

我市目前西瓜主要品种有哪些?价格较往年如何?头茬瓜还能吃多久? 扒一扒今年的南通“瓜事”



我市经销商卸瓜中。

随着气温不断升高,西瓜大量上市,成为南通市民最为喜爱的消暑水果。目前,南通市场上的西瓜主要品种有哪些?价格较往年如何?头茬瓜还能吃多久?……带着这些问题,笔者了解了一下今年的南通“瓜事”。

相关链接

你会正确吃瓜吗?

西瓜究竟是不是低糖水果?减肥期间到底能不能吃?糖尿病人是否能够食用?怎样才算正确吃瓜?

为此笔者翻阅了健康方面的资料并咨询医生:西瓜的单位热量很低,100克只有25大卡,比起苹果、香蕉等水果热量都要低。但西瓜的升糖指数达到了72%。一个5公斤左右的西瓜,就算只吃四分之一,也会带来300多大卡的热量摄入。如果不知不觉中进食过量,就会摄入大量糖分,导致发胖。因此,不建议糖尿病患者以及控糖减肥人士过多食用。

但是西瓜是人们夏季的必备水果,要想在夏天悠然“吃瓜”,就得学会正确吃。

首先,不要在晚上吃西瓜。由于晚上人的活动量较小,西瓜中多余的糖分就会转化成脂肪储存起来,易造成内脏肥胖,且晚上的新陈代谢较慢,不利于身体健康。

其次,不要多食冰镇西瓜。研究发现,西瓜的甜味主要来自果糖,温度越低,果糖的甜度就越大。也就是说当西瓜被冰镇过,甜度会更高,人们食欲会增加,吃得更多,不利于健康。

最后,不要把西瓜当饭吃。西瓜的营养成分比较单一,仅有少量蛋白质和膳食纤维,其余皆为糖分和水分,完全没法满足一餐营养的需求。

吕雪琦

你会挑选西瓜吗?

近日,笔者来到位于苏锡通园区农场的一处西瓜大棚里,遇到了正在采瓜的瓜农李女士,向这位“专家”请教挑瓜秘诀。

李女士告诉笔者,好多人挑西瓜时用手拍听声音,其实这种方法连瓜农也不能保证,如果想要挑到“好瓜”,主要还是看它的外形。第一,最好挑青绿色的,微微泛一点黄色最好,不要雾白白的;第二,买西瓜应选表面光滑、花纹清晰漂亮、纹路明显发散的;花纹杂乱的,瓜内筋很多;第三,西瓜蒂头若是直直的一条线,就不要;若是卷曲圈起来的,一般就很甜。第四,用手拍、听声音。声音“咚咚咚”的,就没熟;“噗噗噗”太闷,就过熟;“嘭嘭嘭”的,正好。

吕雪琦

大量上市 南通本地瓜占半壁

“现在上市的是头茬瓜,最好吃!”昨天,通农物流西瓜商户孙长征正在向采购商推荐西瓜。他捧起一个西瓜拍了拍,“你听这嘭嘭的响声,说明已经成熟,口感正好。”

通农物流市场是我市西瓜的主要批发集散地。通农物流水果区负责人缪亚山介绍,目前通农物流水果专区的西侧开辟了近200平方米的场地专门用于西瓜的销售。由于

疫情防控等原因,目前南通市场上的西瓜大多来自南通本地及东台地区,各占半壁江山。最近西瓜日销量呈现逐渐增长的态势,昨天的销量就达到了15万公斤。

目前,南通市场上的西瓜品种以“8424”“麒麟瓜”“美都”居多,“8424”“麒麟瓜”口感相近,但“8424”更加脆甜清爽,而“美都”西瓜瓜瓤酥香甜润。“8424”以本地地产为主,而“麒麟

瓜”“美都”则以东台为主要产地。这几个品种的西瓜都是从5月开始大量上市,头茬瓜可吃到5月底6月初。

缪亚山特别强调,现在所有运送至通农物流再供给各个水果摊贩、商超市场的西瓜,在采摘时都有严格的质量和价格标准,渠道明确,品种正宗。所有瓜类也都提前申报,严格管控,为的就是让南通老百姓能吃上“安心瓜”。

开始亲民 销量渐长价格趋低

据了解,今年的西瓜上市时间与去年相比提前7至10天。4月初,首批南通农场瓜上市时,价格普遍昂贵,批发价3.5~6元一斤,市场零售价要8元/斤,有的甚至更高,与去年相比,价格略高。立夏过后,天气转热,随着各品种西瓜的大规模上市,价格已逐步趋于平稳,与去

年相比基本持平,越来越多的南通人享受到了“吃瓜自由”。目前,“8424”的批发价已经降到每斤2元左右,“麒麟瓜”和“美都”在每斤3元左右。

每天一早,来自南通各地的经销商都会到通农物流挑选西瓜。一位在这儿摆摊的摊主说:“‘8424’西瓜果品好、产量高,尽管价格相比其他品种要

高一些,批发价每斤在2~3元,市场价一般在4元左右,但深受南通人喜爱,需求量最大,现在基本上一天能有10吨以上的销量。头茬瓜本身较贵,但也仅限于4月初刚刚上市的时候,现在越来越多的西瓜上市,尤其是五六月份,西瓜价格一般会越来越便宜。”

贴上标签 瓜农种瓜有小窍门

昨天,笔者来到南通农场,映入眼帘的是一排排套着白色塑料膜的半圆形大棚,大棚内的温度明显比室外高出一截,行走其中能明显感受到一股热浪扑面而来。在一片瓜田里,偶遇正在采瓜的瓜农朱美芳,她是一位有着18年种瓜经验的资深瓜农。她介绍,农场目前种植“8424”品种西瓜的有30多家,自家今年种了十几亩,有近20个大棚,头茬瓜长势良好。“南通的土壤

环境好,保肥保水能力比较强,适合西瓜生长,吸引了来自盐城、浙江的不少瓜农前来种植。”

正因为良好的种植环境,农场西瓜每年可结4茬瓜,瓜期在4月至10月。朱美芳透露了一个种瓜小窍门:“瓜农会在每个西瓜上用不同颜色的卡片做标签,根据卡片颜色就可辨别不同熟度的西瓜,便于采摘。”

朱美芳说,现在越来越多的城里人愿意三五成群地组团来大棚采摘

最新鲜的西瓜。除了将西瓜售卖给水果摊贩之外,他们又多了一种销售方式。

朱美芳说道:“今年的西瓜销路很好,主要售往南通本地。而且我这边大棚里长出的西瓜不仅口感好,产量也挺高,亩产大约1.2万斤。我从4月底开始到现在已经卖出了近3万斤西瓜,销售额约10万元。到今年8月份结束预计纯收入达到30万左右。”

本报实习生吕雪琦

