

## 鳳梨釋迦之選購及保鮮要訣

行政院農業委員會臺東區農業改良場表示，由於本場開發產期調節及人工授粉技術，已將鳳梨釋迦產期調整為 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，消費大眾可把握時機大快朵頤。

### 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°C 冷藏，未軟熟前不可以 PE 袋密封包裝

硬熟果在室溫或 8~13°C 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，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。

#### 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)



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

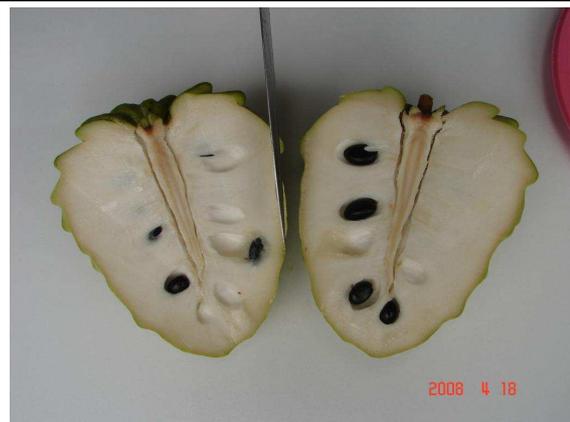


圖 2. 鳳梨釋迦切片食用方法－ I .先將已後熟微軟之果實對切

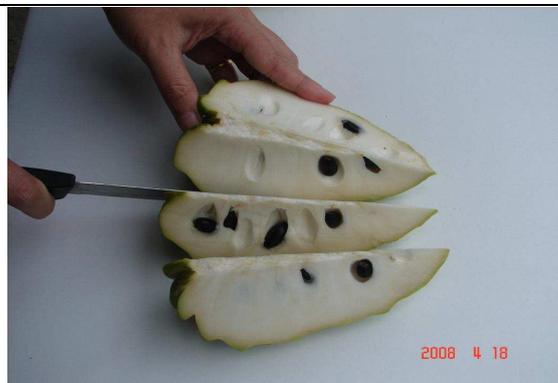


圖 3. 鳳梨釋迦切片食用方法－ II .再將果實切成片狀即可食用



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



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