。在挑选时,要选果脐圈大的,这样的砂糖橘果皮薄、果肉多、甜度也高。脐圈小的砂糖橘,果皮则相对厚一些,口感和甜度也会稍差。

越紧实的砂糖橘越甜蜜多汁?

砂糖橘的紧实程度与其甜度和多汁性有一定关系,但并不是唯一的决定因素。

砂糖橘的紧实程度可以通过按压果肉来感受。优质砂糖橘的果肉结实,按压时有一定弹性,这样的砂糖橘通常甜度高且汁水多。相反,如果按压时果肉较软,说明果实过熟,口感和甜度可能会受到影响。

哪些砂糖橘不要选?

“破相”的不要选。砂糖橘本身比较娇嫩,一旦“破相”,不仅容易变质,还会滋生大量细菌。

“打蜡”的不要选。如果在光线的照射下砂糖橘表面发光、有蜡感,为了食用安全,不建议选择。

“太烂”的不要选。如果砂糖橘手感捏起来像豆腐一样,一碰就破,说明果子已经熟过头或者不新鲜。

挑选好吃的砂糖橘要认准哪些产地?

国内比较知名的砂糖橘产地主要来自广东省、广西壮族自治区,例如:

广东四会

广东云浮

广西西林

广西福州

广西荔浦

这些产地的砂糖橘之所以好吃,主要是因为它们都具备优越的地理环境和气候条件,多位于高海拔低纬度地区,昼夜温差大,土壤肥沃,雨量充沛,光照充足,这些因素共同促进了优质砂糖橘的生长。

如何通过香气判断砂糖橘的新鲜度?

砂糖橘的香气也是判断其品质的重要指标之一。

优质、成熟的砂糖橘应具有浓郁且清新的果香,让人闻之欲食。如果砂糖橘的气味仍淡薄,或带有异味,则可能是品质不佳或存放太久,不建议购买。

每天吃多少砂糖橘比较合适?



每人每天最多不超过300克。

砂糖橘富含维生素C,有一定酸性,过量食用后可能会刺激胃黏膜,或引起皮肤发黄等问题。

吃不完的砂糖橘如何存放?

冷藏保存:将砂糖橘放入冰箱冷藏室,温度保持在4℃左右约可以保存一周。

纸箱保存:将砂糖橘放入干燥的纸箱中,保持阴凉通风的环境,可以延长保存时间。

存放时应注意避免阳光直射,还需要定期检查砂糖橘变质、坏果情况,一旦发现,应立即处理。