



有些水果 “吃软不吃硬”

- ◎ 猕猴桃、牛油果、芒果、水蜜桃等水果放软一些更好吃
- ◎ 苹果、梨、柑橘类、浆果类，多数是“硬吃”的代表

众所周知,水果要吃新鲜的。但是这并不意味着买回家的水果要马上吃,因为有些种类“吃软不吃硬”——采摘时只是完成了“物理成熟”,质地较硬,吃起来又涩又酸,而糖分、芳香物质和特殊质地要等到继续“化学成熟”才真正到位。

猕猴桃

刚摘下的猕猴桃硬邦邦的,其中的糖分很低,果实酸涩刺口,因为其中含有大量蛋白酶,会分解舌头和口腔黏膜的蛋白质,引起不适感。想要吃到甜软的猕猴桃,需要在室温下存放5~7天。也可以将其和熟透的苹果、香蕉放入密封袋,成熟水果会释放天然催熟剂——乙烯,能加速猕猴桃成熟,通常2~3天就能变软。用手指肚轻轻按压猕猴桃的两端,如果感觉不再坚硬,按压处发生轻微变形,但也不是很软,此时是最佳食用状态。如果按压时出现软烂渗水,闻起来有酒味,说明熟过头了。

牛油果

这几年,牛油果越来越受欢迎,绿色的果肉拥有奶油般绵密的口感。但硬邦邦的牛油果切开后果肉紧实发苦,一点也不好吃。将牛油果用纸袋包起来,3~5天就能软化。当牛

油果的表皮从深绿变成紫黑色,用手一捏能感觉到果肉有轻微的弹性,留下小凹印又不塌陷,果柄轻轻一拨即可脱落,说明已经成熟。此时切开,果肉质地细腻,无论是抹面包还是做沙拉都正合适。如果牛油果颜色很黑、捏着很软,可能早已生黑斑甚至烂了。

芒果

硬芒果发涩,放软后能散发出馥郁的果香。一般情况下,芒果常温保存2~3天就能变软成熟。成熟的芒果果皮会从青色转为特有的颜色,比如台农芒变成橙黄色,贵妃芒呈现红黄渐变,青芒逐渐转为黄绿色。这时的芒果饱满多汁,纤维细腻,味浓香甜。如果果皮出现大片黑褐色油渍斑,果肉带酸味或酒精味,说明已经过熟,不适合吃了。

香蕉

带“青肩”的香蕉又硬又涩,在室温下放1~2天就可以

吃了。外皮颜色完全变黄,同时闻着有浓郁的果香,此时的香蕉最好吃。要想加速成熟,可将其与成熟了的苹果放在一起。如果想存得久一点,可将其挂起来,保持通风良好,能让产生的乙烯随风散去。

南果梨

刚刚采摘下来的南果梨往往香味不足,需要经过一周多的自然发酵才能达到最好吃的状态。此时,南果梨果皮由绿转黄,带有红晕,用手指轻轻按压,能感到有弹性,闻起来有酒味的浓香,吃起来口感绵软,非常诱人。

其他两类水果

除此之外,杏、木瓜、水蜜桃等水果也是放软一些更好吃。这些水果一旦成熟,非常容易变质。如果等完全成熟再采摘、运输,到目的地时可能已腐烂。因此,在成熟前采摘下来才能承受长途运输。如果当天就吃,可以买稍微软一点

的。反之,建议选手感硬的。买回家后常温下保存,有利于后期成熟。成熟以后可放进冰箱冷藏室,有助减慢果实呼吸,保持新鲜状态。

上述水果放软熟透后才好吃,其实是植物在长期进化中形成的“自我保护”手段。在种子尚未成熟时,果皮果肉中大量的有机酸、原果胶、单宁等成分提示采食者:还没准备好,先别吃。只有果实完全发育、种子成熟到足以繁殖后代时,才会启动后熟程序,用香甜的味道吸引动物食用——这是植物借助动物传播种子的自然策略。

还有一些水果恰恰相反,要硬着吃才新鲜够味,硬挺的质地正是口感最佳的标志,一旦变软就意味着风味流失。比如苹果、梨、柑橘类、浆果类,多数是“硬吃”的代表,有的口感清脆,有的饱满多汁。过熟发软,不仅失去脆感,还会因为细胞破裂而糖分流失,变得寡淡,甚至糖分发酵产生酒味,失去原本的清爽感。

中国注册营养师 曹展
生命时报官方网站