

北京鲜椰子水

发布日期：2025-09-14 | 阅读量：12

椰子主要价值：食用，椰子水[coconutwater]含有维生素B和C[营养、糖等成分，是热带地区人民喜爱的一种清凉饮料。椰汁及椰肉含大量蛋白质、果糖、葡萄糖、蔗糖、脂肪、维生素B1[维生素E[维生素C[钾、钙、镁等。椰肉色白如玉，芳香滑脆；椰汁清凉甘甜。椰肉、椰汁是老少皆宜的美味。另外还有多种微量元素，碳水化合物的含量也很丰富。药用，椰子性味甘、平，入胃、脾、大肠经；果肉就具有补虚强壮，消痞杀虫的功效，久食能令人面部润泽，益人气力及耐受饥饿，治小儿绦虫、姜片虫病；椰水具有滋补、清暑解渴的功效，主治暑热类渴，津液不足之口渴；椰子壳油治癣，疗杨梅疮。未去皮的椰子可以在冰箱保存30天之久，已经打开的椰子尽量在两小时内饮用完，口感极易变化。北京鲜椰子水

怎样挑选椰子？我们可以挑选两个看起来大小相同的椰子，用手掂一掂重量，如果越新鲜，那么椰子里面的水分含量也就会越大，水分含量越大，椰子自然而然也就会更重一些了，而如果我们把椰子拿在手上，感觉是轻飘飘的。那么这样的椰子里边的水分不但特别的少，甚至有些椰子都是快要变质的椰子了。而有些人在挑椰子的时候，也都是会把椰子拿在手上晃一晃的，这样看起来好像没有什么不对，但是却是完全相反的，因为椰子在生长的过程中也是处于一个真空状态，所以如果是正常的新鲜的椰子的话，再怎么晃动都是不会让人感觉得到的，但是如果也可出现了碰撞，发生了漏气，或者是里边出现了一些变质的情况，那么里边的真空状态也就被改变了，所以说在晃动的时候就能够很明显的感觉到了，但是这样的椰汁在喝起来的时候肯定不好喝。北京鲜椰子水酒后解酒也可以使用椰汁，能够快速醒酒，减弱酒精对身体的伤害。

椰子能放多久？1、青色嫩椰子（重3kg左右）第1种青色嫩椰子也叫椰青，我们先了解一下它的特点，其水多、皮厚、肉软，每个椰子三公斤左右一个。这种青皮嫩椰子保质期特别短，从树上采下来，只能保质10~12天左右。2、青色老椰子（重2.5~3kg左右）不同的椰子需要根据它不同的特点了解其保质期，那么第二种是青色老椰子，其特点是水相对少一些，水可以晃动，但肉厚，保质期会相对长一些。青皮老椰子重量正常情况下在5~6g之间。青皮老椰子保质期大概15~20天左右，以从树上采下来时间为准

椰青与椰子的区别，您真知道吗？所谓椰青，就是表皮还是青色的嫩椰子，相比成熟的椰子，椰青更加鲜嫩，即开饮汁，在当地人眼里是较美味的饮品。所以说椰青和椰子的区别就在于成熟没成熟，椰子都还没有成熟时采摘下来的就是椰青。椰青怎么吃？椰青和椰子的区别也体现在味道上，椰青是嫩的椰子，比起老椰子，它的椰汁更解热生津。椰青肉色白如玉、芳香滑脆，可以用来做糖水或做菜，像椰青马蹄鲜奶露、胜瓜炒椰青、椰青蒸肉蟹等；椰青肉爽脆有嚼头，很耐吃，而椰青汁除了鲜喝，也是煲汤的好原料，本身的清甜为汤水增色不少，此类名菜有椰青炖乌鸡等。

椰肉可榨油、生食、作菜，也可制成椰奶、椰蓉、椰丝、椰子酱罐头和椰子糖、饼干。

如何挑选椰子？看椰子的尾部，椰子的尾部如果呈现白色，这个椰子就比较新鲜，比较嫩。可以放心买回家喝里面的椰子汁。如果尾部已经是黄褐色了，这个椰子的口感要差点。不过可以把椰子壳打开吃里面的椰肉。掂掂椰子的重量，同样大小的椰子，比较重的椰子是好的。椰子的皮差不多厚，比较重说明水比较多，这样的椰子价值更高。买椰子的时候一定要不厌其烦地把差不多大小的椰子都掂下，挑重的买。晃动椰子听水声，买椰子的另外一个方法在于晃动它。如果椰子很新鲜，里面的椰汁很足，那么晃动起来很带感。相反如果一只椰子摆放久了，就算它的重量不变，晃动的时候也不怎么能感觉到水的流动。椰汁及椰肉是老少皆宜的美味佳品。北京鲜椰子水

完整的椰子放在冰箱里冷藏可以达2个月。北京鲜椰子水

怎样挑选椰子？观察椰子表皮，在购买椰子的时候，我们应该选择表皮较为完整的椰子，因为这样的椰子在采摘过程中没有被磕伤、碰伤。所以就能够较大程度的保持椰肉原本的口感，而且椰子的外皮也有一定的保鲜作用，可以防止椰子内部水分流失，同时也能防止椰肉被氧化。颜色，此外我们还要观察椰子外皮的颜色，椰子的外皮一般呈现两种颜色，一种是青椰子，另一种是黄椰子。如果你购买椰子的目的是想喝果汁，那么就应该选择青椰子，因为其水分含量多，但如果购买椰子的目的是想吃椰肉，那么就应该选购黄椰子。北京鲜椰子水