

如何選購優質木瓜果品

文·圖／王仁晃



圖1. 優質木瓜由果溝處均勻轉色，果皮鮮橙色。



圖2. 木瓜果實由蒂頭近果肩處先轉色者，通常果實品質較差。

木瓜在台灣全年皆產，深受國人喜愛，但每到颱風豪雨過後，如何挑選好吃的木瓜便成為一大難題。其實選木瓜就像在選美一樣，只要掌握幾個訣竅，挑選好吃的木瓜您也是專家。

如何從果實外觀，一眼就看出內部品質呢？

1. 首先要會看果實的「面像」，因為面像往往透露出品質的秘密。一般而言，品質好的木瓜，必須符合品種特性。簡單的說，木瓜就要長的像木瓜的樣子。例如“台農二號”，屬於長形果，過份的歪斜、圓胖或瘦長，表示在果實發育過程中，並未得到完整的養分供給，通常品質可能會差一些。
2. 果皮必須要氣色紅潤，色澤亮麗，略帶有果粉，果皮轉色處呈鮮橙色，並由果溝處開始均勻轉色(圖1)。若由蒂頭近果肩處先轉色者(圖2)，或果色淡黃黯沈，則可能為衰弱植株所產的果實，通常品質都較差。
3. 一般果重約1公斤上下，無擦壓傷等機械傷害發生，無藥斑也是重要的評估標準。
4. 藉由「觸診」來判斷病害及成熟度，蒂腐病、炭疽病及疫病為木瓜採收後主要的果實病害。蒂腐病會造成果蒂端往果肉內腐爛(圖3)，嚴重時失去食用價值，不可不注意。選購前可先輕按蒂頭上端，若軟化則為蒂腐病發生前兆；炭疽病在果實表面出現不規則圓凹陷斑，雖未

直接陷入果肉，但當病斑擴大時，仍會造成二次感染而腐爛；果實水浸白斑則為疫病(水傷)，也應避免選購。若為褐色小圓斑通常為污斑，在冬天較為常見，因此又稱為「寒斑」，污斑不影響食用品質。

5. 成熟度：當果實表面約50-75%轉黃，輕壓果肩處，若略有軟化感，則為可食用的成熟度。

品質的定義應該是由消費者來決定，農民應設法生產消費者所需要的果實，如果肉香甜，果形整齊，無果實病斑、藥斑及擦壓傷等，才是好品質木瓜。您若能掌握上述的選購技巧，便能挑選出優質木瓜，您也是木瓜挑選達人喔。🍈



圖3. 罹患蒂腐病果實，先由果蒂端逐漸往果肉內腐爛。