

广东多汁椰青产地直发

发布日期：2025-09-22

处理椰青时，可以把椰青托在掌心，置于一个碗上方，打开以后里面的残留的椰青汁会流到碗里。注意椰青表面上，穿过三个眼之间的天然缝隙，对准这些椰青的“赤道”，用比较重的刀的钝边使劲敲击，边敲击边用手转动椰青，让刀可以绕圈敲打。不停地敲打，直到椰青完全分开。只要敲得准确，几圈以后，椰青就会分成相等的两半。如果你没有比较重的刀子，就用手拿着椰青，往比较坚硬的地方砸——比如台阶或者什么有凸起的地方，砸的位置还是沿着椰青的天然“赤道”。就像石器发明以前的猿人们，这么持续地砸呀砸。终于，猿人咧嘴一笑，椰青破壳了。椰青虽然是香甜的，但糖度却很低；每颗椰青汁只有20卡；相当于半个苹果的热量。广东多汁椰青产地直发

椰青椰肉里面是含有油，里面是含有癸酸、棕榈酸、油酸、月桂酸、脂肪酸、游离脂肪酸等物质，这些物质是能够很好的帮助补充身体营养，椰青肉里面是含有比较丰富的蛋白质，而且里面的热量和脂肪含量都是比较高的，我们如果是想要锻炼肌肉或者是增加体重就是可以经常食用一些。椰青的汁液里面是含有生长养素、维生素、糖类、脂肪以及我们身体需要的大量的微量元素，经常饮用一些对我们的身体健康还是很好的。椰青是我们身体锰的较好的来源，里面含有的矿物质都是比较丰富的。椰青水里面含有比较丰富的电解质，以及钾、钠、钙、镁及糖类和蛋白质，所以我们可以利用椰青来补充体力。广东多汁椰青产地直发椰青水很适合运动完之后大量出汗的人群。

种植椰青时，在雨季要注意排水，春夏季以氮肥为主，可施一些稀粪水，秋季时应施一些钾肥，增强苗木的适应能力，1年后，当苗木生长到约1米时便可出圃栽植。椰青一般在雨季栽植，按株行距6米×9米或7米×8米，每公顷种植165-180株。种植穴为60厘米×70厘米×80厘米，穴内施入有机肥20-40千克，也可在穴内燃烧树叶，烧焦穴边，并填沙防蚂蚁，起苗时应带果种，多带土、少伤根，并做到随挖随栽，椰青苗的栽植深度以苗的基部生根部分能全部埋入土中为宜，做到“深种浅培土”，忌泥土撒入叶腑内，适当深植的椰子树，长势比浅植的好，产量比浅植的高，抗风力也比浅植的强。

刚刚采摘下来的嫩椰青，果汁多，肉薄，皮厚，这种椰青的保质期是相当短的，大部分情况都是立马吃掉的，如果存放的时候太长的话就会影响到口感，吃起来就没有那么香了，所以这款新鲜椰青的保存时间大约在10天左右，超过这个时间的话尽量就不要吃了，因为里面的果汁可能会变味，人吃了的话可能会出现拉肚子的现象。然后就是老椰青，相比于嫩椰青它的果肉更加厚实，但是果汁相对来说会少一点，所以保质期也会长一点，大概在15天左右，保存时间主要从树上掉落下来的那一刻开始算起。还有要说的就是已经开了口的椰青，指的就是我们一次性没有吃完

的椰青，这种椰青是不能隔夜的，所以尽量在当天吃完，否则椰肉就会变软影响口感。利用椰青可以烹饪的菜品有很多，像椰青马蹄鲜奶露、胜瓜炒椰青、椰青蒸肉蟹等。

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，在当地人眼里是很美味的饮品。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。椰青汁低热量低糖，是不可多得的天然健康饮品。食用时，已经开口的椰青要尽快食用，未开口的置于通风阴凉处即可。开椰青时，首先，找到椰青平的那一端切开；其次，找到椰眼，插入吸管，倒出椰汁。广东多汁椰青产地直发

在剧烈运动之后喝一些椰青水能够帮助很好的生津解渴，及时的补充我们身体体力。广东多汁椰青产地直发

开椰青时，我们是要找到椰青较为薄的孔，然后就是用锤子将这个部位打通了，然后将椰汁倒入碗里面，然后是用刀或者是锤子沿着椰青锯齿状的线敲击，一边敲击一边进行旋转。这样几圈下来就是可以使得椰青裂开了。然后将椰青放在烤箱里面进行烤，将温度调到180摄氏度，烤大约15分钟左右，也是可以在冰箱里面冷冻15分钟，这样都是可以使得果肉和外壳很好的分开，我们再用勺子将里面的果肉挖出来就可以了。孕妇也是可以吃椰青的，椰青的汁和果肉里面都是含丰富的营养物质，像脂肪、维生素C、钾、蛋白质、钙、镁，我们适量的食用一些能够很好的改善孕妇的皮肤和提高身体的抗病能力，对于宝宝的神经发育也是有很大的帮助，对于哺乳期的妈妈们来说适量的食用一些可以提高母乳的质量。广东多汁椰青产地直发