

大家好，我是清沐。现如今人们很注重饮食的健康，大鱼大肉已经不具备太大的吸引力。反而是一些粗粮更受欢迎，好吃又健康。



我们最常见的红薯有黄心和白心之分，相比较之下，黄心红薯更好吃，挑起来也比较简单。而好的白心红薯也很好吃，但是很难买到真正好吃的。

主要是因为白心红薯大多数都不是用来蒸着吃或者是做美食的，而是用来做红薯淀粉。所以建议大家在买红薯的时候选择黄心红薯，口感好，买的时候不容易踩雷。

第二、观察外表皮

看完颜色之后就要看一看红薯皮，好的红薯表皮呈干燥光滑的状态。如果看到红薯上面有黑斑或者是虫眼，直接干脆不要买了。



如果能够浅浅地闻到刺鼻的味道，说明红薯本质上已经变了，一定不要买。甚至很多的不良商家为了能够红薯保存得更久，看出来坏了，直接在上面喷药水。

第四、捏一捏硬度

秋冬季节红薯大量上市，难免会有很长时间没有卖出去的，不新鲜的红薯，这样的红薯买回去了，放在自己家里，留存的时间也并不长。

所以我们要根据硬度进行判断是否是新鲜的红薯，新鲜的红薯捏一下是比较硬的，这种新鲜的红薯水分足够，吃起来也是软糯香甜。



首先：

不要堆在一起。如果挑选的红薯比较好，几乎都是带一点儿新鲜的泥土，有一种潮湿的感觉。

如果将这些买回来的红薯全部都堆在一起，那么很快就会容易烂掉，因为没办法散热，没办法呼吸。所以红薯买回家首先要做到的就是将红薯摆放开，有一定的空间

。

其次：

温度和湿度要注意。其实红薯本身是一种较为耐储存的食材，但是想要储存的时间长，温度和湿度还是要注意的。