

釋迦的選購及食用

文/圖 江淑雯

暑假旺季到來，臺東地區釋迦上市了，每年7月是釋迦夏期果開始生產的時節，釋迦果肉香甜、柔軟且含有豐富的鈣、鐵、磷、鋅等礦物質，品質佳營養豐富，歡迎消費者多加選購。

消費者選購時可以挑選外觀圓整，鱗目大且為綠色或黃綠，鱗溝已開展的果實。果實買回去之後需放置於室溫下後熟，因釋迦果實不耐低溫

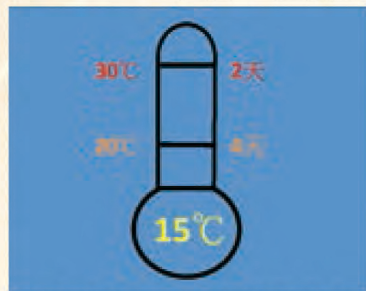


大目釋迦果形圓整，鱗目大且為綠色或黃綠。

冷藏，所以在果實未軟熟之前不可以放在冰箱內，以免果實發生寒害，造成生理障礙無法軟熟。釋迦後熟溫度需在15℃以上，放在20℃下約4天可軟熟，30℃約2天即軟熟，高於40℃果實會有硬殼不利後熟。另外，因釋迦果實呼吸率高，未軟熟前也不可以用塑膠袋或保鮮膜密封包裝，以免因果實在袋內呼吸產生大量的二氧化

碳，造成果實無氧窒息，而無法軟熟；保鮮膜包裹之果實更容易因缺氧，致使果實行無氧呼吸，也會使果實無法正常的軟熟，甚至產生異味。

釋迦軟熟之判斷標準，可以從果梗處按壓，可輕易用雙手對半剝開時為最佳品嘗時刻，撥開的釋迦可用湯匙挖取品嘗。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，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。



釋迦需置於15℃以上的環境下才可正常後熟，約2~4天軟熟。



軟熟的釋迦可按壓果梗處，撥開品嘗。