

在西瓜上插一根筷子竟然有這個妙用！可惜很多人都不知道...

07-08-2020 上海市消保委

夏天必做的一件事就是，一定要在空調打開的房間裡捧著大半個西瓜，用勺子從中間最甜的部分挖開來吃。



西瓜大家都喜歡吃，那你知道在切西瓜的時候為什麼要插一根筷子嗎？

插筷子切西瓜不流汁

第一步：將買回來的西瓜清洗乾淨，放在水裡面浸泡 10 分鐘左右，再準備一根筷子。

第二步：然後找到西瓜瓜臍的部位，用手將筷子插進瓜臍內，插進西瓜 10CM 左右就可以了，速度不能太快了，要緩慢的插入。

第三步：輕輕的轉動幾下，拔出筷子；再用刀順著西瓜的紋路切開。

插進筷子的原理很簡單，可以讓西瓜裡面的壓力和表面的張力，提前的釋放出來，所以切西瓜的時候就不會出現爆裂的情況啦！

這樣切出來的西瓜不僅美觀，而且不容易弄髒手。

你買西瓜的時候還拍一拍？這樣就能知道瓜甜不甜？不一定，畢竟西瓜不會告訴你：「我很甜」。

牢記這三個方法，保證你選出的西瓜“甜過初戀”！

三步挑出香甜好西瓜

一、看西瓜藤

挑選西瓜藤頭粗壯青綠的為最好，因為瓜蒂越綠，瓜就越新鮮。另外，瓜藤是彎曲的西瓜也比瓜藤是直的西瓜更甜。

瓜蒂枯萎，很有可能是“早採瓜”。

二、看西瓜瓜臍和瓜蒂

西瓜臍部和瓜蒂部位凹陷較深，並且四周飽滿的通常都是熟瓜。瓜臍圈越小西瓜越好的說法是不正確的哦。

三、看西瓜紋路

好的西瓜表皮紋路粗大清晰、深淺分明、光澤鮮亮，並且紋路整齊的西瓜比紋路錯亂的好吃。

花紋雜亂的西瓜通常不夠成熟，瓜內的筋也會比較多。

吃瓜記得兩個「要不得」

一、不要當正餐吃

西瓜 94% 以上都是水分，它本身含糖量也是很高的。正常甜度西瓜含糖百分之五，所以西瓜的熱量很高，它的卡路里是 250 千卡/千克。

也就是說如果你每天吃一個大的西瓜，大概 8 斤就是攝入了 1000 到 1250 千卡的熱量，而普通的家小碗一碗米飯熱量大約是 200 千卡。

也就是說吃一個西瓜就相當於吃了五六碗飯。

二、不要當宵夜吃

西瓜富含糖分，晚上睡前吃過多，會使胰島素上升，促進脂肪合成；而人體新合成的脂肪大多數都儲存在腹部。

再加上夜間運動量減少，脂肪只儲存不消耗，時間一長，你的小肚臍就長出來了。