小钟观市

当下秋意渐浓，达城朝阳农贸市场临街地摊上亮起一片橙红——本地柿子新鲜上市，4元一斤，脆的爽口、软的流蜜。记者近日走访达城多个农贸市场与商超发现，散装、盒装的柿子各有所长，价格每斤从3.5元到15.99元不等。不过秋柿虽甜，吃法却有讲究，记者特为读者整理了一份‘柿子食用指南’。



秋柿上市“甜”满达城 品尝前先看“食用指南”

地摊尝鲜 :本地柿子4元一斤

清晨，朝阳农贸市场周边，临街地摊依次铺开，橙红饱满的本地柿子摆放在摊位上，表面覆着一层天然果霜。“刚摘的柿子偏硬，脆甜爽口，放三五天后口感会更加软糯。”一位50多岁的摊主告诉记者，眼下迎来本地柿子上市，得益于适宜的雨水和光照条件，今年的柿子果肉饱满、甜度可观，没有过重的涩味。记者走访发现，该农贸市场柿子的售价多在4元一斤，品种多为脆柿子、火葫芦柿子。

“现在刚上市，数量有限，价格比较平稳。再等几天，柿子大量成熟上市，价格大概会小幅下调。”一位水果门店老板告诉记者，脆柿子是当下最受欢迎的品类，果皮轻薄、果肉紧实，削皮食用脆嫩清甜，适口性极强；长条状的火葫芦柿子更适合捂熟后再吃，完全变软后其果肉蜜糯、汁水丰盈。

为了这口秋日限定风味，不少市民特意前来选购柿子。李女士提着布袋在摊位前仔细挑选，最终买了三斤脆柿。“吃东西要顺应时节，秋天不吃柿子总觉得少了点味道。”她告诉记者，家人都喜欢吃柿子，脆柿解腻爽口，软柿香甜软糯，流蜜的柿子还可以给孙子拌稀饭吃。

商超上新 :盒装散装各取所需

与农贸市场小摊主打本地鲜果不同，达城各大商超同步上新的是来自全国各地的优质柿子，且售卖形式多样，适配不同市民的消费习惯。

在沃尔玛超市生鲜区，记者看到，柿子以精品盒装的形式陈列售卖，果实大小均匀、品相完好，500克装的次郎脆柿每盒售价15.99元，600克装的陕西火晶柿子每盒售价9.99元，主打精致、便捷的消费体验，满足市民小份尝鲜、即拿即食的需求。

在世纪隆超市南大街店，陕西优质脆柿的售价为3.5元一斤。超市工作人员介绍，这款脆柿甜度稳定、口感清脆，性价比高，自上架以来销量稳步上涨，是近期水果区的热门时令单品。

记者走访发现，当前达城柿子市场价格梯度清晰，多种售卖方式让市民拥有更多选择——农贸市场小摊售卖的本地柿子4元一斤，胜在新鲜地道、原汁原味；超市散装的脆柿3.5元一斤，性价比突出；精品盒装柿子单价偏高，但品相精致、即食方便，契合年轻群体的消费需求。

食用禁忌 :多种食物不可同食



农贸市场水果摊位的脆柿子



新鲜的火葫芦柿子

清甜多汁的柿子是秋日绝佳的时令美味，但因其果实内含特殊营养成分，食用时存在一定讲究，不当搭配容易引发肠胃不适。

据公开营养学资料，柿子含有大量鞣酸与果胶，未完全成熟的柿子鞣酸含量更高。这类物质在胃酸环境下，极易与部分食物成分发生反应，形成不易消化的凝结物，加重肠胃负担，引发腹胀、腹痛等不适症状。

秋季正值螃蟹上市，不少市民习惯同时品尝蟹肉与柿子，但螃蟹、鱼虾、鸡蛋、牛奶等均属于高蛋白食物，高蛋白物质与柿子中的鞣酸相遇，会大幅提升胃部凝结物生成的概率，肠胃功能偏弱的人群，同食后更易出现肠胃不适，建议分开食用柿子与高蛋白食物。

红薯也是秋季常见食材，但红薯富含淀粉与糖分，食用后会促使胃部分泌大量胃酸，胃酸叠加柿子中的果胶、鞣酸，极易形成胃部硬块，影响消化，诱发不适症状。

秋冬季节不少市民有饮酒暖身的习惯。酒精会刺激胃黏膜，加速胃酸分泌，喝酒前后吃柿子会增加胃部结块风险，引发消化不良、胃部胀痛等问题。

此外应避免空腹进食，尽量在饭后食用柿子；优先选择完全成熟、无涩味的柿子，摒弃生涩果实；单次食用适量即可，切勿贪多；食用后及时漱口，避免果酸、鞣酸腐蚀牙齿。

作为达城当下最朴实的秋日风味之一，一口清甜软糯的柿子，正成为达城市民的秋日仪式感。

□文/图 记者 钟雯君