



教您挑果蔬

记者 蔡玲玲

本期推荐：榴莲

■记者 蔡玲玲

现在到了吃榴莲的季节。记者走访市区多家水果店发现，榴莲的价格开始“跳水”，目前，较便宜的“金枕头”榴莲每公斤19.6元。接下来榴莲开始进入四五个月的最佳食用期，好吃又实惠。榴莲控们，你准备好了吗？



捏尖刺，看开裂度 壳以黄中带绿为好

成熟度不够的榴莲，吃起来硬巴巴且干涩。而过于成熟的榴莲，又会失去原本的口感与香甜。如何买到生熟度恰好、果肉厚实的榴莲？据市农贸水果批发市场的水果批发商龙哥介绍，榴莲要这样挑：

捏尖刺。想知道榴莲成熟度怎么样，通过一个小动作就能知晓。榴莲布满了密密的尖刺，选两根相邻的尖刺，用手捏住尖刺的尖端，稍稍用力将它们向内捏拢，如果比较轻松就能让它们彼此靠近，就证明榴莲较软，成熟度也比较好；如果手感非常坚实，根本无法捏动，就证明榴莲比较生。一般来说，表面刺的疏密可以看出内部果肉的多少，刺密肉少，刺疏肉才厚。

看颜色。从外壳的颜色来看，成熟的好榴莲呈较通透的黄色，壳以黄中带绿为好，如果青色比较多，则证明不够成熟。

还有一点需要注意，就是看看榴莲的尾巴，也就是果柄。粗壮而新鲜的尾巴，证明它营养丰富，且品质新鲜。

看开裂度。很多人认为，自然开口的榴莲就是好榴莲，其实不然。如果要挑选外壳已经裂口的，那最好选择裂口不要太大的，也就是刚刚开始裂口的。因为如果果壳早已裂口，那暴露在外的果肉就容易受到污染，也容易变质。如果挑选到比较成熟又刚刚开口的榴莲，最好回到家后尽快享用，否则也容易变质。

闻气味。购买时，如果看中了自然开口的榴莲，可以通过其外壳的开裂处闻一闻榴莲的气味。不成熟的榴莲有一股青气味，这样的榴莲一般来说不够成熟；成熟榴莲的气味香浓馥郁，让人垂涎欲滴，常吃的人一闻便知。不过，如果闻到榴莲有一股酒精的味道时，就千万不要买了，这样的榴莲肯定已经变质了。

这两道榴莲菜不错

阳光假日酒店行政总厨郝宏冠推荐：榴莲班戟

材料：榴莲肉200克，牛奶250克，淡奶油200毫升，油适量，砂糖适量，鸡蛋2个，低筋面粉100克，糖粉50克。

做法：将低筋面粉过筛，加入150克牛奶，混合成面糊，鸡蛋加入35克细砂糖，搅拌至砂糖融化，加入余下的100克牛奶，混合均匀，加入植物油搅拌均匀，将面糊和牛奶鸡蛋液混合，将面糊的混合物过筛；平底锅烧热后，转小火，不用放油，直接盛1勺面糊倒入平底锅中，快速转动使面糊在平底锅中铺匀；小火煎1到2分钟至表面凝固，不用翻面，直接用铲子铲出来；依次煎好所有的饼皮，装在碟内放凉备用

(用直径20厘米的不粘锅，大约可以煎10个饼皮)，取一块榴莲肉放案板上，取出榴莲核，把榴莲肉切成块，淡奶油打至全发；将煎好的薄饼放在干净的案板上铺好，放上一层打发的淡奶油，放上一块榴莲肉(如果喜欢奶油口味的，可以再加一层打发的淡奶油)；把一边折起来，再把另一边也折起来，完全把馅包在里面，包成方型就可以了。

猪心炖榴莲

材料：猪心适量，榴莲少许，红枣少许，枸杞子少许，绍兴黄酒、冰糖少许，盐适量，胡椒粉少许。

做法：榴莲切成块，猪心清洗干净切成厚片，把榴莲和猪心一起放入容器中，加入红枣、枸杞子和所有调料，把加入调料的榴莲猪心放入锅中，大火蒸10分钟即可出锅。

糖尿病患者、肥胖人士少吃

榴莲有“水果之王”的美称，营养价值极高。市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁说，榴莲含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和纤维素，另外还含有维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、叶酸、烟酸、无机元素钙、铁、磷、钾、钠、镁、硒等，是一种营养密度高且均衡的热带水果。榴莲性热，可以活血散寒，是寒性体质者的理想补品。

虽说榴莲有益于身体健康，但榴莲含糖和胆固醇较多，因而糖尿病患者、高胆固醇血症患者应忌食或少食榴莲；榴莲热量和糖含量较高，肥胖人士应少吃；榴莲含钾量较高，因而肾病及心脏病病人应少吃；榴莲果汁黏稠，易阻塞咽喉、气管而引起窒息，故老人须少吃、慢吃。

市人民医院院长 张力成明日 接听局长在线

明日上午10时，市人民医院院长张力成将做客《阳光行动·局长在线》，市民可就医务人员服务态度、医德医风建设、就医过程中遇到的问题，提出建议和意见。

参与方式：
节目直播热线电话：65834411、65834422；
短信平台：编辑数字129，加短信内

容发送到106277779；
网络参与：登录瑞安电网、云江论坛(网址：bbs.rarb.cn)点击《阳光行动·局长在线》专栏留言。也可以通过新浪微博@瑞安日报 爆料王、@清廉瑞安等方式参与互动。
(记者 孙文静 通讯员 王晓媛)

Rui bao 小巴士 Tel 6688 6688

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24小时

特价热线

6688 8080

桔子航空 部分特价机票

为方便市民买到最实惠的机票，桔子航空特开通机票咨询热线66888080，以下航班机票价格仅供参考，详情请来电咨询(注：因转机航班机票价格变动快，请以当日查询的价格为准)。

近日温州始发机票价格：

- 直飞航线：
 - 温州至上海：4月27日、28日，240元(1.9折)。
 - 温州至重庆：4月27日，560元(4折)；28日，710元(5折)。
 - 温州至长沙：4月27日、28日，430元(5折)。
 - 温州至哈尔滨：4月27日、28日，1010元(5折)。
 - 温州至淮安：4月27日、28日，580元(6折)。
 - 温州至昆明：4月27日、28日，1070元(6折)。
 - 温州至北京：4月27日，850元(5.5折)；28日，1010元(6.5折)。
 - 温州至兰州：4月28日、29日，1130元(6折)。
 - 温州至贵阳：4月27日，640元(4折)；28日，570元(3.5折)。
 - 温州至成都：4月27日，770元(5折)；28日，840元(5.5折)。
- (以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(记者 林长凯 整理)

2013媒体推荐品牌 家装篇

咨询热线：13867795200

瑞安东山家具市场有限公司 **买好家具**

找 **东山家具市场**

专业销售广州、深圳、东莞各种中高档家具及欧式后现代办公家具

地址：瑞安东山瑞光大道578号 电话：0577-25612345

富鹏红木

地址：瑞安市仲容路239号 电话：66813555

明煌灯饰 MINGHUANG LIGHTING

一站式购灯广场

地址：安阳华泰路2号(农贸市场对面104国道旁) 热线：0577-66867555

新家族建材 XIN JIA ZU JIAN CAI

匠心独具 · 一站采购

电话：0577-66867611 66867622 地址：瑞安市莘塍华泰路口(104国道边)

我乐橱柜

整体厨房，优选我乐！

地址：仲容路139-141号 电话：0577-66810855

爱的漆 Idol

爱家爱健康

地址：瑞安市仲容路239-241号 电话：0577-65821117

Dulux 多乐士

地址：罗阳大道1063-1065(金都花园对面) 电话：0577-66812330

3M 世界500强企业 美国原装进口

地址：瑞安装饰城44-45(江南甲第火锅城旁) 电话：0577-66815882 18072158198

海磊石业

经营各种进口大理石、万峰人造石

地址：温州市瓯海(泊香)石材市场进口区7-8号 电话：0577-85786668

火星无烟灶 MARSENGER

不让油烟再上你的脸

专卖店地址：瑞安市隆山东路376号 咨询电话：0577-66812209

天瑞电器

美大环保灶 西门子家电

地址：罗阳大道1425-1429号 电话：0577-65909152

FANRONG 繁荣电器

家电专家 星级服务

地址：瑞安莘塍中路物华大厦 电话：0577-65527888 瑞安店：瑞安莘塍瑞光大道渔光路488号 电话：0577-65188887

中川装饰

七间宅家居体验馆

地址：罗阳大道集云佳园1栋101-102 电话：66882066 66882067

温州家具市场 WenZhou Furniture Market

无限居家好生活

赏询热线：0577-8619 8888

联结福家居广场 LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA

地址：温州大道690号(火车站往东两公里上江路路口) 联结热线：0577-8169 9999

浙江飞达家具

品味生活 从飞达开始 完美家具 配套服务商

博览中心：瑞安市莘塍仙桥东路28号 TEL: 65538555 65197086 城市客厅：瑞安市隆山东路新潮大厦501号 TEL: 66803111 66803399

L&D 陶瓷 CERAMICS

电话：65851099 地址：陈虹路567-581号(阳和小区正对面)