

买个哈密瓜 味不如萝卜

□文/图 本报记者 尹晓玉

“买了个哈密瓜，切开一看是白瓤，吃了一口还没萝卜好吃……这么大一个瓜，吃着难吃，扔了怪可惜，真是让人纠结……”近日，市民李女士遇到了这样的烦恼。各类瓜果陆续上市，很多瓜从表面看起来到底有没有成熟。买到“半生不熟”、不脆不甜的瓜，应该怎么办？记者进行了采访。

市民：买到半熟哈密瓜

李女士告诉记者，5月30日，她在市区嫩江路一家超市花12.5元买了一个哈密瓜。瓜皮是黄绿色，看起来挺好的，谁知道，拿回家切开后发现，瓜瓤是白色的。“我尝了一口，一点儿味道也没有，比生萝卜还难吃，没有一点哈密瓜的香甜味。看着这么大一个瓜，扔了可惜，吃着难吃，还怕吃了对身体不好，太窝心了。”李女士说。



李女士买到的白瓤哈密瓜。

采访中，李女士向记者展示了她买的哈密瓜。哈密瓜瓜瓤是白色，吃起来几乎没有任何味道。对此，从事水果批发行业的苏先生表示，李女士买到的哈密瓜瓜瓤发白，是因为哈密瓜还没有成熟。哈密瓜自然成熟大量上市的季节是7月~9月，所以，哈密瓜还没有到最好

吃的时候。

营养师：可榨汁、炖汤

现在正是各种瓜上市的季节，如果买到不熟的瓜该怎么办呢？市中心医院营养科副主任邓莹沛表示，买到不熟的瓜切开后，即使能在冰箱放两三天还没有变质，但营养价值已经大量流失了。“不熟的瓜，少量吃无大碍，但最好不吃。如果买到不熟的西瓜、哈密瓜等瓜果，觉得扔了太可惜，榨汁、炖汤也是不错的选择。”邓莹沛说。

此外，邓莹沛提醒，哈密瓜属于性凉食物，吃得过多可能会引起腹泻。冰镇的哈密瓜更应少吃，否则易伤脾胃。因为哈密瓜含糖较多，糖尿病人应慎吃。产后的人也不宜多吃。甜瓜类的果品有利便、益气、清肺热止咳的功效，适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者，建议每天水果摄入量半斤以内，吃法随意，但一定要控制量。

相关链接

挑选哈密瓜小窍门

皮色观察法：绿皮和麻皮的哈密瓜成熟时头部顶端会变成白色；黄皮的哈密瓜成熟时顶部会变成鲜黄色。不同品种的哈密瓜，都可以根据顶端颜色就可以断定成熟的程度。

果柄观察法：有网纹的哈密瓜成熟时，瓜的后端果柄处略显凹陷、光滑，网纹密布。无网纹或半网纹的哈密瓜，成熟时后端果柄处变得色泽鲜艳、花斑明显，茸毛脱光、表面坚韧、手感光滑。有些品

种的哈密瓜成熟到九成时，果柄部产生离层，容易自然脱落。

香味辨别法：凡是具有散发香味特性的哈密瓜，如黄口奇、热瓜蛋、波斯皮牙孜、老汉瓜等，成熟时果脐部会散发出浓烈的果香味。挑的时候闻一闻就知道了。

按压法：不论哪种哈密瓜，成熟时顶端都会变软，用手轻轻地按压瓜的顶端，如果手感绵软，说明这个瓜成熟了。

卷须观察法：不论哪个品种的哈密瓜，成熟时瓜节位上的卷须都会明显枯黄，如果在瓜田挑瓜，根据瓜须节位上的叶子即可辨别瓜是否成熟。

瓜皮观察法：看瓜皮上面有没有疤痕。疤痕越老的哈密瓜就越甜。最好的哈密瓜就是那个疤痕已经裂开，虽然看上去难看，但是这种哈密瓜的甜度高，口感好。而相反，越是卖相好，漂亮的没疤痕的哈密瓜往往是生的，不好吃。

出门看天

这几天的“烧烤”模式让不少市民过上了“靠空调过活”的日子，好消息是6月3日受弱冷空气影响，最高气温会降至30℃。根据最新气象预报，一场明显降水已在路上，4日至5日，将迎来一场中到大雨。正值麦收关键期，请有关方面及早做好应对准备。

今后三天天气

6月1日	晴间多云 23℃~36℃
6月2日	晴间多云 20℃~37℃
6月3日	晴到多云 21℃~30℃

感谢武威提供信息

教你一招

久坐族多吃6种美食

久坐易导致肠道蠕动不充分。专家建议，久坐族要多吃以下食物：
1. 茼蒿：有开通、消积的作用。
2. 空心菜：治便血、痔疮。
3. 韭菜：有“洗肠草”之称。
4. 菠菜：有润燥、滑肠的作用。
5. 红薯：宽肠胃，通便秘。
6. 白萝卜：促进消化和胃肠蠕动。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

1000m² 旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口，有1000m²旺铺出租，可分租。
电话：17603955666

保姆月嫂 婚介信息

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 营养培训 母婴职业 福建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

财务审计

低价快办审计报告
电话：13937188053

百业信息

易经研究
生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

投资咨询

贷款
退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷，一小时拿钱。13949867767

招聘兼职

网络管理员：要求精通电脑，熟悉网络推广，思想活跃，年龄在35岁以下，男女不限。电话：13507658288 2193193

学区房出售

三家中家属院，5楼，65m²，两分钟可到校，紧邻受降路小学。家电齐全，简装，拎包入住，价格面议。13513850201

澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

装修装饰

申港装饰
室内外装饰设计 二十年专业经验 家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。设计、施工、建材代购一站式服务 服务热线：13323673857 0395-3326199

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

旺铺租售

火锅店转让
位于建设路中段，两层400m²左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，二楼5间，电梯直达，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。
13783078997

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

传递最实用的生活资讯
欢迎刊登分类信息