

夏果釋迦 產季正當時，食用保存有方法



軟熟的釋迦可按壓果梗處，撥開品嚐。



釋迦果肉呈乳白色時最好吃(左)；軟熟度較高時果肉呈半透明狀(右)。

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、柔軟且營養豐富，歡迎消費者多加選購。釋迦為臺東縣之特產果樹，惟果實在採後過程中易受環境溫度影響而產生外觀傷害或後熟不正常現象，造成果實軟熟過快或果肉有硬塊。

釋迦果實採收後開始後熟，在自然後熟條件下，果實後熟臨界溫度為15℃，溫度提高則會加速後熟。低溫貯藏是許多水果最簡便的貯藏方法，但釋迦屬於低溫敏感性水果，果實放冰箱果皮易變黑且無法軟熟。建議消費者果實買回去之後需放置

於20℃至30℃間後熟，釋迦軟熟之判斷標準，可以從果梗處按壓，輕易用雙手對半剝開時為最佳品嚐時刻。果肉為乳白色時最好吃，當果肉呈現半透明狀時，表示軟熟度太高，口感與風味各有所好。果實變軟後就可以放冰箱，冰過的果肉更清涼香甜，夏季品嚐更合適。

釋迦夏期果雖不如冬期果耐放，適度低溫可延緩果實後熟，增加貯運能力；但溫度太低且低溫貯藏過久對果實外觀及後熟均有不良反應，12℃以下之低溫貯藏果實會產生後熟障礙，無法正常後熟或出現果實鱗溝褐化的寒害徵狀；建議釋迦夏期果以15℃或18℃處理，可貯藏3天，果實移至常溫(25℃)後外觀正常，於1天後能正常軟熟。因此釋迦果實採收後建議要快速運送到市場或消費者手上，並與物流業者密切配合，如以低溫冷藏運送，溫度不宜過低且時間越短越好，確保果實品質。



釋迦夏果貯放於溫度6℃下6天後取出，果實鱗溝在軟熟後會有褐化現象(左)，且果肉會有部分硬塊(右)。