

# 文旦柚挑選小撇步!

臺南區農業改良場 張汶肇

文旦柚具有酸、甘、甜的滋味及口感，富含膳食纖維、維他命 C 及多種礦物質等營養素，營養價值豐富又耐貯放，是很好的健康食品，消費者可多多選購品嚐。由於文旦柚品質受植株樹齡大小及栽培管理之影響，果實品質差異甚大，在此以圖片方式說明挑選好吃文旦柚小撇步，提供給消費者選購時之參考。

**1.果實的外觀及色澤：**果皮的油胞要越細緻越好，外觀色澤呈黃綠色，果肉質地越細、口感越佳。消費者購買後想馬上品嚐，應選果皮呈淡黃色者佳，若要久放才享用，則應選果皮略黃綠色者，置於通風陰涼處，可保存 1-2 個月。



挑選文旦柚時切記要選擇果皮外觀越細緻、光滑者，如圖左較右之文旦柚果皮之油胞細緻、光滑，代表果肉質地也會越細緻，果實品質較穩定。



挑選好吃的文旦柚果實外觀至少要呈黃綠色(如圖左 2)，代表果實成熟了，若要馬上食用可挑選果實外觀較淡黃色的果皮，但較不耐久放(如圖左 1)，如選擇濃綠色果皮的文旦柚，果實成熟度不夠，果實含水量不足，果肉質感較硬、脆(如圖左 3)。

**2.果實形狀：**以底寬而上尖，底部須開闊而內凹，呈短三角形者，且果實端正不歪斜，品質最佳。



文旦柚果實外觀其底部須開闊而稍內凹(如圖)，代表果實已成熟了。



文旦柚果實外觀要呈短三角形，如不倒翁的形狀，且果實端正不歪斜，如圖中以右邊文旦柚之果實形狀端正，呈短三角形狀，代表果肉發育正常，相對圖中左邊之果實品質穩定。



文旦柚挑選短三角形狀之果實，切開後果皮較薄(如圖右)。



文旦柚果實切開後圖右之果皮明顯較薄，果肉率相對較高。

**3.重量：**用手輕托，果實要有沉重感，代表果肉發育充實，水分較多，重量約在 400-600 公克左右最佳。



文旦柚不同一般選水果，不是選擇越大越好，應挑選 400-600 公克重之果實最好，如選擇越大顆的果實，果皮較厚，果肉質地也會越粗，甚至會有種子(如圖右)。



大顆文旦柚通常不耐久放，建議購買後儘快或先品嚐，以免果實過熟，而產生異味或乾米現象之發生。



越小顆之文旦柚較耐貯放，選購回家後置於陰涼、通風處，可保存 1-2 個月，可慢慢品嚐。

文旦柚營養價值豐富又耐貯放，是很好的健康食品，因此消費者應打破文旦柚為中秋應景果品的觀念，在日常生活中也是消費者不錯的選擇果品之一，請大家多享用優質國產文旦柚，好吃、營養又健康。