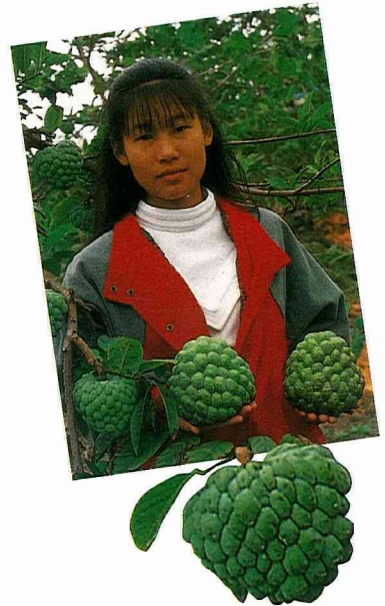


番荔枝 釋迦 怎麼吃？



原產於熱帶美洲的番荔枝，經荷蘭人引入本省後，因其果型特殊，幼果外表很像荔枝，又稱為番荔枝，也因其果實很像釋迦牟尼佛頭飾物，國人習慣上叫釋迦。果實風味很好，甜度高，約達18至25度，適合東方人口味，但是有許多消費者對番荔枝怎麼吃弄不清楚，造成誤會；消費者該怎麼處理買回來的果實呢？

1. 先瞭解她的脾氣

有的消費者買了還沒有軟熟的番荔枝果實，回家用菜刀硬是切開來，嚐嚐說：「這東西怎麼能吃？」有些消費者買回家就往冰箱裡擺，結果番荔枝無法正常軟熟，變「啞吧」釋迦了，向販售商抗議賣他「壞的東西」要退貨；這些都是因為對番荔枝的「脾氣」瞭解不夠，造成誤會。

2. 果實密封，會變「啞吧」

番荔枝果實具有熱帶水果呼吸率高的特性，如果將未軟熟前的果實用PE塑膠帶或保鮮膜密封包裝，就會造成果實呼吸困難，導致果實無法正常進行後熟作用，就是把果實由密封包裝中取出後也沒有辦法軟熟，俗稱變「啞吧」了！尤其在超級市場中更需避免用PE薄膜包裝！

3. 硬熟果放冰箱·感冒變黑

番荔枝果實未軟熟前放入冰箱很容易發生寒害（俗稱感冒）的現象，導致果實變黑，並且軟熟作用不能順利進行，也會造成「啞吧釋迦」，失去商品價值。

4. 稍微軟熟再放入冰箱下層·可多保存幾天

如果番荔枝稍微軟熟後再放入冰箱下層（冷藏櫃）保持在15°C左右，可貯放7~10天（比不放冰箱多保存4~5天），雖然，果皮在冷藏較久後變轉為黑色，但果實仍然可以緩慢的進行後熟，所以會變軟，風味也不錯！

5. 軟熟過度·挑取果肉放冰箱上層冷凍

在市場買到太軟熟的果實或在家裡的番荔枝果實在太多，又在短時間內幾乎同時軟熟，一時無法吃完時，最好是剝開果實，用湯匙挑取果肉，置於冷凍保鮮杯中加蓋後，放在冰箱上層的冷凍櫃內側，利用冷凍櫃內側溫度較穩定的特點，不但可以防止果肉放久以後容易褐變發生，還可以冷凍保存一個月之久，而不變質！冷凍的番荔枝果肉嚐起來就像吃冰淇淋，風味很特別哦！