

电视剧《长安的荔枝》近日收官，那段“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的历史传奇再次鲜活于观众眼前。千年之后，荔枝已从仅供帝王享用的奢侈品，变成了寻常百姓也能品尝的夏季美味。今年由于是荔枝生产的大年，也是丰收年，这对于荔枝爱好者来说无疑是一场“盛宴”。荔枝属于无患子科荔枝属植物，是典型的亚热带常绿乔木。我国荔枝主要产区分布在广东、广西、福建、海南、四川等地，拥有超过600个登记品种，形成了令人惊叹的“荔枝国度”。今天列举10种常见的荔枝，看看哪一款是你的心头好。

01 妃子笑

这个品种得名于杨贵妃喜爱荔枝的典故，是古老品种在广东地区经过多年选育改良后，在广东、广西、海南等地广泛种植。

妃子笑是早熟品种，5月中下旬至6月上旬上市，购买时宜选果皮三分之二转红者为最佳成熟度。

妃子笑荔枝的糖酸比恰到好处，口感脆爽、清甜。不过它的果皮较厚且表面突刺明显，剥皮体验不佳。果肉质地偏硬，不如糯米糍等品种的口感软糯。在未完全成熟时，带有明显酸涩味。

02 白糖罂

白糖罂荔枝是广东茂名的特产，其果实浑圆呈心形，果皮鲜红，肉质爽脆、甜度高，带有独特蜜香。这一品种源于优质实生苗的选育，其高糖特性与茂名当地特殊的红壤条件密切相关：茂名当地的红壤，通过提供丰富的营养、良好的物理性质以及与气候的协同作用，为白糖罂荔枝的高糖特性提供了重要的基础和保障。

白糖罂荔枝5月下旬成熟，是早熟的好品种，耐储运性较好，在常温下可保存数天，不过价格相对较高，挑选时注意果形饱满和果蒂新鲜，白糖罂荔枝的肉与果壳黏连较紧，剥皮时容易使果肉受损，食用起来不够方便，容易黏手。

03 桂味

桂味荔枝是上乘品种，主要产区在广西，果实中等大，果皮鲜红带绿，最具特色的是其明显的桂花香气。这一品种是通过长期实生选育而来，其独特香气源于果实中较高含量的芳樟醇和橙花叔醇等芳香物质。

该品种对生长环境的要求相对较高，不适宜在土壤贫瘠、干旱缺水的地方种植，因此产量有限，价格相对较高。桂味荔枝通常在6月中下旬上市，选择时应看果皮是否均匀着色，轻按有弹性者为佳。

04 糯米糍

糯米糍荔枝是一种深受大众喜爱的品种，成熟期在6月下旬至7月上旬。其果实较大，果皮鲜红，果肉厚且质软，口感软滑细腻，汁多味甜。由于产量不高，加之不耐储运，容易变质，对保鲜和运输条件要求较高，保鲜成本也相应增加，因此价格较高。

05 黑叶荔枝

黑叶荔枝因叶色浓绿近黑而得名，果实相对其他品种更加耐储存，在常温下保存时间可达5天，果皮厚、果肉实，不容易腐烂或受到外界环境的影响。

但果核明显较大，果肉比较松散，由于个体成熟度差异，导致部分果实的果肉在口感上会带有一点微涩。

10种常见荔枝 你吃过哪些



06 无核荔枝

无核荔枝主要产自海南澄迈、海口、临高等地，其中澄迈县种植面积最大，占全省无核荔枝种植面积的70%左右。

无核荔枝果实较大，平均单果重28克左右，大小与乒乓球相近，果皮鲜红且较薄，容易剥离。果肉如凝脂般细腻，汁水丰富，甜度较高，吃起来爽口、无渣。果实一般在6月中下旬至7月初成熟，属于晚熟品种。由于种植技术难度大，需要投入更多的人力、物力和时间，导致其产量相对较低，价格较高。

值得一提的是无核荔枝并非完全无核，而是核极小，几乎可以忽略不计，极大地提升了食用体验。无核这一特性，最初源于荔枝自然群体中的基因突变。在自然生长过程中，部分荔枝树的果实会出现胚囊败育现象，导致种子发育不完全，形成无核或少核的果实。再通过多次嫁接技术、筛选芽变枝条等技术手段，渐渐形成了无核或少核的果实，最终选育出了无核荔枝这一品种。

07 仙进奉

仙进奉荔枝原产于广东省广州市增城区仙村镇基岗村，该品种是由广东省农科院果树科学研究所和增城区农业技术推广中心等从增城基岗村的实生荔枝单株中选育而成。

仙进奉荔枝兼具糯米糍的软糯和桂味的香气，口感独特、风味浓郁，深受消费者喜爱。其果皮较厚，耐贮藏，适合长途运输和保鲜。仙进奉荔枝属于晚熟品种，成熟期在7月上中旬，比糯米糍晚熟7天-10天。

08 冰荔

冰荔荔枝是从广东省东莞市南城板岭园艺场荔枝园发现的优良实生单株选育而成。2018年2月，冰荔荔枝通过广东省农作物品种审定委员会审定，并正式定名。属于高端荔枝品种，价格较高，业界誉为“荔枝中的宾利”，是东莞高端荔枝的首席代表。

因其外观红如胭脂，果肉晶莹剔透似冰块，口感清甜无渣而得名。果实风味浓郁，成花容易，丰产性好。此品种荔枝在6月份上市。

09 荔枝王

荔枝王品种原产自海南海口市永兴镇的“巨无霸”，后在广东、广西、福建等地均有较大面积引进种植。

因火山岩种植环境赋予了其独特风味。虽甜度稍逊，但个头较大，单果重达60克，最重可到100克。此品种7月中下旬成熟，有些地区5月就已上市。

10 三月红

三月红荔枝因其在农历三月下旬成熟而得名。果实呈心形，表皮为淡红色，微韧的果肉是黄白色的，食后有余渣。虽然肉质略显粗糙，但它是广东省早熟荔枝品种之一，风味和品质都很不错。

除以上介绍的十种荔枝之外，一些地区市场上还有地方特色的荔枝品种，如白蜡、水晶球、鸡嘴荔、挂绿、陈紫、状元红、灵山香荔等，这里就不一一介绍了，如果去南方旅游，可以多品尝几种荔枝。

荔枝保存小贴士

水中保存法

该方法适合保存少量的荔枝，但保存时间不宜太久，最好在1天-2天内吃完。

将荔枝放入水中，加入1勺食盐，浸泡10分钟，目的是杀菌消毒，然后用清水冲洗干净。将荔枝再次放入凉水中，最好在水中加入一些冰块或放入一个冰袋，降低水温，减少荔枝的呼吸作用，减少营养流失，从而保持新鲜。

用该方法时将荔枝放到阴凉处，同时要注意水温尽量低，其间可以换几次水。

冷藏保存法

这个方法适合保存数量较多的荔枝，保存时间也更长一些，能放上10天左右。

将荔枝清洗干净，如果是成串的荔枝，需要将一颗颗剪下来，在荔枝的根部留一段小尾巴，使果皮保存完整。然后加入食盐，浸泡10分钟左右。浸泡过后，将荔枝用流动的水冲洗干净，然后沥干表面水分，用吸水毛巾将荔枝的表面擦干。最后将荔枝用纸包好装进塑料袋中，排出内部的空气，系紧袋口，或者用保鲜膜密封好，放入冰箱的冷藏室保存即可。

据科普中国网站