

# 广东即食椰青供应报价

发布日期：2025-09-21

椰青汁除了鲜喝，也是煲汤的好原料，将其代替上汤用来浸鸡、鱼滑等，鸡肉、鱼肉吸收了椰汁的清甜，香而不腻。本身的清甜为汤水增色不少，像椰青炖乌鸡、椰青炖翅、椰青炖雪蛤等。椰青产品健康且对减重有功效，因此引起了众多媒体的普遍关注。椰青肉里提取出来的椰青油特有的脂肪含量被视为减重的食物。它的主要成分是饱和脂肪，同时它也是三酯甘油酯的来源，这种物质很难找到。人体对三酯甘油酯的吸收与一般膳食脂肪有所不同，比起肉类和乳制品中的长链甘油三酯消耗地更快。但是专家称，没有足够的可靠科学数据支持减重和椰青油关联，所有的饱和脂肪可以对胆固醇造成严重破坏。所谓椰青就是表皮还是青色的嫩椰子。广东即食椰青供应报价

椰青是常见的一种食物，椰青打开后，椰汁喝起来味道较为可口，而分辨椰青汁坏没坏的方法很多，质量好的椰子果肉为白色，而且里面的椰青汁也多是白色的，是一种类似于牛奶的存在，如果发现椰子的果肉已经发黄，而且里面的椰子属于略带黄色，就说明这些叶子水已经坏了，是不能继续饮用的，如果饮用这种坏了的椰青汁会加重肠胃负担，容易引发身体不适。椰青是一种常见的水果，味道可口，营养价值较高，在椰青中含有较为丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、脂肪、碳水化合物等营养成分，适当的食用一些椰青可以起到补充营养的作用。广东即食椰青供应报价椰青和椰子的区别就在于成熟没成熟。

椰青的花果期主要在秋季。椰青在年平均温度26-27℃，年温差小，年降雨量1300-2300毫米且分布均匀，年光照2000小时以上，海拔50米以下的沿海地区较为适宜。椰青为热带喜光作物，在高温、多雨、阳光充足和海风吹拂的条件下生长发育良好。椰青适宜在低海拔地区生长，适宜椰青生长的土壤是海洋冲积土和河岸冲积土，其次是砂壤土，再次是砾土，粘土较差。关于椰青的选中，通常在生产上通过选择母树，采收优良种子来提高椰青的产量及品质。选择单株产量高，树冠球形或半球形，具有28-30片叶以上，6-8个果穗的椰子树为采种母树。

椰青属植物类有机果实，无污染，含丰富维生素B<sub>1</sub>C<sub>2</sub>钠、蛋白质、氨基酸和复合多糖物质。椰青内有汁可饮，能做饮料。椰青水富含蛋白质、脂肪和多种维生素，促进生长，明目健胃醒酒，甘甜解暑（琼崖纵队红军曾将椰青水代替葡萄糖水注入静脉维持生命）。果肉白色，可以食也可榨油，营养丰富。果皮纤维可结网，树干可做建筑用材料，树皮有药用价值。椰汁是椰树的果实椰果的抽取汁液。汁清如水，且相当清甜、晶莹透亮，清凉解渴。一个好椰青，大约有两玻璃杯的水，内含两汤匙糖，以及蛋白质、脂肪、维生素C及钙、磷、铁、钾、镁、钠等矿物质，是营养极为丰富的饮料。泰国椰青不含一丝杂质，带着醉人的天然椰香味。

在椰子成熟的过程中，里面的椰子水会越来越少，椰肉越来越成熟。随着成熟度不断提升，椰肉会越来越硬，椰子的香气也越来越浓。所以呀，在日常生活里，椰青既能满足喝椰汁的需求又能满足吃椰肉的需求，而椰皇则是被更多的用来加工成椰奶、椰浆等。椰青通常被称为长在树上的矿泉水，椰青的水富含维生素C不仅能够有益身心，对于皮肤，还有强大的护肤作用，坚持用椰子水洗脸能够有效去除粉刺、黑斑等现象，由于椰清水的抗氧化活性较强，还能够收缩毛孔，让皮肤保持光滑水嫩的状态。椰青的口感就是微凉清爽，能够有效清热解渴。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。广东即食椰青供应报价

椰青的椰肉里面是含有油，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。广东即食椰青供应报价

大多数人吃椰青，喝完就把椰青扔了。殊不知，椰青果肉也同样营养丰富。椰肉富含健康脂肪、蛋白质、营养素，椰肉与椰汁混合后，可榨出浓稠的椰奶。所以，不仅要喝掉椰汁，椰肉也要全部吃光。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；然后沿着椰青顶端绕切一圈，削去外皮；刀尖沿着环形敲裂椰青，再撬开；用勺子取出椰肉。炎炎夏日，在风轻云淡的环境下，捧着椰青喝着甘甜的椰汁，吃着白嫩软滑清香的新鲜椰肉，夏日的燥热一扫而空，整个人都升华了。另外，椰青还可以做菜做甜点，搜索一下教程，即可花式吃椰青。广东即食椰青供应报价