

鳳梨釋迦的選購、食用及保鮮要訣

(取自行政院農業委員會網站:釋迦主題館)

一、怎麼選？

**選購圓整端正的果實

應選購12月至4月間生產的鳳梨釋迦，較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、擦傷或機械性損傷的硬熟果，方便攜帶待軟熟時享用。

二、怎麼保存？

**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，否則容易造成生理障害，不能正常軟熟，果肉風味不佳。

三、怎麼吃？

**果實微軟即可食用，可以切片或切丁(塊)方式食用

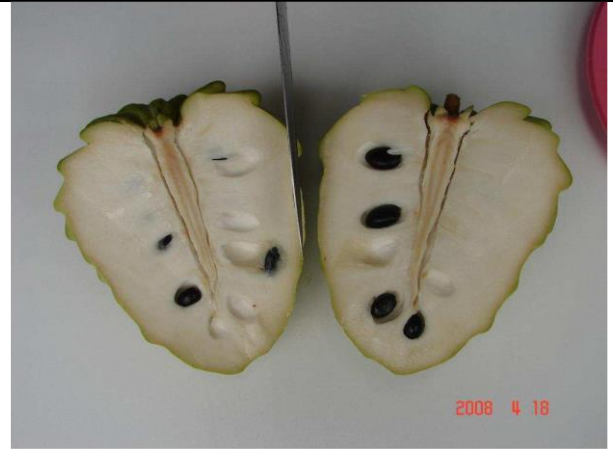
果實需待軟熟才可食用。以手壓已微軟時即可食用，可將果實切片或削皮切塊。

**冷藏或冷凍果，風味也不錯

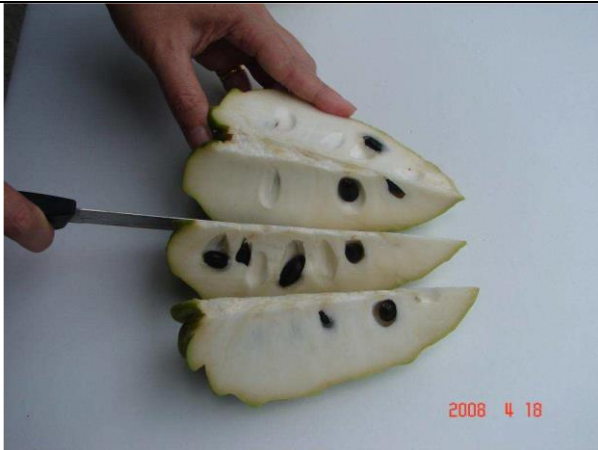
軟熟果可置冰箱中冷凍或冷藏，取食時清涼香甜又不沾手，像冰淇淋般的口感。



第 1 步:選購圓整端正、黃(淺)綠色、無病蟲害斑、擦傷的硬熟果



第2步:將已後熟微軟之果實對切

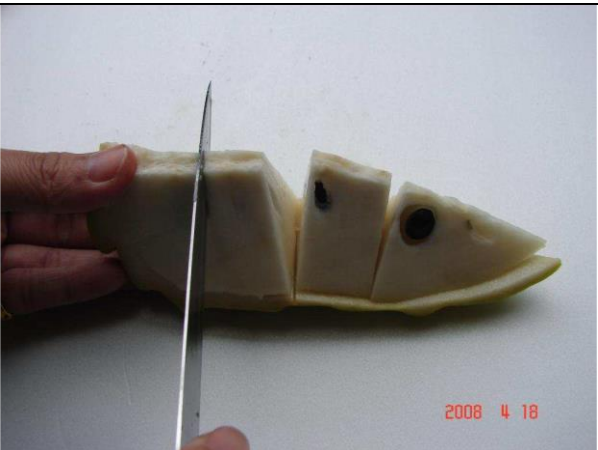


第3步:再將果實切成片狀就可以食用了



也可以切成丁:

第4步:再將底部的果皮去除



第 5 步:再切成塊狀



就可以享用可口的鳳梨釋迦了

四、營養價值

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)