

# 怎么挑选优质芒果

■ 晓月

芒果是著名的热带水果,与柑橘、香蕉、葡萄、苹果并称为世界五大水果,有“热带果王”的美称。芒果果皮多为柠檬黄色、青色、暗紫色,其果实多呈肾形,味道甘甜,因此受到很多人的喜爱。可是面对品种各异、大小不同的芒果,应该怎么挑选呢?



常见芒果种类多

市面上售卖的芒果种类很多,那要怎么去区分呢?

**台农芒:**台农芒呈扁圆形,向阳面呈淡红色,果实光滑美观,肉质嫩滑、纤维少,果汁多,味道清甜爽口,是海南市面上常见的芒果种类之一。

**青皮芒:**青皮芒原产泰国,果实6月上中旬成熟,不过海南一年四季都有,果形为肾形,有明显腹沟,通体呈青色。青皮芒吃起来有浓郁的浆果味道,甜而不涩,汁水丰富,且果核薄,粗纤维少。

**金煌芒:**金煌芒是芒果中体积最大的品种,单个重量在1千克以上的很普遍,成熟时果皮为橙黄色,种核偏薄,香甜爽口,果汁多。

**象牙芒:**象牙芒重约500克,圆长肥大,因果形如幼年象牙而得名。果实成熟时呈金黄色,也有红象牙芒,成熟时表皮是红色,可食部分占72%,皮薄核小,果肉肥厚,鲜嫩多汁,味美可口。

**澳芒:**澳芒原产澳大利亚,一般在每年的11月到次年的2月上市。澳芒呈苹果形,个头比较大,单个重量能达到500克以上。其外表光滑靓丽,金黄色的外表中带有微微的红晕,是世界闻名的芒果品种。

**腰芒:**腰芒是芒果中的小成员,个头很小,一般在50克左右,果皮呈

黄色,因为纤维较少,口感好,受到大众的喜爱。

**辣椒芒:**辣椒芒又被称为手指芒,是近些年培育出的新品种,它比腰芒还要小,果皮红绿中泛紫,果核非常小,只有细细一条。

**鸡蛋芒:**鸡蛋芒是海南最有特色的芒果,鸡蛋大小,果实卵形至长卵形,平均果重130克左右,成熟时果皮为深绿色,常带些微黄色,肉质较为结实、腻滑,味浓甜,有着奇异椰乳芳香,又称为海南本地芒,口感佳。

**贵妃芒:**贵妃芒也叫红金龙,其外表美艳,成熟时果皮橙黄色带彩色,无任何斑点,味香甜爽口,水分充足。

**凯特芒:**该品种树势强壮,果实硕大,呈卵圆形,果皮淡绿色,向阳面及果肩呈淡红色,单果平均重量680克,大者可达2千克以上,皮薄核小,肉厚,纤维少,果肉橙黄,含糖17%,属迟熟种。

**苹果芒:**苹果芒果皮光滑,呈粉红色,因外形酷似苹果而得名。果实大小适中,除具有芒果香味外,还有香蕉、波罗蜜香味,清甜可口,肉质坚实、细嫩,果核小。

**红玉芒:**红玉芒是芒果中的珍品,它有如澳芒和泰芒的结合形体,颜色红润,果形偏大而修长,水分充足,果肉清甜细腻。

## 四招教你挑芒果

### 1. 看软硬

按压表皮可感受果肉有下陷变软,则为成熟,反之较硬的则是未熟。手按压果蒂部位,如果感觉较硬实、富有弹性,为成熟的芒果,如按压感觉过硬或过软都说明质量不佳。

### 2. 看颜色

部分品种的绿色芒果成熟后皮色为橙黄色,未熟时是青绿色。而切开芒果,果核硬,果肉呈黄色,为熟果,若果核软,果肉为白色或绿色则未熟。

### 3. 水中测试

将芒果放入水中测试,沉下去的说明熟了,浮在表面的则未成熟。

### 4. 闻味道

闻闻芒果,带有芒果酸甜果香味的则成熟了,而带有青涩味或无味的则未成熟。

## 如何区分树熟与催熟芒果

### 1. 看颜色

自然成熟的芒果颜色不均匀,而催熟的芒果只有小头尖处果皮翠绿,其他部位果皮均发黄。

### 2. 闻香味

自然成熟的芒果,大多能闻到一种果香味,催熟的芒果则相反,闻着味淡或有异味。

### 3. 看软硬

自然成熟的芒果有硬度、有弹性,但催熟的芒果整体较软。

### 4. 看食用感受

催熟的芒果在吃的时候水分不多、糖分不够,如果用手直接撕开果皮,会感觉到果皮紧紧粘着果肉,很难成块撕开,特别是吃完芒果后,会感觉到口腔有种不适感,嘴角发痒。而树上熟的芒果汁水丰富,甜度较高,果皮容易与果肉分开,成熟度高的芒果致敏成分也较少,食用后不容易发生过敏现象以及其他身体不适症状。

### 5. 看粉层

不管是什么品种的树熟芒果都有个统一的特征:在果皮表面有一层灰白色的粉层,果农称为蜡粉,而催熟的芒果使用乙烯利涂抹在芒果表皮层,短时间内快速催熟芒果,就没有此粉层。

相关链接



## 如何预防吃芒果过敏

芒果香甜润滑的口感受到很多人的喜爱,但如果对芒果过敏,那该怎么办呢?

芒果中含有果酸、氨基酸以及各种蛋白质等刺激皮肤物质,另外,不完全成熟的芒果中还有醛酸,会对皮肤黏膜产生刺激从而引发过敏。在吃芒果时很容易将芒果汁沾到嘴角、脸颊等部位,刺激面部皮肤,造成面部红肿、发炎,严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。

### 1. 避免接触芒果

如果有对芒果过敏这样特殊体质的人,建议避免接触芒果的树干、茎叶,尤其要避免接触到芒果树的汁液,因为其中所含有的过敏原最强。

### 2. 正确吃芒果

连续多次吃芒果都出现过敏症状,说明你是过敏体质,那么不建议继续食用芒果。

但对于大部分人来说,食用芒果过敏是因为不良习惯造成的。一些小朋友或成人吃芒果时,习惯于剥开皮,直接咬着吃。但芒果皮里的刺激物较多,如用手剥完后应及时洗手,或有必要带上一一次性手套处理果皮。吃的时候可以削一点皮下来。也可用勺子送到口中,使口周及面部尽量不接触芒果汁液。

吃芒果过敏了可以用冰水冲洗,清洗掉皮肤上残留的一些容易引起过敏的芒果汁。一般来说,吃芒果过敏以后会出现红肿、发痒的症状,也会出现烧灼的感觉,用冰水冲洗可以镇静皮肤,减轻红肿烧灼的感觉,而且也有很好的止痒作用。

## 让孩子不要输在编程起跑线上

### 童心制物编程造物盒

适合8岁以上孩子的童心制物编程造物盒

仅需238元

在家就能学编程

编程STEAM全掌握

培养孩子的逻辑思维和创造力

零基础入门 一盒做出智能硬件

创意摸得到 孩子更喜欢



欢迎咨询 欢迎购买

重庆科技报科技创新发展中心

联系人:向老师 13212529021

牛老师 17723877771

送给孩子最好的礼物