

本报推出长春水果市场调查

# 秋冬季 南果梨和各类橘子走俏 市面上的红富士多产自辽宁山东

吃水果,不仅可以补充水分,还可补充多种微量元素,让身体更健康。然而,进入冬季,东北降温下雪,这样的季节,市民们都会吃哪些水果呢?针对产地不同,果农们的销售情况又如何?昨日,记者兵分多路走进水果市场进行调查,也请教专家,教大家如何正确吃水果。

## 果农两个月卖掉70万斤南果梨

24日9时,记者来到东岭南街的市场走访,露天市场里卖水果的摊位很多,但集中起来,主要是销售苹果梨、南果梨、橘子和苹果,其中梨子最为畅销。在一个小货车摊位上,农户李大哥正在为顾客装南果梨,大家看着个头匀称、色泽诱人的南果梨,都忍不住要多买上几斤。

据李大哥介绍,他们老家是辽宁省鞍山市海城的,他家里种南果梨,每年都会收购其他农户家的南果梨,然后统一拉出去销售。今年一共收集了70万斤的南果梨,一共运了23车的南果梨,到了24日就是售卖的最后一天了,熬了2个多月,终于要全部卖光了。每天,李大哥和妻子都能卖掉2000斤的南果梨,相比往年,卖得还是比较慢的,但是能赶在大面积降温前全部卖掉,终于也都完成了今年的销售任务。

李大哥所销售的南果梨价格上有优势,因为他是从原产地带来的梨子,没有中间商的运营,价格上可以根据自己实际情况调配,大个的梨子,他能卖到2.5元一斤,个头稍小一点的梨子,1.66元一斤,总体的销售额达到100多万,净利润也得在10多万元。每年秋天,李大哥都会从鞍山拉着梨子到长春来销售,期间就一直住在旅店,直到全部卖光了再回家。

记者品尝了一下李大哥卖的南果梨,皮子薄,口味酸甜可口,可谓老少咸宜。对此,李大哥也表示,从原产地运输,也能让大家吃到最新鲜的梨子,顾客是非常认可的。

## 冬季水果 梨、橘子、苹果最热销

进入冬季,屋内供暖干燥,大家就想吃一些水果,走访中,市场上销售的主要水果有苹果梨、橘子还有苹果。记者看到了我省水果行业2016年苹果梨价格行情走势,从吉林省价格监测中心发布的价格来看,苹果梨的价格保持水平。

走访中,这三样应季水果是比较畅销的,走访中,果农也表示,进入冬季,大家还是喜欢吃应季水果,因为对身体有好处,另外反季节的水果价格还是略贵,偶尔购买一些品尝就可以,因为进入冬季,吃梨子润肺,吃苹果也具有很多的功效,大家也会吃上应季水果,这样就觉得才是过冬了。

目前从市场上的整合情况来看,多数果农会将水果卖给水果贩子,这样由他们再出售,也可以从整体上将水果出售,提高销售的速度,这样居民们就可以买到低廉、品质又好的水果,大量水果都上市的情况下,水果的价格也都比较低。

平时大家爱吃的苹果梨,在这个季节也是格外畅销。产地多为珲春地区,今年个别地区的苹果梨,遭受了旱灾,在品相上不是太好,影响了销售的价格,这样的苹果梨,果农在销售时也是压低价格,靠着低价来吸引人,但因为口感还不错,也依然会招揽不少顾客。

## 橘子品种多 水果店促销热

日前,长春市面上的橘子都有哪些呢?记者先后走访了多家市场、超市和水果店,发现现在市面上销售的橘大部分都是叶橘、砂糖橘、丑橘、甜橘,橘子的不同相对价钱也就不同。

秋季的到来,长春各大水果店、超市、市场街摊的摊位摆满了各式各样的橘子,橘子属热带作物,又称桔子,主要种植于中国南方,它的种类繁多包括:砂糖橘、蜜橘、贡橘、长兴岛橘、黄岩橘、枰柑、脐橙、柑橘、四季橘、金蛋果、代代、甜橙、福桔、叶橘、天台山蜜桔、贡橘、黄岩蜜橘等,橘子色彩鲜艳、酸甜可口,是秋冬季常见的美味佳果。吃法简单,不用水洗也不用削皮。

24日9时许,记者走访进入了一家位于乐群街的一家水果店,记者看到,绿叶皮橘摆放在店外,标牌写着特价橘子,价格在1.9/斤,店员告诉记者:“叶橘是秋季的首选,现在购买叶橘的人比较多,不仅便宜而且果实肥厚,汁多,”记者走进店内,看见店内摆有丑橘和甜橘价格比叶橘高出很多,丑橘7.99元/斤、甜橘2.9元/斤、砂糖橘5.99元/斤、贡橘4.99元/斤、蜜橘6.99元/斤。“因为长春不种植橘子,都是南方种植,像这种一般的橘子有的从山东进货,或者从辽宁进货,像我们要进的叶橘则是从山东那边运来。”店员说,往年这个时候也就是叶橘和砂糖橘比较好卖,像叶橘有酸甜口,砂糖橘则是甜口,这两种口味大多数的市民都爱吃。

随后,记者来到自由大路市场里的一家水果小摊,记者看到橘子售卖的价格发生了变化。蜜橘8元/斤、贡橘7元/斤、奥橘8元/斤,“进价不同售卖的价格也就不同,像贡橘过几天还会掉个一两块钱。”卖水果的老板称,像奥橘这种进口的橘子,进价都比普通的橘子贵很多售卖的价格也相对的比其他橘子贵了几元。

10点,记者再次走访了民丰大街上的一家超市水果区,价格又与其他两家不同,蜜橘则是3.9元/斤、砂糖橘5.99/斤、叶橘3.99元/斤、丑橘5.99元/斤。“我们所进的橘子都不是在同一地方进的,叶橘也分别是山东、唐山等地进的,”超市售货员赵女士告诉记者,现在卖的最好的也就是叶橘了,既便宜又好吃。

在周围的水果区记者看到一位大娘在购买水果,“秋天就应该吃应季的水果,橘子是我们家的首选,每年橘子刚在长春售卖的时候,我们家就开始往家中购买了,每次买个十块钱左右回家,两三天吃完,然后出来接着买。”69岁的宋大娘告诉记者,自己和老伴特别喜欢吃橘子,老伴特别喜欢吃叶橘,因为据说橘子里含有维生素C,包裹橘肉的薄皮含有膳食纤维及果胶,不仅可以促进通便还可以降低胆固醇。

## 苹果种类不少 富士更受欢迎

秋季气候干燥,饮食方面需要格外注意,水果成为日常饮食之外调理身体的不错选择,苹果作为应季水果,格外受到市民的喜爱。记者走访了几家水果超市发现市面上销售的苹果主要有富士苹果、黄元帅、糖心苹果等常见的种类,尤其是富士苹果格外受到青睐。

昨日上午,记者来到自由大路乐群街交会处的水果超市,展台上摆着各式水果,应季的苹果所占空间最大,走近时已经能闻到苹果散发的香气。记者注意到,苹果主要有富士苹果、黄元帅、糖心苹果、乔纳金、国光苹果等几种。富士苹果根据大小的不同,售价主要在每斤5元左右,黄元帅、乔纳金、糖心苹果、国光苹果售价分别为每斤4.99元、4.99元、12.9元和3斤10元。据店员介绍,虽然苹果种类不少,但是购买富士苹果和黄元帅的人数居多,糖心苹果口感更甜,价格也是最高。记者买了一个红透的富士苹果尝了一下,吃起来又脆又甜,汁水很多,十分解渴。

随后,记者又来到中市场内的水果摊位和超市内的水果区,所售品种基本上还是富士苹果、黄元帅和糖心苹果,价格所差无几,对于哪种苹果卖的更好,老板告诉记者老百姓喜欢的口味不一,买哪种的都不少,在记者走访询问的过程中,一名中年女性就买了几十块钱的富士苹果。69岁的宋大娘更爱吃富士苹果,个头大,水分足,果肉脆甜,一般一天吃一个就够了。

## 山东和辽宁富士成市场主力

虽然市面上苹果种类不少,但是基本上都是从外地进货,本地所产很少。最知名的就是山东烟台富士苹果,声名远播畅销多年。长春市面上售卖的也多是产自山东和辽宁的富士苹果。自由大路恒客隆的店员告诉记者,店里卖的苹果一般都是从山东、辽宁进货的,而糖心苹果主要是产自新疆。

## 挑选苹果有讲究

想要购买好吃的苹果,学会挑选很重要,58岁的赵阿姨就以富士苹果为例跟记者分享了她的经验,首先,挑选富士苹果时要看是否有伤疤,最好挑选看起来“麻溜的”苹果,也就是伤疤比较少的,伤疤多的运输途中磕碰比较多,比较影响口感。其次,我们在选择红富士苹果的时候一定要注意看苹果的下半部分,有虫害的苹果一般都是这个地方,挑选的时候一定要多加注意。赵阿姨还特意叮嘱道,买富士苹果不要买看起来绿里透红的,这类多半不好吃,没有甜味,而且苹果表面不光滑的口感也不好。

## / 看看咋吃橘子最科学 /

有资料显示,橘子虽好,可是过量的食用也会给人体的健康造成很大的影响的,因为橘子是温性食物,吃多了易上火,如果食用过量的话,其热量不能完全被消耗掉,所以不能多吃,易出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛等症状。橘子果肉中含有一定的有机酸,为避免其对胃黏膜产生刺激而引起不适,因此,最好不要空腹吃橘子。肠胃不好的人少吃橘子,橘子好吃,但是对于肠胃功能不好的人来说,如果过多的食用橘子的话,容易引起胃结石的问题。

橘子还含有大量的胡萝卜素,如果一次吃得过量或近期连续摄入过多,血液中胡萝卜素浓度过高将会导致皮肤发黄。此时除了多喝水、暂时不吃橘子类水果外,还应限制摄食胡萝卜素含量丰富的食物,大约经过1个月左右后,皮肤的颜色就会恢复正常,特别是小孩子,橘子吃多了更有可能影响到整个人的食欲,每天吃3个橘子,就能满足一个人一天对维生素C的需要量。如果橘子吃得过多的话,体内代谢的草酸就会增多,不仅容易影响到钙质的吸收,同时也会引尿结石、肾结石。橘子多吃也会影响整个口腔和牙齿的伤害。

“我们一般会把橙子放在橘子的旁边,有时候我们没有贴上标签,一些市民还会把橙子当成橘子来购买。”中东市场某水果摊老板说,正确的购买橘子可以从长相来分别他们,橘子常为扁圆形,皮色橘红或朱红,果皮薄而宽松,摸起来也会软一些;而橙子常为圆形或长圆形,表皮光滑且较厚,包裹严实,而且较橘子而言,橙子一般比橘子大一些。

宽城区新月卫生服务医疗门诊站长跟记者说,豆浆与橘子不宜同食。橘子含果酸较多,而果酸可使豆浆中的蛋白质凝固变性,影响消化吸收。鸡蛋与橘子相克,鸡蛋含有丰富的蛋白质,若和含有丰富果酸的橘子等水果同时食用,果酸会使蛋白质凝固,影响蛋白质的消化和吸收,甚至产生不良症状。橘子忌与萝卜同食。因为吃萝卜后人体会迅速产生一种叫做硫酸盐的物质,并且代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。若这时进食橘子,它们可以加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用,从而诱发或导致甲状腺肿。

橘子忌与牛奶同食。牛奶里面的蛋白质会与橘子里面的过酸和维生素C发生反应,会凝成块状,影响肠胃的消化吸收,还很容易引起腹胀、腹痛、腹泻等不适症状。因此人们在喝牛奶之后的1个小时内一定不能吃橘子。橘子与动物肝脏不能同食,柑橘含有丰富的维生素C,动物的肝脏富含铜、铁等离子。若将两者同时食用,铜、铁等离子极易使柑橘中的维生素C氧化,从而失去原有营养价值。

## / 苹果如何在家中存放 /

苹果作为秋冬最常吃到的水果,很多市民通常会买一箱或者几箱苹果存起来慢慢吃,尤其是冬季供暖之后,家里的温度一般都会在23摄氏度左右,如何存放苹果、保证口感显得比较重要。到超市购买水果的黄女士跟记者分享了她的方法,首先将买回来的整箱苹果一一拿出,晾上一会把湿气及小水珠晾干,然后,将塑料微膜袋套入苹果纸箱并且敞开口铺平,随后将苹果慢慢的一个一个放进去。在往箱子里放时,先将好果入底部,慢慢地将次果放在上面,以便拿取,先吃次果,好果耐储存。最后,将塑料微膜袋口系好,放于阳台即可。黄元帅苹果不耐储存,易形成烂点,且多数自果心向外腐烂,果品在储存期糖分消耗很快,脆度也会下架,久之口感不佳,因此不建议长期储存。

## / 苹果的养生功效 /

苹果具有丰富放入营养价值,含有钙、磷、铁、维生素B2、维生素C等丰富的营养,而且色、香、味俱佳。苹果是心血管的保护神、心脏病患者的健康水果,因为它不含饱和脂肪、胆固醇和钠。苹果中的胶质能保持血糖的稳定,并且它还能有效地降低胆固醇。苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用。吃较多苹果的人远比不吃或少吃苹果的人得感冒机会要低。所以,有的科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”,或称为“全科医生”。现在空气污染比较严重,多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能,保护肺部免受污染和烟尘的影响。苹果还能防癌,预防铅中毒。因苹果所含有机酸能刺激肠道,纤维素可促进肠蠕动,故能通大便,治疗便秘。中医认为苹果性平,味甘,具有补血益气,止渴生津和开胃健脾之功,对消化不良,食欲欠佳,胃部饱闷,气壅不通者,生吃或挤汁服之,可消食顺气,增加食欲。

## / 苹果适宜人群 /

苹果因其丰富的营养价值非常适合婴幼儿、老人和病人食用。苹果中所含溶解性的磷和铁,易于消化和吸收,对婴幼儿生长发育十分有益。科学家发现,苹果不但有多种维生素、矿物质、脂肪、糖类构成大脑所必需的营养成分,而且含有利于儿童生长发育的细纤维和能增进儿童记忆力的锌。苹果不仅对儿童有益,对老年人更是食疗佳品。现在人工作繁忙社会压力大,多食苹果对缓解不安紧张的情绪大有裨益。

## / 苹果应该咋吃 /

每天吃1-2个苹果就足以达到上文所述的效果了。吃苹果时要细嚼慢咽,这样不仅有利于消化,更重要的是对减少人体疾病大有好处。切记不要在饭前吃水果,以免影响正常进食及消化。苹果不能够饭后立即吃。不然不会助消化还会是肚子胀气,还会便秘。可以在饭后两小时或者饭前一小时吃。苹果含糖丰富,糖尿病患者切忌多食。/ 记者 王秋月 代 丽媛 曹思聪 实习记者 安妮 实习生 李瑾 报道