

番荔枝果實 適時適法食用最好吃

番荔枝果實硬熟期採收，當鱗溝微裂，顯現奶黃色時，表示已可採收。成熟度不足的果實，將無法正常軟熟，如成熟度太高則易快速軟熟，造成生產至消費間之損失。番荔枝果實於硬熟期採下後，易於快速後熟變軟，果實對溫度反應非常敏感，貯藏於10℃以下低溫時，果實易受寒害，外觀果鱗變黑，無食用價值，故番荔枝不適低溫貯藏，因低溫冷藏，造成無法順利後熟軟化，產生生理障礙，硬熟期之適當貯藏溫度應在15℃左右，溫度愈高，果實軟熟愈快。

番荔枝於硬熟期採下之果實，果肉部份之醣類含量，主要以澱粉為主，隨

著呼吸更年期的進行，果實逐漸後熟軟化，澱粉含量快速減少，而糖類相對增加，但當果實後熟至極軟化時，蔗糖含量減少，而水解為果糖及葡萄糖，所以番荔枝果實後熟軟化後，果肉醣類含量以蔗糖、果糖及葡萄糖等為主。

番荔枝果實之選購，以果實大，果形圓整端正完好，鱗目大小一致，非畸形果及無裂果，沒病斑、蟲害、藥斑，鱗目間鱗溝展開或呈奶黃色之尚硬熟果實，以便於攜帶，俟軟熟時享用。果實帶回家後，尚硬熟時，勿以PE塑膠袋密封包裝或置於10℃以下之冰箱中冷藏。

食用時之軟熟度以果實可輕易對半



剝開，果肉尚“綿綿”而未“水水”時最好吃；已軟熟之果實，暫時置於冰箱中冷藏，取食時清涼香甜，味道很好；8至12月正是盛產季節請多選購享用。

(楊正山089-571001)