

生鮮蔬果保鮮與選購

◆王子慶◆

大致上說來，會影響生鮮蔬果的硬（脆）度、顏色、風味、營養及採收後之貯存壽命及品質的因素極多，主要有：1.蔬果之種類、呼吸速率、成熟度、微生物攜帶量、傷口、乙烯合成及面積與體積之比等。2.貯存環境之溫度、相對濕度、氧氣、本身清潔度、包裝膜之氧氣與水汽透過率等。3.採收、分級、包裝、運銷與販售時間等。

蔬果在樹上或田間時，是有生命的個體，採收後仍是具有生命個體，後者常為人們所忽略。採收後，不但無法從植株獲得或再自行製造養分，反而仍會持續地進行分解養分；另外，亦會因為呼吸及蒸發作用而消耗氧氣，並釋放二氧化碳及水汽。

保鮮方法

蔬果是食品的一種，想要在食用期限之前成功地保存，必須：

①免於遭受致病性微生物或致毒性化學物質的侵害或污染。

②在有效食用期間內，保持最佳的色、香、味組織及營養價值。

蔬果保鮮的方法則為：

①利用低溫保鮮：溫度是影響蔬果貯存壽命或新鮮程度的最主要的因素，低溫可降低蔬果之呼吸率及減少腐爛程度，大部份的蔬果在採購後，可放在低溫下維持一定程度的新鮮度，但少部分蔬果如釋迦或綠熟蕃茄等，則不宜貯放在家用冰箱（5～8℃）中，以免「啞吧」或加速腐爛。

②利用氣體保鮮：空氣中約含有21%的氧氣及0.03%的二氧化碳，一般情形下，適當地降低貯藏環境中氧氣濃度，並提高二氧化碳濃度至一定比例，可以降低蔬果的呼吸率，延長蔬果貯存壽命，但值得注意的是，利用氣體保鮮的同時，亦應配合低溫控制，才可達到預期的效果。

③使用化學藥劑：最常用的化學藥劑是乙烯吸收劑，由於所有新鮮的蔬果均能產生並釋放乙烯，而乙烯卻會促進許多蔬果的老化，及增加其貯藏障礙，進而縮短產品的貯運壽命，故常用乙烯吸收劑來吸收蔬果所釋放出來的乙烯氣體，另外，亦有用殺菌劑等。

④放射線處理：多採用 x -ray或 γ -ray，經放射線處理後的食品叫「照射食品」。目前衛生署核准照射食品種類有馬鈴薯、甘藷、分蔥、大蒜、木瓜、芒果、米、紅豆、綠豆等，其照射目的在抑制發芽、延長貯存期限、防治害蟲或殺菌。

⑤環境控制保鮮：包括控制濕度、氧氣或二氧化碳等的保鮮手段。由於蔬果表面不斷有水分蒸發，因此需要保持高濕度的環境，而保持高濕度的方法是利用加濕器來控制，貯藏庫內之溫度在 3 ℃以下時，宜採用蒸氣式加濕器；如在 3 ℃以上時，可採噴霧式加濕器。