

秋天是收获的季节。夏天的绿树红花在秋天都会结成颗颗果实，那隐藏在树叶当中的香甜是每个人都无法抗拒的，每到周末，亲朋好友携手逃离城市喧嚣去采摘下属于自己的自然味道。采摘水果可是有技巧的，众所周知“强扭的瓜不甜”，掌握了正确的采摘技巧才能既不影响口感又不破坏果树。

果园里“采摘”香甜秋天

葡萄

“水晶明珠”是人们对葡萄的爱称，因为它果色艳丽、汁多味美、营养丰富。果实含糖量达10%~30%，并含有多种微量元素，又有增进人体健康和治疗神经衰弱及过度疲劳的功效。

采摘技巧

1. 采摘葡萄的时候，最好选择套袋的葡萄进行采摘。因为这些葡萄在种植时，就套上了专用袋。一是防止鸟啄吃葡萄，二是防止农药的残留物留在葡萄上。
2. 不要选果皮破裂的葡萄。据了解，果皮破裂的通常是因为葡萄太成熟了，而且水分过多，水分过多会降低糖度。因此，最好不要选果皮破裂的葡萄。
3. 看外观形态。挑葡萄时，首先看外观形态上，即大小均匀、枝梗新鲜牢固、颗粒饱满，最好表面有层白霜；其次亲口尝尝，看一串葡萄是否甜，你先尝最下面的几颗。如果甜就代表整串葡萄都是好的。

小贴士

正确的葡萄采摘方式是一只手托住葡萄的底部，另一只手用剪刀把葡萄的柄剪下来，避免损伤果树。另外，雨后建议不要前去采摘，葡萄被雨水浇过后果实的甜度就会下降，影响口感和味道。



桃子

时下又到了吃桃的季节。桃子中富含糖、钙、磷、铁和维生素B、维生素C及大量的水分，尤其是其中铁的含量，更是居水果之冠。传统医学认为，桃有补益气血、养阴生津的作用。

采摘技巧

下午5:00~6:00这个时间段摘下的桃子糖分充足，颜色鲜艳，但是不宜直接食用。很多有经验的朋友都喜欢在下午采摘，晚上趁新鲜送给亲朋好友。采摘时要看果型大小，着色程度，以果个大，形状端正，色泽鲜艳者为佳。

小贴士

桃子表面的绒毛不易清洗，可用下面两个小方法：一是抓一撮细盐涂在桃子表面，轻搓几下，用清水冲洗。二是用碱水浸泡片刻，不用搓，桃毛就能下来。

采摘注意事项

秋天是万物丰收的季节，是收获心情的季节。举家出动到果园或山间、田野采摘各种成熟的果实一定要注意几个方面：

1. 看地形

山上各种成熟的野果颜色鲜艳很是诱人，比如野酸枣、秋梨等，但在采摘时一定要先看好地形，因为野生果树大多生长在半山坡上，所以要特别注意树下的土壤或石头是否夯实，不要只顾看树上的果实而脚下踏空发生危险。

4. 不熟悉的野果不要吃

秋天，山坡上、田间里有很多不知名的野生果实，有的颜色和形状十分诱人好看，在城里长大的人们对这些漂亮的野果充满了好奇，但千万不要随便品尝甚至采摘，因为许多野果是有毒的，不要说吃到肚子里，就是皮肤接触到它的汁液也可能发生过敏现象。所以，在没有当地老乡的指导下不要随便采摘甚至食用野果、野蘑菇、野菜。

5. 爱护树木、手下留情

有一些果树树冠比较高，给采摘带来一定的难度，面对诱人的果实有很多人爬到了树上，或是在树下用钩子钩树杈进行采摘，这些做法会对果树带来很大的伤害。特别是有些人为了图方便，在采摘时连枝带叶把果实和树杈一起折下来，这样做会影响果树来年的产量甚至寿命，请您在采摘时一定要手下留情。



苹果

苹果中的维生素C是心血管的保护神、心脏病患者的健康元素。其性味甘酸而平，无毒，具有生津止渴、益脾止泻、和胃降逆的功效。吃较多苹果的人远比自己不吃或少吃苹果的人感冒机率要低。所以，有科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”或称为“全科医生”。

采摘技巧

苹果果实的皮很薄，稍不注意就会发生刺伤、碰伤等。由于果实已经成熟，果柄与果枝很易脱离，很容易碰落、摔坏。因此，对果实一定要轻拿、轻放。将苹果轻轻握住，用大拇指卡住苹果头上的小树枝，然后轻轻往下一扣，这时摘下的苹果不仅好看，还能存放较长的时间，更不破坏果树生长周期。采果时要从下到上，从外向里，高处用梯，禁止晃落或打落。

小贴士

1. 要挑选甜而脆的苹果主要看外观，要挑选那种外表白点少而且颜色带粉红的，不需要特别红那种，并带点歪身，这种苹果吃起来绝对脆而甜；
2. 不甜的苹果外表白点比较多，而且长的比较正，没有歪扭形状，而且果色偏红。

2. 防虫咬

金秋时节，我国很多地方的炎热还没完全退去，山间野草里还会潜伏着很多虫患，比如毒蛇、毒虫等。在采摘时应尽量选择人多的大路和相对开阔的地方，草丛很深的地方最好不要去冒险，因为一些对人体构成威胁的毒虫、蛇、马蜂等，往往利用茂密的灌木丛隐蔽起来，当人们不慎碰到它们时，它们就会向人攻击。

3. 防过敏

秋季，许多过敏性的疾病、呼吸道的疾病是因为鲜花的花粉混加在空气中，从鼻子进入体内后而导致人发生疾病的。秋季是空气里花粉浓度最高的季节，有过敏史的人外出时一定要格外注意，并采取一定的防范措施，有必要的应该戴上口罩，或是丝巾，在采摘野果时不要接近可能引发过敏的鲜花。

