

夏日吃黄皮 特色水果营养丰富



每到夏天，一种特色水果及其茶饮便流行起来。它就是：黄皮！黄皮是一种南方小众水果，其实前几年就已经开始“火”了，并且频频出现在各种饮料中。其丰富的营养价值和多样的“打开方式”深受年轻人的喜爱，在夏日水果饮品中独树一帜。

黄皮是什么水果？

黄皮，果皮为黄色或深黄色，大小接近于圣女果。在南方黄皮还有很多别名，如黄弹子、金弹子等，但总归离不开它的颜色形状。

黄皮和橘子、橙子、柚子以及小金橘都属于芸香科植物，不同的是，黄皮的果皮无法像柑橘一样轻松剥离，内里也并没有数个果肉瓣，而是有点像葡萄一样的果肉组织，果肉中有一个或多个颗粒状种子。

每年七八月份左右是黄皮大量上市的季节，其味道偏酸，还带有涩味，也正因这如此独特的味道，夏季解暑或者吃完油腻食物用它来解腻，恰到好处。因为浓烈的酸味能刺激口腔内唾液不断分泌，入口的涩味也会在时间的加持下产生回甘，这种层层递进的味觉体验，让人在逐步适应后会相当“上头”，甚至会有一种“停不下来”的冲动。

黄皮的营养

黄皮不仅味道独特，营养价值也很高。

有机酸

黄皮中含有大量的有机酸，这种物质也是黄皮酸味的来源。有机酸能刺激唾液分泌，改善消化、提振食欲，如果你在炎热夏季经常没胃口、疲乏犯困，嚼几颗黄皮是很有帮助的。

植物化学物质

黄皮中还含有丰富的植物化学物质，如生物碱、香豆素、挥发油类，还有黄酮和多酚类物质。黄酮和多酚类物质通常都具有相当强的抗氧化作用，不仅能帮助人体抗炎、抗菌，还能帮助预防癌症、呵护心血管。

维生素C

黄皮中的维生素C含量不低，每100克中就含有35毫克维

生素C，这个数值和它的柑橘家亲戚可以媲美，更是香蕉的4倍还多。

钾

黄皮的钾含量很高，达到了226毫克/100克，和号称补钾能手的香蕉基本能打个平手，但黄皮的能量却不到香蕉的一半。喜欢吃香蕉来补钾的朋友，这个夏季可以试试黄皮，不仅能补充随汗水流失的钾，帮助降压，还能达到解腻、止渴的目的。

硒

硒是一种具有极强抗氧化作用的矿物质，能改善人体抗氧化、抗衰老能力，还对心肌细胞有一定的保护作用。日常食物中硒含量高的并不多，而黄皮中的硒含量可以达到0.64微克/100克，属于十分优秀了。

黄皮多样的“打开方式”

黄皮的吃法很多，下面介绍几种常见的“打开方式”。

直接洗洗吃

如果对松节油的味道不那么敏感，鲜吃黄皮是完全可以“训练”出来的。只要去掉皮，黄皮的酸涩味就会大大降低。而且，现在市面上已经有了味道更甜蜜的品种，如个大色深的鸡心黄皮，酸、涩味明显改善，以清新酸甜为主。

和其他水果调饮料

用其他甜味丰富的水果搭配黄皮来调饮料，是一种不错的吃法。血糖正常的群体，可以加入少量糖、蜂蜜或甜饮料进行调味。市面上一些茶饮品牌就推出了荔枝黄皮饮、爆打

黄皮柠檬茶……单看这名字都能让人馋得流口水了。

海盐黄皮饮

这种做法是老广东地区人们喜欢的，捣碎的黄皮加入少许海盐（食盐也行）调味，咸味的存在会让酸涩味降低，甜味稍显突出，冷藏后的海盐黄皮饮一口入喉，酷暑的闷热一扫而空。担心喝不惯的朋友，加点蜂蜜调味也没问题。

炖汤一绝

用黄皮炖靓汤也是经典吃法。例如广受南方人喜爱的黄皮排骨汤，排骨的油腻被黄皮完全压制住了，清新美味，非常值得一试。

黄皮食用注意事项

黄皮虽好，但食用时也需要注意两点。

不要一次性吃太多

建议每天吃5~6颗为宜（差不多100克）。一方面是要考虑水果摄入的多样化，为每天能摄入其他水果留出余量；另一方面是黄皮中的有机酸丰富，一次性摄入过量恐引起胃

肠不适。

肠胃不适者建议慎吃

胃酸分泌过多、胃溃疡的群体，吃黄皮可能会引起反酸或其他胃部不适，建议酌情减少食用量或等症状消失后再吃。另外，黄皮的果皮很薄，不易保存，如果买了黄皮，建议尽快食用。

【小知识】

黄皮的“奇香”

黄皮除了入口有酸、微甜、涩、微辣等味道外，闻起来还有一种类似松节油的独特味儿。“碧树历历金弹垂，膏凝甘露嚼来奇。木奴秋色珍如许，那似香飘褥暑枝。”明代诗人董传策就在《啜黄皮果》中感慨过黄皮气味之香和口感之奇。

黄皮中大量的挥发性脂类是它“怪味”的来源，比如，松节油味儿就来自其中的松萜，这

种物质是松柏油脂的主要成分，不喜欢闻松油味儿的朋友，可能在“闻”黄皮这第一关就会败下阵来；再比如，有些朋友在黄皮中会闻到香菜、陈皮、樟脑丸的混合气味，这些气味也来自它的萜和萜醇类物质。这些散发着“奇香”的物质，让“爱它者垂涎三尺，不爱者避之不及”。

（来源：科普中国）

