

風災復育有成，釋迦 甜蜜上市

文/圖 江淑雯

今年受尼伯特、莫蘭蒂及梅姬颱風影響，釋迦產區嚴重受損，產量銳減 5 成，經農民積極復耕後，目前已恢復生產，現在正是臺東地區釋迦冬期果盛產期，也是品質最佳的時期，歡迎消費者多加選購。

釋迦含有豐富的鈣、鐵、磷、鋅等礦物質，尤其鎂離子更約是蘋果的 7 倍，有助於心血管與神經系統的運作。富含維生素 C 與 B2，都是蘋果的 10 倍以上，是最佳抗氧化、抗老化水果，特別有助於皮膚的保健。釋迦的粗蛋白約為蘋果的 4 倍，是細胞健康的重要成分。釋迦的膳食纖維約為蘋果的 2 倍，能有效地促進腸道蠕動，排走積存在腸內的宿便，縮短腸壁與有害物質接觸的時間。

消費者釋迦之選購及食用要訣如下：

一、挑選優良果實

釋迦的冬期果產期為 12 月至明年 2 月；購買時可以挑選外觀圓整，鱗目大且為綠色或黃綠，鱗溝已開展，無病斑的果實。

二、果實儲放方式

儲放時不可以把釋迦用保鮮膜或塑膠袋密封包裝，以免造成果實無法正常的軟熟，甚至會產生異味。只要儲放在 10℃ 以上的環境，就可以自然軟熟；果實未軟前，不可置於冰箱中冷藏，以免果實發生寒害，造成生理障害無法軟熟。

三、食用方式

果實需軟熟才可食用，最適食用之軟熟度為雙手可輕易對半剝開，果肉呈“綿綿”乳白色時最好吃，當果肉呈“水水”透明狀時，表示軟熟度太高，口感與風味會降低。軟熟果如未能立即食用，



臺東釋迦外觀圓整，鱗目大且為綠色或黃綠。

可置於冰箱中冷藏或冷凍，果肉更清涼香甜，風味更佳；這豐富獨特的好滋味，歡迎消費者一起來品嘗。



釋迦最適食用軟熟度為雙手可輕易對半剝開時最好吃