

本地脆柿大量上市 脆甜多汁很受欢迎

“柿柿”要如意 试试新吃法

进入9月，桂林本地的脆柿大量上市。最近逛菜市和超市的市民不难发现，水果摊和水果区摆了不少脆柿，香脆多汁的口感很受欢迎。

今年脆柿价格怎么样？除了当水果直接吃，还有哪些新吃法？吃柿子要注意些什么？为此，记者进行了采访。

脆柿上市 价格与往年差不多

9月19日上午，西山市场里人来人往，熙熙攘攘。“新鲜的脆柿3块钱一斤，又脆又甜！”水果摊摊主黄先生大声吆喝着，不时有市民上前询价购买。黄先生告诉记者，他卖水果已经十多年，目前主要卖杨桃和脆柿。他说，脆柿最近才上市销售，今年价格与去年比变化不大，目前他每天能卖出100多斤。黄女士在西山市场摆摊卖水果七年多了，基本都是卖应季水果，这些年也积累了不少老客户。“脆柿刚上市，3块钱一斤，价格跟去年差不多，最近天热干燥，所以很多市民来买脆柿吃降燥润肺，一天能卖200多斤。”

下午，记者又走访了多家商场超市、菜市，看到水果区均有脆柿，每斤价格基本在3-6元之间，都是和热销的水果摆在一起。乐群市场有4个摊位卖脆柿，其中一家柿子单果比较大，卖4.5元/斤。屏风市场有5个摊位在卖脆柿，价格也都在4元左右。建干路三家超市脆柿标价分别为2.98元/斤、3.68元/斤和3.98元/斤。穿山东路的两家商场地下超市脆柿标价分别为3.58元/斤和5.98元/斤。

果肉脆嫩 市场上脆柿多产自恭城平乐

这两天，记者走访时看到，市场里卖脆柿的摊位都特意放了一块牌子，强调是恭城脆柿。很多摊位还让消费者自己切片品尝，觉得脆甜再买。在多家力源生鲜厨房超市，记者也看到有脆柿在销售，店员说他们所有门店从9月19日开始销售脆柿，而且价格牌上的产地都标明了是恭城。

据了解，脆柿在广西的产地主要是桂林市的恭城、平乐、阳朔等县，恭城和平乐更是全国主要柿子产地，约占全国市场的70%，尤其以恭城产的脆柿最为美味。恭城柿子被称作月柿，在历史上久负盛名，曾为朝廷贡品，现为中国国家地理标志产品，也是广西传统的出口名优产品。以“个大、形圆、肉厚、质软、无核、脆甜、含糖量高”的特点著称。2022年，恭城柿子种植面积已达22.85万亩、产量达78万吨，脆柿、柿饼、柿子片、柿子汁等月柿加工产品远销俄罗斯、韩国、泰国、日本等国家。

近年来，恭城采取高位嫁接技术改良脆柿种植，经过改良的脆柿品种太秋甜柿全县种植面积已达1万多亩，且在逐年增加。普通的柿子需要进行脱涩处理才能食用，而太秋甜柿从树上摘下即可食用。太秋甜柿属于鲜食脆柿品种，个大皮薄、香甜爽脆、肉厚无核、毫不涩口。与普通甜柿相比，太秋甜柿单个果重达300~400克，糖度可达到14%~21%，富含多种氨基酸、胡萝卜素、维生素C等，具有“甜、脆、香”等特点，是目前市场上品质和口感最好的柿子品种之一。



↑图为柿子蛋糕，上面写着“柿柿如意，心想柿成”。(应女士供图)



↑9月19日上午，市民在西山市场黄先生的摊位挑选脆柿。
记者邢刚 摄

花式吃法 让柿子有了不一样的味道

脆柿汁水丰盈，味道清甜可口，在这个天干物燥的季节，来上一颗脆柿，甜甜脆脆，水滋滋。除了直接削皮当水果吃，一些市民网友发动脑筋，进行另类创作，让普通的柿子有了不一样的吃法，不少人还在网上分享了制作方法。

比较受年轻人欢迎的是脆柿沙拉，原料是脆柿两个，生菜一把，以及柠檬沙拉醋、花椒盐、橄榄油等调味料。制作步骤是首先把脆柿去皮切块、生菜切段，然后加入一勺橄榄油、适量黑胡椒盐和沙拉醋搅拌均匀，一份清香可口的减脂餐就完成了。

脆柿炒肉这个搭配让不少人感到意外。一份脆柿炒肉的原料是脆柿两个，五花肉四两，青红菜椒各一个。热锅凉油，先放入腌制好的五花肉，把肉炒变色，加入少许老抽、蚝油、少许食盐，然后放青红椒，煸炒几下，再放入脆柿，煸炒一分钟，迅速出锅装盘。这时的柿子还是脆甜的，而五花肉是咸鲜的，两种相互融合，创造出了不一样的美味。

另外，吃不完的脆柿还可切片烤成柿子干当零食。具体做法：先把5个脆柿洗净去皮，切成薄片，摊在烤盘上；烤箱70度，热风模式4小时烤出来相对较软，有嚼劲。如果想要保存得久一点，建议烤6-8小时，又甜又脆，吃起来有点像烤薯片，还带点焦香。

一些商家还将成熟的软柿子拿来制作咖啡、蛋糕甜点和饮品，由于“柿”与“事”同音，取名“柿柿如意”“心想柿成”，吸引了不少消费者购买。“我们店去年就用柿子制作了咖啡、蛋糕和雪花冰等，不仅好看也好吃，顾客都很喜欢，销量也很不错。最近今年的柿子上市了，我们的柿子新品也在准备中了。”中华路古哩八怪甜品店老板应女士说。

医生提醒 柿子虽美味，但一次不要吃太多

柿子虽美味，但时不时有人因贪嘴进医院，那吃柿子到底应该注意什么呢？记者采访了市中医医院脾胃肝病科主任李铁强。

李铁强介绍，柿子是一种营养丰富的水果，维生素C及微量元素含量比较高，还具有润肺化痰、清热生津、健脾益胃、凉血止血等功效，但吃柿子有几点需要注意。一是空腹不宜吃柿子，容易形成胃内柿石；二是食用时最好把柿子去皮，因为柿子皮鞣酸含量高，会加大柿石形成风险；三是一次不要吃太多柿子，以免造成消化不良，成人食用柿子，每天最好不要超过两个，老人、小孩以及胃肠不好的人，最好每天食用不超过一个。有缺铁性贫血的患者也不宜吃脆柿，因为它可以影响人体铁的吸收，加重贫血。另外，柿子不宜与红薯、海带、土豆等食物同食，容易造成消化不良，平时容易腹泻的胃肠道敏感人群，应该尽量少吃或不吃柿子。



→用柿子做的咖啡，名叫柿子椰椰拿铁。
(应女士供图)

记者邢刚