

怎

样

挑

选

西

瓜

西瓜不
但含有大
量水分，
还富含果
糖、葡萄
糖、果酸、
蔗糖、β
胡萝卜素、
维生素A、
B、C、蛋
白质和钙、
磷、铁等
矿物质。炎
暑季节，吃
上两块甜
汁多的西
瓜，会顿
感清凉，
无比神
爽。

除了各
种品种的
西瓜外，
挑选西瓜
最重要的是
看它的成熟
度。可以看
摸、掂、弹
来鉴别。

首先看
瓜皮纹
路清晰，
色泽光
亮，瓜蒂
和瓜脐部
位向里凹
入，而且
瓜藤根部
粗壮是好
瓜。

第二摸
瓜皮光滑
、手感结
实的是好
瓜。

第三掂
掂。熟了
的西瓜分
量相对较
轻，同一
品种的西
瓜，体积
差得多，
越轻越好。

最后弹
弹。将西
瓜托在手
中，用手指
轻轻弹击，
发出“咚、
咚”的清
脆声，而
且托瓜的
手感觉颤
动为好。如
果西瓜发
出“噗、
噗”的闷
响，而且
手感较软，
一般是熟
过头了。

你家冰箱
里的鸡蛋
是怎么放
的呢？有
没有注意
过，新鲜
的鸡蛋，
或鸭蛋，
存放时，
随着时间
的延长，
尤其是温
度比较高
的时候，
在蛋白酶
的作用下，
蛋白会慢
慢脱水，
失去固定
蛋白的作
用。这时
如果把蛋
横放，由
于蛋黄比
蛋白小，
蛋黄就会
靠近蛋壳
，变成贴
壳蛋。细
菌很容易
通过蛋壳
进入蛋黄
，在

放

置

鸡

蛋

的

小

窍

门

丰富的
营养。黄
蛋中速
繁殖，使
鸡蛋腐
败变质。
要放
是把蛋
（须将
大头向
上），蛋
头有个
气室，
里面
有气，
即使
蛋白
变稀，
蛋白
失去
固定
蛋白
的作
用，
蛋黄
会上
浮，
也不
会贴
壳，
容易
形成
贴壳
蛋，
存放
时间
就可
以更
久一
些。