

关于脐橙的选购

脐橙的选择要注意它的形状和色泽。

1、看脐橙形状 果形整齐、端正,以纵径略大、接近圆形的脐橙最好。脐橙的大小以 70~85 毫米为宜,不宜过大。果实越大,靠近果梗处越容易失水,损害脐橙的口感。

2、看脐橙果皮 果皮细腻,有小小细孔,有弹性的脐橙最好,千万别选软绵绵的,劣质的脐橙皮肤比较...

3、看脐橙颜色 不少商人在未成熟的时候采果进行催熟上色,如果两个星期之内没有消费就会返青...

4、看脐橙新鲜度 如果最新鲜,那么脐橙上端的小枝没有掉,叶子还没有完全枯掉,但要叶子完全新鲜。

如何选择水果，首页需要了解当季有哪些水果。

四季中水果的成熟月份并不相同，不同的水果在其自然成熟的季节食用，可以更好的发挥其营养价值，并对人体健康有益。

7 月份气候会开始炎热起来，一般在 7 月份成熟的水果有百香果、蓝莓、荔枝、龙眼、无花果、桃子等水果，我们可以在 7 月份吃西瓜、蓝莓等高营养、水分的水果，既可以清热解暑，还能及时的补充水分。

8 月份气候炎热干燥，一般会成熟番茄、柿子、菠萝、黑提子、猕猴桃、桔子、莲子、布朗果、南果梨等多种水果，我们可以在 8 月份拿这些水果食用，能够帮助人们度过炎热的夏季。

9 月份气候逐渐的转凉，冬枣、蜜柚、葡萄、石榴、猕猴桃、鸡蛋果等水果都会开始成熟，在 9 月时可以吃柿子、百香果、杨桃等水果，可以保持皮肤中的水分，使皮肤更加

的润滑，起到美容养颜的功效。

10 月气候虽然没有夏季炎热，但是特别的干燥，10 月份会成熟鸡蛋果、红果、胭脂果、火龙果、香蕉等各种水果，我们可以吃这些水果增加水分，增加食欲促进吸收，还有着镇定安神的功效。

11 月份气候逐渐变的寒冷起来，晚熟李子、桃子、葡萄、香蕉、火龙果都会开始成熟，也会成熟脐橙、金桔、蛇果、奇异果等各种水果，11 月份时可以吃甘蔗，可以帮助润滑肠胃。

12 月份成熟的水果也有很多，12 月份会成熟橙子、果蔗、人心果、柠檬、雪梨、幸福果、龙公果、皇帝蕉、酸溜果等水果，这些水果在 12 月份食用，可以帮助肠胃进行消化，还有利于改善睡眠。

其它水果的选择如：

西瓜：西瓜几乎是炎炎盛夏的代表性水果，它的营养功效大家都知道，不再复述。还是讲讲如何挑选合乎心意的西瓜吧。首先看的就是表皮纹路，最好清晰分明，纹路杂乱者 PASS 掉。再看瓜脐，小而且有点内凹的皮比较薄，然后看瓜蒂，新鲜，卷曲，说明糖分高，较甜。用手敲打时，发出清脆的“冬冬”声，说明成熟度较好。

桃子：看大小品相。不要选择太大太小的，太大，桃肉易熟过，桃肉容易炸裂，桃核处易脱落，小的没长开，或者根本就是生果，味道不佳。最好选个头适中，外形较好，颜色清新的。如尖部及半身红色，下部略黄或者发白不发绿的为成熟果。用手触摸有绒毛，且绒毛密而均匀的为新鲜的桃子。有斑点、表皮稍微炸裂的桃子一般是比较甜的，只是卖相不美观。至于果子软硬，根据个人偏好选择。