



# 吃水果的方法趣談

**個**人由於求學與工作的緣故，有幸走訪數個國家，對於各國迥異其趣的風土民情及飲食習慣，由好奇嘗試而觀察比較，發現到即使是飲食小道，亦饒有可觀之處。以水果而言，各國即有諸多趣味可談。因為此一發現起於留美時期，故由美國談起再擴及其他國家。

美國地大物博，國土從南到北涵蓋不同的緯度氣候區，因而生產多種不同氣候區的水果，再加美國政府奉行國際貿易自由化的政策，多種進口的水果亦在國內鮮果市場佔據了一席之地。所以在美國超市中，消費者可買到各式各樣千奇百怪的水果，甚至連吃水果的方法亦變化萬千，頗值一提。

## ■ 蘋果

個人偏好的水果為蘋果，屢屢望之便食指大動。多年前，蘋果曾是國內極為昂貴的奢侈品。記得小時候吃蘋果的經驗，是將蘋果切成數片，家中每個人僅能分得一小片。含在嘴裡，必須用

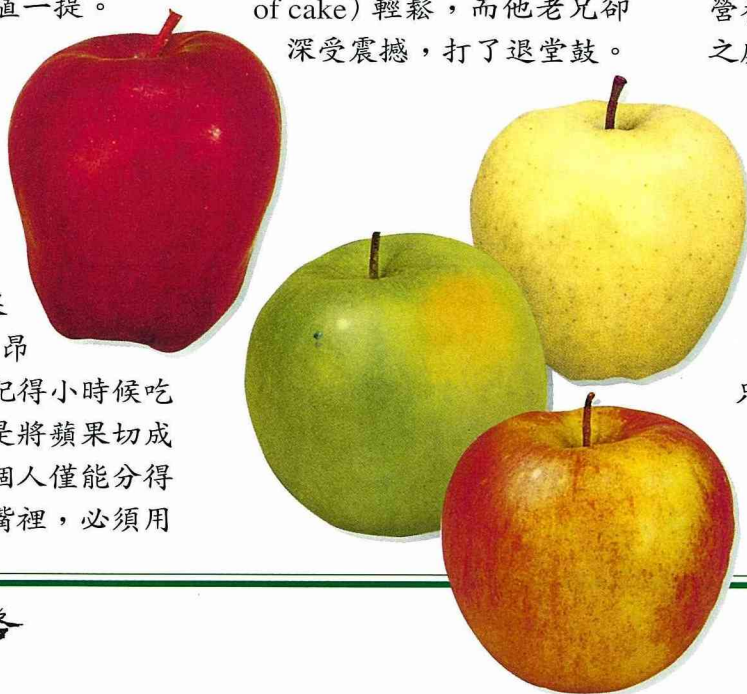


牙齒輕輕磨，去吸吮蘋果的滋味，那才是香甜而令人難以忘懷的記憶。留美期間，每次逛超級市場即暫時失去理智，瘋狂搶購一番，曾有一次冰箱藏有八種不同蘋果的記錄。毋怪乎，胡適先生回憶他初到美國時，原本學習農藝，孰知教授上課時一次擺了十幾種不同的蘋果叫同學們辨認，班上的美國同學有如吃蛋糕一樣（a piece of cake）輕鬆，而他老兄卻深受震撼，打了退堂鼓。

論起吃蘋果，國人常不忘削皮後切片食用，技術高檔的還會表演維持所削的果皮不會中斷，呈長條狀的削蘋果皮的功夫，表示他是吃蘋果的專家。偏偏美國人常拿起蘋果在牛仔褲上擦兩三下，就啃起來了，連皮都咚咚下肚，其豪邁實在令人歎為觀止。我也曾在小心翼翼的削蘋果皮時遭美國佬取笑，謂蘋果最香甜可口兼最營養之處即在果皮之下毫釐之處，削之棄之豈不可惜。

說得好像我是來自落後地區，不知蘋果優點的鄉巴佬。不過慮及台灣地區因應農葯殘留所養成的飲食習慣，至今仍然削皮之後再吃，吃蘋果連皮啃的英勇行為，只敢偶一為之。

暑假期間，在美國校園中，常看到結實壘壘的蘋果樹，地上亦掉



落了不少果實，直覺地憶起路邊苦李的典故而未敢摘取嚐嚐，至今引以為憾。然亦見溫帶地區蘋果樹隨處可見的氾濫情況，如同台灣隨處可見芭樂樹一般。曾參加留學生舉辦的到觀光果園採蘋果的活動，園主收取五元美金後給予一塑膠袋，除可在園中就地吃食外，可採摘一整袋蘋果均可攜回，除了送給親朋好友外，連續兩週以蘋果為食的日子也夠嚇人的。由於蘋果為溫帶地區天賦的特產，其利用亦有多種，除作為蘋果西打之外，蘋果干、蘋果派等均為特殊風味的甜點，惟其甜度均大，不宜多吃以防發胖。

## ■ 芭樂

在台灣，芭樂植株健壯，適應力強，台灣全島可見散生之植株，早年紅心果小的品種已漸漸稀少，惟四季芭樂及泰國芭樂則取而代之。泰國芭樂果實雖然碩大，惟風味稍淡，亦有人嘗試沾醬油食之，目前則以梅粉輔之最優。市場上偶有販賣土芭樂者，索價竟比泰國芭樂猶高，然買者仍趨之若鶩，將熟土芭樂放置室內供之，滿室生香，令人口水直下。

## ■ 西洋梨

另外，要削皮的水果是西洋梨，此種梨一頭大、一頭小，據說是孔融讓的那種

梨，此點有待歷史小說家的考察。若果然是一樣的梨，那孔融當然要讓囉！反正也不是很好吃，何況又可以流傳千古。偉人小時候總要與一般人不同的啦！看到魚兒往上游時一定要想到出人頭地，力爭上游才能成大功、立大業。只會想到紅燒魚或是糖醋魚的我們就只有註定當凡人了。

美國人吃西洋梨亦是不削皮的，整顆啃著吃就節省很多功夫了。而不同後熟程度的西洋梨所呈現的風味與口感亦有所不同。美國之青果大抵有良好的冷藏運輸系統(cold chain)，在運輸過程中全程保鮮。故購買後可依需要決定是否放入冰箱冷藏，放在室內則可加速後熟而增進水果之風味。

但另一種在美國頗為罕見的亞洲梨就該大書特書了，亞洲梨不耐摔、不能久藏，也就不符合美國農產品運銷系統服膺的準則。平常貨架上看到的是又醜又貴、斑痕累累的傷兵，只有在久久一次的特價時，才能引起老中的注意。當眾人努力挑選之時，也會有一兩位美國人好奇地過來湊趣，還會詢



問如何食用，難怪亞洲梨外皮還要煞費周章地貼上「已經可吃」及「削皮吃」的標籤了。

## ■ 鳳梨

鳳梨的皮就無法連皮吃了，咱們在國內看到販賣鳳梨的小販拿著薄片型的長刀唏哩唏哩地三兩下就把一個鳳梨削成鳳梨

片了。美國超市卻有一個筒狀的機器一壓就把一圈外皮削了下來，同時連中間鳳梨心的部份也一併挖了一個圓洞，裝入圓塑膠盒中即可出售。到自助餐廳，供應的鳳梨則是連皮切成一片一片狀，像吃西瓜一樣啃食。

## ■ 奇異果

奇異果又名獼猴桃，原產於中國大陸，經紐西蘭改良品種並大量種植出口後，倒成了紐西蘭的特產了。最具特色的是那鮮綠色的果肉，點綴著一排一排的黑色小種籽，餐廳常從中切成兩半，露出排列整齊的圖案，食客就用湯匙挖著吃。也有人則耐心等待完全熟後，小心剝皮後，一口吞下一粒，如此吃法較為過癮。

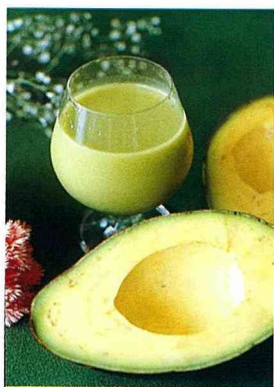




## 木瓜

木瓜對美國人而言，屬於稀有水果，尤其是超市賣的木瓜都是還未成熟的青木瓜，若不懂得後熟之道，恐怕只有望瓜興嘆了。不過青木瓜其實亦是燉排骨時良好的素材，其富含酵素亦可幫助消化。通常成熟後的木瓜剖開去籽削皮後，切成塊狀即可，或直接用湯匙挖食果肉即可。最近生產種植的木瓜傾向多果小實的品種，一次食用一粒則剛好。常見冰品店販賣加入牛乳打成的木瓜牛乳，風行全台歷久不衰，實為果中奇蹟。

## 酪梨



另外一種類似的水果為酪梨，果肉中富含植物性脂肪，其果肉為淡黃色，果皮未熟時近墨綠色，放久後則轉

黑。有一次尚未成熟即剖開欲食，咬一口後即失望卻步。成熟後，果肉類似布丁，可直接用湯匙舀食，不喜其淡而無味者可加煉乳或蜂蜜佐味。另外，仿效木瓜牛乳的作法加牛乳及糖打成果汁亦成為養顏美容之聖品。



## 柑桔

柳橙、香吉士等原來是順著果柄往果蒂切成一瓣一瓣地，然後剝皮吃，也有人順著北迴歸線橫切，呈現的花紋特別漂亮。葡萄柚亦常採用此種切法，使用邊緣有鋸齒的湯匙挖食果肉，營養又美味。中秋節前後，正是文旦柚大量上市應景的時節，先將柚子細小的一頭切去，朝著柚身向下劃幾刀，再用手將柚子皮與果瓢分離，果皮即成為一頂富含柚子味道的克難帽子，戴起來頗風光的。至於柚肉，對小孩子的吸引力反而不那麼迷人了。

## 香蕉

一位土耳其的同學有一次拿著一根香蕉，小心翼翼地從尾巴剝了起來，還捏了一塊果肉要請我，這才注意光是剝香蕉皮就有三種不同的方式，國人熟悉的是握住香蕉尾端從果柄開始剝。我這位土耳其來的朋友則是從香蕉尾端用力捏開往上剝，手握著果柄來吃。美國人則更直接，他們乾脆把皮都剝了，就拿著裸露的香蕉肉啃著吃。不過此種吃法並不適合淑女在公共場所運用。依餐廳禮儀規範，應是剝皮後，放在餐盤上，用餐刀切成小塊，再用叉子取用進食。

## 葡萄

在超市發現了一種大葡萄，比大姆指還要大，剝皮後果肉非常碩大，而且滋味也很不錯。有次一位美國友人來訪，餐後興沖沖獻寶似地端出新發現的葡萄招待，誰知他老兄只吃了一粒就停



止了。驚訝地問他原因，原來是因為葡萄有籽，他就放棄了。諸君且莫覺得荒謬，美國很多葡萄都是無籽的，用水沖一下，就整粒吞食下去了，一點都不需要吐葡萄皮，更遑論吐葡萄籽了。



也許是因為這種吃葡萄習慣的影響，難怪前一陣子，加州葡萄園工人進行示威，抗議雇主大量使用農藥之不當事，會釀成軒然大波。其實美國人很少吃需要再吐出果核、種籽、骨頭、或魚刺的食物。除了認為不雅觀、不禮貌外，從小的飲食習慣也使他們的舌頭不靈活了。想想看，麥當勞的漢堡、雞排沒有骨頭，魚排沒有刺，西瓜、葡萄為無子，就瞭解了。炸雞和水牛炸雞翅(buffalo wing)等必須用手扒並吐出骨頭則是上述情形少見的例外。

## ■ 草莓

超市供應的草莓看起來又碩大又鮮豔，偏就及國

內所賣的草莓香甜，但其具有耐搬運、較不易腐敗的特性。吃時沾煉乳、蜂蜜或是糖漿(syrup)，可增加風味。草莓切半或切成薄片亦為裝飾糕點的極佳材料。草莓汁、草莓果醬獨具的風味及其鮮艷的顏色則可增進食慾。

## ■ 番茄

番茄是蔬菜還是水果，也是一個古今中外爭論不休問題。蕃茄由於富含維他命且易於栽植生產，一直是人類食物中不可或缺的要角。供沙拉用的蕃茄品種其果肉較厚，橫切後夾在三明治或漢堡內，或與其他蔬菜等混合作為沙拉均宜，其爽脆的口感堪稱為沙拉聖品。蕃茄尚未完全成熟時果皮呈現青綠色，為青蕃茄，不可食用，因其含毒素，可能引起腹瀉，需等轉橘紅色後才可食用。較講究者為較熟透後才採摘者，台語俗稱「在欖黃」者(ripe)，售價較高。

番茄由於風味奇特，喜好者有之，亦有人避之唯恐不及，台灣北部人士稱其為「臭柿子」，殆因其形似柿而其味卻不若柿子，故稱。然而，南部人士對之偏好卻情有獨鍾，稱其為「甘仔蜜」可見一般。南部豪邁的吃法是將番茄切片後，沾上



加了薑末與紅糖的醬油酢料，若含少許辣椒，簡直是香辣可口，夠嗆的。番茄汁與啤酒各半調製，夏日一飲即沁人心脾，番茄汁加辣椒汁亦為令人回味無窮的飲品。小型果實番茄供生吃或作沙拉用，只是不小心咬爆常會噴的滿衣襟。小販發明將小番茄切裂後夾蜜餞和著吃，風味非常吸引人。

在送禮的水果方面，常用各式各樣的水果拼裝成水果籃，倒不是一整籃都是「高級水果」，而是紅蘋果一粒、青蘋果一粒、西洋梨一粒、香吉士一粒、紅葡萄一串、綠葡萄一串、香蕉一根，收到這樣的禮物，驚訝之餘，千萬別忘了讚美，這還可能是送禮者苦心構思的精心傑作。不然，誰有功夫去挑選這麼多種水果呢？但這也證明了，在美國，水果還真不少呢！更遑論吃水果的方法了。

圖