



農村家庭 家事改進

鮮楊桃

9分熟最好吃！

郭正鑑·蔡敏嘉

楊桃又名洋桃、五斂子、五稜子。果實每年五月～翌年三月成熟，富有營養，是一種清涼水果，目前本省秋期生產的楊桃品質最好。

本省栽培楊桃品種很多，一般可分為“甜味種”，花色呈淡紫色，果實較大，成熟時呈黃綠色，味甜供生食。“酸味種”花色呈深紫色，果實較小，成熟時呈濃黃色，味酸，供加工用。

現本省栽培的“甜味種”中，“軟枝蜜絲楊桃”品質最好，風味佳、糖分高、稜又稱念飽滿，脆嫩適當，果實大，果形屬鈍圓大形，成熟時果皮黃綠色，富有光滑半透明。

楊桃熟度與糖分

軟枝蜜絲楊桃果實未熟時為濃綠色。

7分熟時，心部稍變黃綠色、稜綠色。

8分熟時（一般稱成熟初期），心部已變黃色，稜內邊帶黃綠色，稜外邊綠色，肉質硬，此時為適合運銷時期。心部糖份比稜邊高，各種糖份繼續增加，酸澀漸漸減少。

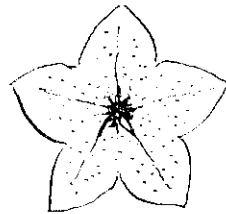
9分熟（一般稱成熟期）時，心部及稜內邊變黃色，僅稜外邊線尚帶黃綠色，肉質尚硬且脆，但已不適合大包裝（18公斤以上）運銷。心部糖分與稜邊略相同，各部份糖分仍稍會增加，但心部糖分增加率極少。

10分熟（一般稱成熟後期）時，心部變淺黃色，

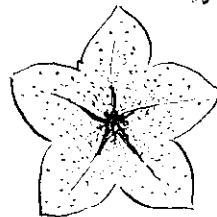
稜全部變黃色，果肉開始變柔軟且果皮縮，稜邊、尾部易被壓傷。稜的糖分已超過心部糖分。

9分熟生吃最好吃

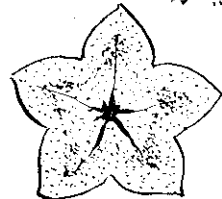
生食楊桃應先選用果形鈍大稜飽滿，在9分熟時取吃。因這時糖分平均分佈在心部及稜部，又稜部的



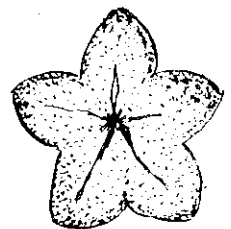
7分熟



8分熟



9分熟



10分熟

糖份

綠色含有很多鈣、鐵等礦物質、丙種維生素及甲種維生素的光質（即可轉變成甲種維生素的物質），同時楊桃本身肉質尚未變軟，吃時脆嫩適當，風味良好。

鮮楊桃保存冰箱中

①購回的楊桃，應先洗淨後用保鮮膜包妥放在冰箱下層（30~35°F），即蔬菜櫃中。

②如不冷藏，會促其成熟，8分熟楊桃在冷藏時可放二星期，室溫下保存楊桃為時很短，而且會降低品質。

③吃前再將楊桃沖洗，沖洗時不要將楊桃久浸水中，以免營養素溶於水中，引起損失。



④楊桃稜邊及頭尾端必須切除，但不可切過多，這部份所含的鈣、鐵較內部為多。

切楊桃時用利刀切，切好後隨即取用，如果不立即吃應加一點精鹽，放置於溫度較低之處（如冰箱下

層），這樣可以減少營養的損失。



吃時橫切星字形

①切楊桃應橫切，切成星字形。因楊桃纖維係直行，如果切每稜成爲半月形，吃時纖維不易斷裂，剩餘的稜會留在手中，實爲不方便，亦屬不雅觀的吃法。

②切時勿將楊桃切得過薄，以免果汁流失及乙、丙種維生素被破壞，一般切片的厚度以0.8公分爲標準。

③每次調理量以一次吃完爲宜，割切後放置愈久，則營養的損失也愈多，又會失去鮮味，切面會酸化而變黑色。

食鹽妙用

以乾燥的食鹽來存放雞、鴨蛋，可耐久不易腐敗。

洗衣時，在水中加一些鹽，可防止衣服褪色。

煮蛋時，水中加點鹽，可使蛋壳不易破裂。

蛋是否新鮮的辨識方法：將蛋放入鹽水中，不新鮮的蛋浮起，新鮮的蛋下沉。



關西農會家事班員烹飪活動（劉燕英）