

如何選購蔬果

在各種食物中，水果和蔬菜雖然不是主要的糧食，卻是不可或缺的重要副食，且由於種類繁多，可以供給消費者自由選擇的空間。每個人可以根據自己的嗜好，做出不同的組合。

個人以為選購蔬果應該從兩個角度來看，一是小範圍的，也就是如何選擇好吃、新鮮的蔬果；而從廣義來看，我們對蔬果的供需狀況及許多其他的問題也應多加注意，才能在面對種類繁多的果菜時，適當選擇日常生活之所需。

除了極少數例外，如鳳梨可以用來擺設之外，多半時候我們是為了吃而購買蔬果，所以選購的原則也離不開吃，因此，可依幾個項目來選擇：

吃得安心

想要吃得安心，就得從衛生條件著眼，新鮮清潔的蔬果，當然比較衛生。不過根據1983年聯合國對全世界使用農藥狀況的統計報告，以國家（地區）別，每人每年負擔農藥美金價，台灣以2元遙遙領先第2名的1.2元，顯示台灣農業濫用的嚴重程度。好在蔬果生產多有季節性和土壤嗜好性，在二者都合適時，蔬果品質好，農藥自然用得少，食用也安心。此外在調理前只要用清水多沖洗，即可去除水溶性農藥，不必用鹽水，因為鹽水並不能洗去脂溶性或具展著性的不良農藥。

吃得健康

各種果菜所含的營養成分雖然大同小異，但其中確實有些不同，為了維持營養均衡，應養成多樣化的飲食習慣，不可總是選擇嗜好品。此外像番石榴含的維生素C是一般水果的30倍，對身體很好；芹菜富含軟性長纖維，有益消化器官，都是可以特別注意的。至於各種營養成分表，因蔬果生長環境和化學分析方法不同，而有數據差異，僅供參考，不必計算得太精密。

演講／王禮陽

紀錄／徐以瑜

攝影／林嵩展

蔬菜：主要以季節性為主，無季節性的則無妨。

水果：不同的水果，選擇的方法不同，但有一個共通點，成熟度要夠，這樣不但風味好，養分也充足。



盛產期的果菜，品質好 價格低。

吃得經濟

購買果菜不要一味追求高價位，一般而言，盛產期的果菜，因季節性合適，不但品質較好，且因產量充足，價格也較低。因此，依季節購買盛產期的當令果菜，自然是比較經濟的方法。發生天然災害時，某些受損嚴重的果菜，品質低劣，價格又高，貿然購用，得不償失。不如選用替代性果菜，照樣可以獲得安心與健康。

吃得愉快

簡單地說，要變化才會愉快。追求變化，不僅可以變換口味，還能提升生活情趣。除了常交換食用不同的蔬果之外，更可以改變烹調或食用的方法。如小白菜可以涼拌生吃，有些水果可以做菜等，既掌握了胃口，也獲得愉快。

以上是選購蔬果的要點，其中前3項皆可藉購買季節性果菜來達成。



品質辨別

1.香蕉 生產於南、北回歸線之間，台灣的香蕉產量僅占全世界的1%。廣東的象牙蕉，引入台灣後稱為粉蕉，後和南洋的品種交配，成了北蕉。北蕉也就是目前產於高屏地區，春夏季上市的高屏蕉，果指較為長大。而粉蕉則產於中部地區，秋冬季上市，又名台中蕉，果指較細小。

發育良好的香蕉，果指飽滿，外皮稜緣圓滑，尾端頗圓鈍。因此，稜緣鮮明，尾端突出者，風味必然較遜。這方面，高屏蕉不如台中蕉。此外，整串香蕉中，外層的較內層的好，而以兩側算來第3根為最好。

香蕉採收後有追熟作用，在趨近於完全成熟時，台中蕉表皮會長出斑點，此時也即俗稱為芝麻蕉。芝麻蕉風味好，卻不能久放，宜趕緊食用。高屏蕉則表皮直接變成黑塊，蕉頭脫落。

2.洋香瓜 以秋香為例，一般洋香瓜依其表面有無網

紋分成網紋洋香瓜和光面洋香瓜，秋香屬於前者。選擇洋香瓜，首先要了解大不一定好，須視其品種的標準重量，恰到好處者為佳。如秋香的標準重量是1公斤。其次網紋要密實明顯且均勻，但有病紋（多是縱向長紋）者不好。果頂（臍）部不要有網紋，否則表示是過熟後才採下的。好的瓜在臍部可聞到香氣。但外皮軟的瓜表示內部已經爛了。以顏色來說，成熟的秋香呈黃白色，青綠色的部位則較不熟。

不論那種瓜，最重要的是要掌握時機，也就是當蒂頭有裂紋時就要吃了。

3.柳丁也就是柳橙。品種很多，有一種臍部有圓圈的，稱為印子橙，只是品種之一。不同品種的柳丁，外型和顏色各不相同。一般說來，雞蛋形的皮較薄，風味亦較佳；外皮偏紅色的也較好吃。但主要靠手判斷，放在手中較沈重，握感堅實，表皮柔軟的，品質最好。

現場解答

1. 如何選購蓮霧？

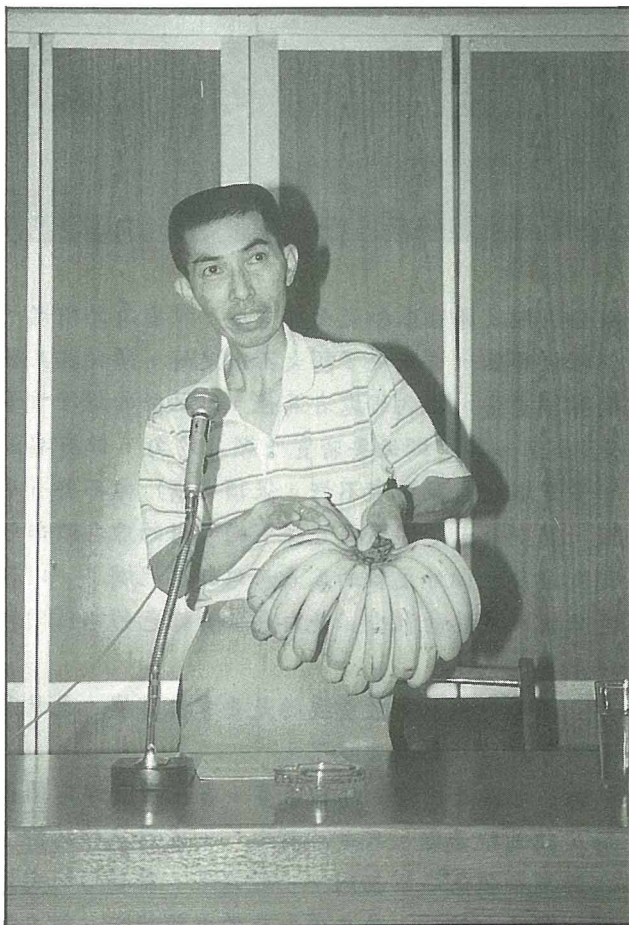
除黑珍珠外，一般蓮霧是春夏的產品，甜度不高，水分多，選擇的要點是顏色亮而鮮，果實粒大，無果肩，四片萼片裂開愈大愈好。

黑珍珠則產於冬天，甜而脆是其特點，選擇時要注意色澤深，重量重，形狀正，無果肩的為佳。

2. 紅色的香蕉產自何處？

紫紅色的香蕉是芭蕉的一種，台灣產量不多，產地在屏東，果指比另一種綠皮的芭蕉粗一些。綠皮的芭蕉放久了，葉綠色消失即成為常見的黃色芭蕉。

3. 為何有些進口蘋果，外表很漂亮，裏面果心卻發黑？如何從外觀判斷？



這一大串香蕉，那一根最好吃？王禮陽說：外面一層，從左右兩邊算進來第3根（有2根）。

原因有二，進口的運送過程中未以冷藏貨櫃貯存，使蘋果品質下降是其一；而施肥時，氮、磷、鉀在使用中發生變化，再經冷藏，有時也會產生黑心的現象。目前從外觀無法判斷。

4. 市售的富士蘋果是冷藏的嗎？或是台灣生產的？

有由私人帶進口的，也有本地產的。富士蘋果1年要在0℃左右至少100天，台灣梨山只能維持70天，所以種出的富士蘋果外觀上比進口的小。

5. 如何選購西瓜？

小西瓜以單手托住，蒂頭朝上。用另一手從側面拍西瓜，若托住西瓜的手掌心有振盪感，就是好西瓜。臍部壓起來硬實者為佳。而大西瓜橫置地上，從側面拍擊，有振盪感也是好的西瓜。至於西瓜瓜肉有無粉質，則視品種而定。

6. 俗語說「鳳梨頭，西瓜尾」，是否有根據？

鳳梨頭先長出，較甜；尾後生，較酸。同一園中的鳳梨也是先生出的甜，後長的酸。

西瓜則尾先長出，比後長的頭為甜。這是因為先生出的部分較成熟，但也較易壞。

7. 聽人說看到西瓜吊點滴，有可能是打甜劑嗎？

西瓜中某部位較甜是可能的，因為許多因素，如日照較多，都有影響。而西瓜打洞就會爛，因此吊點滴不太可能。

8. 北市辛亥路有以貨車載西瓜來賣的，每個西瓜100元，當場嘗都很甜，買回家後卻不一定甜，為什麼？

奧妙就在刀和擦拭的布上。用沾了糖精的布擦過的刀切西瓜，吃起來就有甜味。但這種1個100元、50元的西瓜，雖然好壞差異大，但並非品質都不好，只要會買，一定也能挑出好西瓜。

9. 柳丁注射磷酸鉛是怎麼回事？

2年前有人發現磷酸鉛可抑制酸的形成，增加柳丁的甜度，就把它放在樹根，灑水當成肥料使用。雖然不知殘留量有多少，但磷酸即砒霜，對人體絕無好處。

10. 為何國外的水果不如台灣的甜？如美國的柳丁就比不上台灣的。

是品種的因素。美國的柳丁即香吉士，是晚裔西亞品種，屬地中海系，是比較酸性的；而台灣的是嶺南柳橙，屬於中國系。