

鳳梨釋迦之選購及保鮮要訣

由於本場所開發產期調節及人工授粉技術，已將鳳梨釋迦產期調整為每年11月下旬至隔年4月間，可避免採收後裂果情形。目前鳳梨釋迦已開始進入產期，且物美價廉，消費大眾可保握時機大快朵頤。



圖1. 鳳梨釋迦選購時以圓整端正，黃(淺)綠色、無病蟲害斑、擦傷之硬熟果為佳

怎麼選購鳳梨釋迦？怎麼吃呢？

一、選購圓整端正之果實

應選購12月至4月間生產之鳳梨釋迦，就不會有未軟熟就裂果的情形，果實以圓整端正，黃(淺)綠色者為佳，無病蟲害斑、擦傷或機械性損傷之硬熟果(如圖1)，方便攜帶待軟熟時享用。

二、可置於8~13℃冷藏，未軟熟前不可以PE袋密封包裝

硬熟果在室溫或8~13℃下冷藏可自然軟熟，但未軟熟前不可以PE袋密封包裝，否則易造成生理障害，不能正常軟熟，果肉風味不佳。

三、果實微軟即可食用，可以切片或切丁(塊)方式食用

果實需待軟熟才可食用，且成熟度不同，果肉甜度及肉質Q度不同，

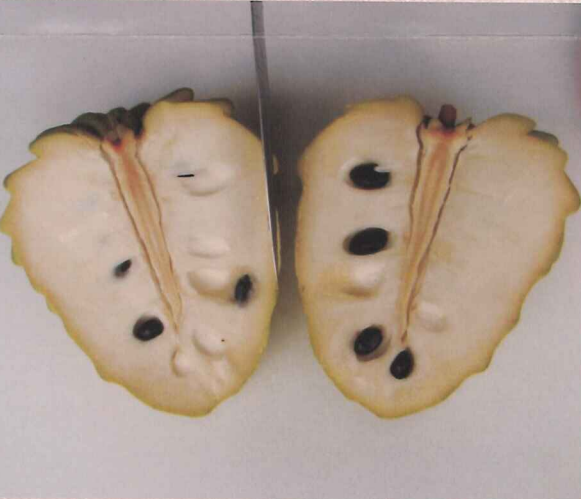


圖2. 鳳梨釋迦切片食用方法—I. 先將已後熟微軟之果實對切

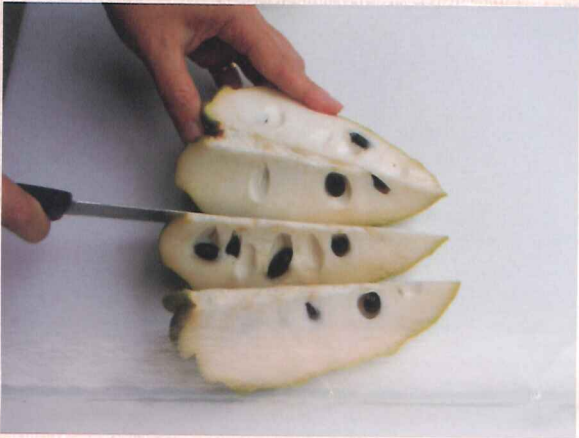


圖3. 鳳梨釋迦切片食用方法—II. 再將果實切成片狀即可食用

果實以手壓已微軟時即可食用，可將果實切片或削皮切塊供食用(如圖2~6)。

四、冷藏或冷凍果，風味不錯

軟熟果可置冰箱中冷凍或冷藏，取食時清涼香甜，口感風味很好。

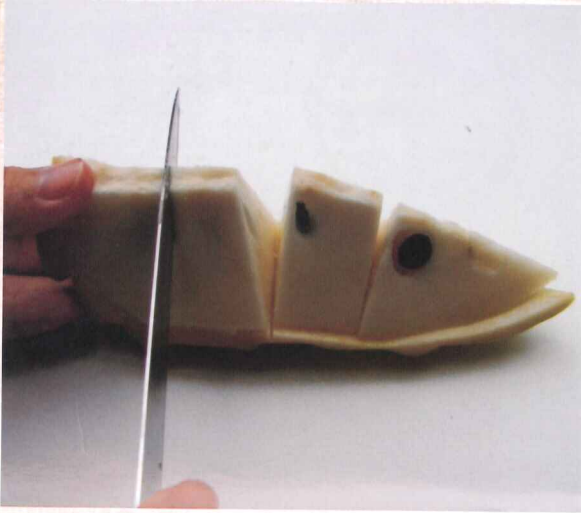
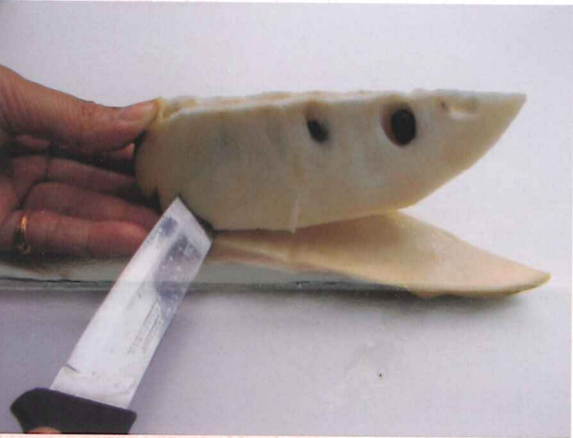


圖5. 鳳梨釋迦切丁食用方法—IV. 果皮去除後再切成塊狀

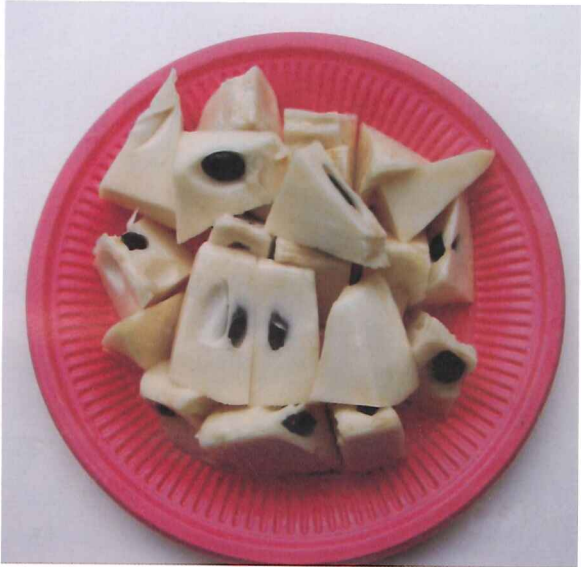


圖6. 鳳梨釋迦切丁食用方法—完成香、Q可口之鳳梨釋迦切丁，可立即享用

圖4. 鳳梨釋迦切丁食用方法—III. 再將果實切片底部之果皮去除

五、鳳梨釋迦營養成份

營養名稱	每100公克成分含量	營養名稱	每100公克成分含量
纖維(g)	2.5	菸鹼酸(mg)	0.8
澱粉(g)	1.1	熱量(cal)	76.96
糖(g)	14.7	能量(KJ)	310
灰份(g)	0.4	可溶性固形物含量(°Brix)	22.3
脂肪(g)	0.6	鈣(mg)	17
蛋白質(g)	1.4	鉀(mg)	250
維生素C(mg)	43.0	鐵(mg)	0.3
維生素B1(mg)	0.05	銅(mg)	2.4
維生素B2(mg)	0.08	鈉(mg)	4
水分(%)	78.7	鎂(mg)	32
pH	4.8	鋅(mg)	0.2
全酸(meq)	0.4		

(摘錄自QDPI之Custard apple)

(盧柏松 089-571001)