

意无涯

冬卿夏鲤，秋鲈霜蟹。
城中桃李愁风雨，春到溪头荠菜花。
夏天一碗绿豆汤，解毒祛暑赛仙方。

读着这些古谚，可见我们的祖先对于“吃”的时机，十分重视。《黄帝内经》中说“司岁备物”，孔子在《论语》中也说“不时不食”，意思就是说我们要遵循大自然的生长规律，每个季节里应该按规律采备食物。应季的食物营养价值高，吃了之后才有益于润养五脏。

“不时不食”可不是穷讲究，而是每一种食物里都可以讲出一个动人的故事和传说，是和季节联系在一起的风俗与民风，是漫长农业时代的一种文化的积淀，透着现在越发缺少的和泥土、和自然相近的感觉；更是我们民族渗透进肠胃和血液的隐性密码，表达着我们的先辈对于大地的朴素的敬重情感，以此维系着代代相传的胃的感觉和心的依托。

1

初夏领鲜上市

时令水果新宠

叶榭黄瓤西瓜
150元/箱
(15斤到16斤)

羊角蜜
10元/斤

南汇玉茹甜瓜
21.9元/个
(单果1公斤起)

抖音“网红瓜”甜极了

外形长得像白黄瓜，与羊角一样一端粗大一端稍细，切开来是黄绿色的瓤，这就是羊角蜜。这两年，“羊角蜜”在抖音等社交平台频频出现，吸引很多人围观，因此被称为“网红瓜”，而除了神奇的长相，甜蜜的口感也得到了认可。

今年4月开始，羊角蜜就出现在申城市场上，是国内种植的甜瓜中上市最早的品种。它的皮色青绿，切开后瓜子是黄色，去掉瓜子，吃瓜瓤，皮很薄，却糖度很高，目前主要在山东潍坊等地生长。

可能是因为其“网红”身份，羊角蜜可不便宜。传统的水果店依旧难觅其踪影，但在电商平台却是爆款。在盒马，羊角蜜甜瓜卖到15.8元一只，食行生鲜则是9.99元一斤，而在淘宝上，一般5斤起售，价格也从6元到10元一斤不等。

进入5月，本地产甜瓜也陆续上市。南汇的玉茹甜瓜俗称“青皮绿肉”，是甜瓜中的极品，不但外形呆萌、样子讨喜，清脆甘甜的口感也深得消费者的喜欢，奶白色的表皮上有细细的绒毛，果肉柔嫩清香，汁多蜜甜，天气渐热，有了这种瓜保证清凉又解渴。

上海市果品行业协会还推荐，松江本地地产的黄瓤西瓜也是个儿小皮薄、汁多味甜的选择。原来叶榭镇种植的第一批新瓜已经在一周前上市，销售时间持续到6月底。“吃瓜群众”如果想要尝鲜，可得抓紧了。黄瓤西瓜的个头略小，但口感、甜度却比其他品种的西瓜略胜一筹。它的果肉口感细软，像吃水果罐头一样。水分足、糖度高、清脆甜美，是老食客的评价，据说冰镇或者榨汁后更好吃。

2

酸甜组“身娇体贵”

◆ 张钰芸

进入夏季，大家自然会联想到烈日、冷饮、水果。街头巷尾的水果摊、超市里的水果区变得更热闹了。不再是苹果、香蕉、橙子“老三样”，而是出现了一大批“身娇体贵”的时令水果。

微酸带甜的杨梅、樱桃和桑葚，汁水充沛的甜瓜、菠萝和荔枝，异香浓郁的榴莲、山竹……据说，春夏交替之际，饮食上要注意多食甜、少食酸以养脾，生津止渴、润喉去燥的应季水果恰是最佳选择。

杨梅、樱桃和桑葚，堪称初夏时节的“酸甜三姐妹”，只要想一想它们的口感，就觉得口舌生津。荔枝算得上“纯甜派”，“一骑红尘妃子笑”的典故，再加上如今动辄30多元一斤的身价，也让其称得上“身娇体贵”了。

“红实缀青枝，烂漫照前坞。”这个时节，杨梅已经占据“C位”，成为水果界的新宠。不过如今市面上的杨梅多是从云南空运来的，例如云南省红河哈尼族彝族自治州就是产杨梅的大户，那里地处低纬度亚热带高原型湿润季风气候区，日照充足，所以杨梅的上市期也较早。等到5月下旬，福建的东魁杨梅就能接替上市，它的个头更大，口感也更甜。而苏浙沪包邮区居民更熟悉的余姚杨梅，则要等到6月才能采摘。从云南到闽地，再到吴越，初夏杨梅季，不容错过。

“叫桃不是桃，穿着小红袄，春果第一枝，浑身都是宝。”说的就是樱桃。其中大连美早樱桃是北方春季上市属早的果品，故有“北方春果首枝”的美称。它的果实色泽鲜艳、品种剔透、红如玛瑙，当然价格也不便宜，一斤在90元左右。要想挑选到上好的樱桃，就要看四个方面，一是光泽好，成熟健康的樱桃表皮会呈现出水果天然圆润的光泽；二是颜色深，樱桃外观颜色是深红或者偏暗红色，暗红色一般最甜；三是形状大，一般来说，个大的樱桃果肉韧性更好，个小的樱桃果肉相对更柔软；四是果梗绿，樱桃底部的果梗偏向绿色，说明樱桃比较新鲜。

紫黑色的桑葚尽管其貌不扬，但因为营养很好，这两年也成为新贵。它的上市期也非常短，每年四到六月是果实成熟期，要尝鲜可得趁早。桑葚果实中有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸等成分，常吃桑葚不仅能提升人体的免疫力，还有延缓衰老、美容养颜的功效。不过桑葚是酸甜口的，吃多了可能会倒牙，也不宜多吃。因为产量不多，又难储存，很难在超市看到，一般水果摊上会有，价格也不菲，多要二三十元一斤。

沾着阳光雨露和海风，海南妃子笑荔枝这周“现身”上海了，拨开粗糙的果皮，露出透若凝脂的果肉，反差之下越发显得圆润Q弹。果大核小，口感清甜，等了一年的清新爽口，更让人觉得余味悠长。

3

热带名角口味有点重

时候。从11月开始，榴莲价格会非常高，口感也变差了。现在的榴莲果肉黄黄的很好吃，冬天肉发白，口感不好。”

如何选择榴莲呢？专家提供了一些参考依据。榴莲如果长得又大又扁，则果肉多而且饱满皮薄；长又尖的则果肉不是很饱满且皮厚。外壳凸起的地方越多，就证明肉越多。榴莲外壳颜色是通透的黄色，说明比较熟。有裂口的榴莲很熟，也好吃，通过榴莲表面的裂口可以看到，里面的肉发黄就是好的，肉发白则说明口感不那么好。此外，选榴莲的时候，还可以拿起来摇一摇，如果能听到声音，就证明这个榴莲已经熟了。

吃完了热性的榴莲，再买几个凉性的山竹，是不是可以“中和”一下？在马来西亚、新加坡和泰国，榴莲和山竹被视为“夫妻果”，相对于被称为“果王”的榴莲而言，山竹就是“果后”。夏季也是山竹大量上市的时候，尽管外壳又粗又厚，但剥开后的果肉洁白又细腻多汁。

果味浓郁的热带水果还有菠萝，但这次要介绍的可不是普通菠萝，而是和拳头差不多大小的迷你菠萝。它不但冰凉爽脆，甜蜜多汁，而且果型迷你，小巧的外形特别可爱，博得青睐也是顺理成章的。迷你菠萝在赴泰游客中火起来后，如今国内也能买到了，不过价格要比普通菠萝贵，在天猫旗舰店里一搜，2斤装的泰国迷你菠萝约有8到12个，售价68元。

泰国金枕榴莲 159元/只
(2.4公斤到3.4公斤)

迷你菠萝 34元/斤

山竹 15元/斤

海南妃子笑荔枝 19.9元到29.9元/斤

桑葚 20元到30元/斤

云南杨梅 39.9元/斤

大连美早樱桃 90元/斤

均由采访对象提供
本版图片除署名外