青柠檬和黄柠檬的区别

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/zhuanti/yuedu/2683.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

青柠檬和黄柠檬的区别

总结精选（1）：

青柠檬和黄柠檬的区别

1.青柠檬则是东南亚美人。青柠檬与黄柠檬是同族姐妹，可不要误以为青柠檬是未曾成熟的黄柠檬。两姐妹虽然最初都从东南亚起源，命运却大有不同。据说此刻东南亚已经无人种植黄柠檬，个个种植园里都是青柠檬独揽天下。无他，东南亚人嗜辣嗜酸，青柠檬口味更为尖锐浓烈，而香味却较清淡，恰好能够调出经典的东南亚SHARP滋味，却又不会夺走香茅蓝姜等调味料专司的浓香扑鼻。

2.青柠檬碧绿，表皮光滑似橘，凑近闻也香味浅淡。黄柠檬散发着一股浓郁清香，表皮纹理细致。

3.黄柠檬多用于西餐，欧陆料理。柠檬汁配海中鲜，去腥味钓鲜香。另外一个常见主角是柠檬水，上好的柠檬配法国依云最好，一升水大概三片柠檬，味道在若有若无之间，最是悠远。青柠檬则是东南亚美人。青柠檬与黄柠檬是同族姐妹，可不要误以为青柠檬是未曾成熟的黄柠檬。

4.黄柠檬：果肉色泽浅金淡黄，口感酸、薄。适应那种酸味之后，其实当作水果慢慢品尝也能够理解。

青柠檬和黄柠檬哪个好

相比较之下，一般黄柠檬的维C的含量会比较高一些:新鲜的柠檬中富含维生素C和柠檬酸等，能够美容去火还能降压，助消化.另外泡柠檬最好是温水，因为高温会破坏柠檬里的有效成分.能够直接把洗净切好的柠檬片泡在温水中，加点蜂蜜会更好喝.记住，水的温度不要太高.柠檬水虽好，但也不要过贪，每一天超多喝柠檬水容易伤胃，导致胃酸过多，个性是空腹的时候不要喝太多，另外胃溃疡的人不宜喝。

个人认为黄柠檬泡蜂蜜水效果更好，蜂蜜柠檬水适用于长期电脑工作者，能够淡化电脑辐射的斑点，对皮肤的保养以必须的效果。像我们果汁里的柠檬汁也都是用黄柠檬做的。所以我们日常生活美容食用方面还是黄柠檬比较好。

总结精选（2）：

青柠檬和黄柠檬的区别

黄柠檬和青柠檬是两个不同的品种，千万不要以为青柠檬是没有成熟的黄柠檬哦。这青柠、与黄柠檬有着不同的口感和气息，也有着不同的用法。黄柠檬会随着果实的成熟而变黄，而青柠檬从挂果到成熟都是青色。

黄柠檬的表皮纹理较粗糙，肉色淡黄，近闻散发出一股浓郁的清香；青柠檬外皮色彩碧绿，表皮光滑，果肉通透，近闻有清淡的柠檬香。从营养上来讲，两者的营养成分基本相同，只是青柠檬中的柠檬酸和维生素C含量稍高些，因而其口感更酸。

我国北方和国外的柠檬大多是黄色的，多用于西餐，可榨成柠檬汁来烹调海鲜，有去腥味、增鲜香的作用；还可切片泡水，有消脂减肥的作用。青柠檬多见于南方，东南亚人喜欢用较酸的青柠檬入菜，与鱼类同烹能够解腥，与肉类同烹可使其松软鲜美，搭配重口味的菜则可消除油腻感，使人清爽又开胃。喜欢酸涩口味的人也能够选用青柠檬泡水。此外，青柠檬的皮较薄，所以常用来制作酸味浓郁的果汁饮料。

如何挑选柠檬

鼻闻：用鼻子仔细闻闻，带有新鲜的柠檬芳香气味的是好柠檬。

眼看：用眼睛仔细看，如果柠檬表面有霉点、洞孑1或色彩暗沉呈深黄色，就是时间过长的柠檬，其营养成分会大打折扣，此时请不要购买

青柠檬和黄柠檬哪个泡水好

青柠檬主要是用调味，黄柠檬主要也能够直接食用，也是看个人喜欢。

相比较之下，一般黄柠檬的维C的含量会比较高一些:新鲜的柠檬中富含维生素C和柠檬酸等，能够美容去火还能降压，助消化.另外泡柠檬最好是温水，因为高温会破坏柠檬里的有效成分.能够直接把洗净切好的'柠檬片泡在温水中，加点蜂蜜会更好喝.记住，水的温度不要太高.柠檬水虽好，但也不要过贪，每一天超多喝柠檬水容易伤胃，导致胃酸过多，个性是空腹的时候不要喝太多，另外胃溃疡的人不宜喝。

个人认为黄柠檬泡蜂蜜水效果更好，蜂蜜柠檬水适用于长期电脑工作者，能够淡化电脑辐射的斑点，对皮肤的保养以必须的效果。像我们果汁里的柠檬汁也都是用黄柠檬做的。所以我们日常生活美容食用方面还是黄柠檬比较好。

总结精选（3）：

青柠檬和黄柠檬完全就是两种不同的柠檬，两者之间没有任何的关系，青柠檬和黄柠檬的区别在于青柠檬比黄柠檬内含更多的维生素C，所以吃起来更酸。

黄柠檬和青柠檬是两个不同的品种，黄柠檬会随着果实的成熟而变黄，而青柠檬从挂果到成熟都是青色。黄柠檬的表皮纹理较粗糙，肉色淡黄，近闻散发出一股浓郁的清香;青柠檬外皮色彩碧绿，表皮光滑，果肉通透，近闻有清淡的柠檬香。从营养上来讲，两者的营养成分基本相同，只是青柠檬中的柠檬酸和维生素C含量稍高些，因而其口感更酸。

青柠檬和黄的功效与作用

在五彩缤纷的水果中，柠檬可说是一种神奇的药果，对人体健康有很大的益处。

柠檬具有强碱性，被认为是治疗疾病的良药。止咳、化痰、生津健脾，且对于人体的血液循环及钙质吸收均能起到促进作用。内含丰富的维生素C，不但能预防癌症、食物中毒，还能降低胆固醇，消除疲劳，增加免疫力。并且能克服糖尿病、高血压、贫血、感冒、骨质疏松症。

中医认为，柠檬性温、味苦、无毒，具有止渴生津、祛暑清热、安胎、疏滞、化痰、止咳、健胃、健脾、止痛、杀菌等功能。吃柠檬果或喝柠檬汁，能够化食、解酒，排毒。

黄柠檬的维C:新鲜的柠檬中富含维生素C和柠檬酸等，能够美容去火还能降压，助消化.另外泡柠檬最好是温水，因为高温会破坏柠檬里的有效成分.能够直接把洗净切好的柠檬片泡在温水中，加点蜂蜜会更好喝.记住，水的温度不要太高.柠檬水虽好，但也不要过贪，每一天超多喝柠檬水容易伤胃，导致胃酸过多，个性是空腹的时候不要喝太多，另外胃溃疡的人不宜喝。

青柠檬和黄柠檬分别怎样吃

青柠檬不同于一般的水果直接吃或切开吃，通常作为一种消暑的饮品的原材料，切成薄片后放入冰水中再加入一些辅助成分便是一杯好的饮品，同时还可作为海域类似于夏威夷风情的拉菲杯中装饰之用的点缀物，在盛产青柠檬的地方为增加销量和保存，有的是直接将青柠檬晒干了的，虽然流失微量元素较多，但使用时还持续着原有的味道，

新鲜青柠檬不内含化学成分，具有养颜美容降火去热的功效，但性微寒，且较为苦涩，取适量即可。

黄柠檬泡水风味更佳，用温水冲些蜂蜜，然后柠檬去皮泡在蜂蜜水中，能够促到养颜、排毒的效果。在夏天容易热，爱起逗，出油，脸色容易黄。放进冰箱，又凉快有排毒，皮肤自然就好了。

青柠檬与黄柠檬相比价格会贵。

西方人喜欢吃柠檬，在我国柠檬主要用来制作柠檬茶，具有很好的减肥、美白的功效，深受人们的喜欢。如何挑选新鲜可口的柠檬呢

鼻闻：用鼻子仔细闻闻，带有新鲜的柠檬芳香气味的是好柠檬。

眼看：用眼睛仔细看，如果柠檬表面有霉点、洞孑1或色彩暗沉呈深黄色，就是时间过长的柠檬，其营养成分会大打折扣，此时请不要购买。

刀切：将柠檬买回家后，用刀切开，柠檬内部果实坚实、色彩浓厚有光泽的，则是好柠檬。

柠檬二三月份成熟，味道极酸，故孕妇及肝虚者嗜食，又有“宜母子”或“宜母果”的美誉。柠檬果实中内含糖类、钙、磷、铁及维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分，此外，还有丰富的有机酸和黄酮类、’挥发油、橙皮疳等。对促进新陈代谢、延缓衰老及增强身体之免疫潜力等都十分有帮忙。

青柠檬与黄柠檬的用途

柠檬因其酸涩，很少被作为直接食用的水果。传说中意大利人喜食柠檬切片加盐加醋作为甜品。

东南亚菜式当中，泰餐看似清淡却至酸至辣;马来馔食浓油重酱却酸辣平衡，较为温和。无论哪一派菜肴，要体现东南亚的风情特色，便怎样也绕不开酸、辣二诀。取酸而不取香亦是东南亚菜肴对柠檬使用的精妙之处。

柠檬与辣椒使得佳肴“味”道出众。而红红绿绿的调料配上各色咖喱凤梨椰浆等汁液，看起来“色”相娱人。色香味三者是中国传统的菜肴品评标准，却也能在异国风情里得到完美的诠释。

青柠檬，主要为榨汁用，有时也用做烹饪调料，但基本不用作鲜食。

而恰好相反，黄柠檬多用于鲜吃，或者泡水吃。

【相关阅读】

青柠檬，主要为榨汁用，有时也用做烹饪调料，但基本不用作鲜食。

青柠檬和黄柠檬的营养价值

1、生津开胃，酸爽让人精神一震

青柠檬和黄柠檬的果皮富含芳香挥发成分，能够生津解暑，开胃醒脾。夏季暑湿较重，很多人神疲乏力，长时间工作或学习之后往往胃口不佳，喝一杯柠檬泡水，清新酸爽的味道让人精神一振，更能够打开胃口。

2、富含VC，预防心血管疾病

青柠檬和黄柠檬富含维生素C和维生素P，能增强血管弹性和韧性，可预防和治疗高血压和心肌梗塞症状。近年来国外研究还发现，青柠檬中内含一种近似胰岛素的成分，能够使异常的血糖值降低。

3、抗菌消炎，增强人体免疫力

青柠檬和黄柠檬富含维生素C，对人体发挥的作用犹如天然抗生素，具有抗菌消炎、增强人体免疫力等多种功效，平时可多喝热柠檬水来保养身体。

4、清热化痰，夏季尤其适宜食用

青柠檬和黄柠檬也能祛痰。柠檬皮的祛痰功效比柑橘还强。夏季天气湿热，如果饮食上不加以注意，人体的内湿和自然气候的外湿相互感应，湿浊郁积日久就可生痰。因此，夏季痰多，咽喉不适时，将柠檬汁加温水和少量食盐，可将喉咙积聚的浓痰顺利咳出。

从营养上来讲，两者的营养成分基本相同，只是青柠檬比黄柠檬的皮要薄，所含的柠檬汁比黄柠檬多，因此，青柠檬中的柠檬酸和维生素c更为丰富，因而其口感更酸。

不管是黄柠檬还是青柠檬，除了有美白护肤的作用外，还有预防癌症、预防坏血病、提高免疫力、降胆固醇、协助骨胶原生成等多种功效，大家不防多喝点柠檬泡水吧。

更多 经典阅读 请访问 https://www.xiaorob.com/zhuanti/yuedu/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发