

波罗蜜又称树菠萝、木菠萝，肥厚柔软、清甜可口，是一年四季都可以吃到的热带水果。进入4月，海南波罗蜜的春季果实开始上市。春天的第一口“蜜”如何吃更美味更安全，可以看看研究热带水果的专家如何说。

# 波罗蜜清甜可口 会选会吃会存更重要

## 熟果气味更香浓

波罗蜜是隋唐时从印度传入我国的热带水果，在海南、广东、广西、云南等地均有分布。因为果实硕大、香味浓郁，所以，波罗蜜又有“蜜冬瓜”的别称。《本草纲目》中记载：“波罗蜜生交趾南番诸国。内肉层叠如桔，食之味至甜美如蜜。”南宋范成大《桂海虞衡志》中说“波罗蜜大如冬瓜，削其皮食之，味极甘”。

广东省园艺学会原副理事长、广东海洋大学教授叶春海介绍，市面上常见的波罗蜜大致可以分为两类：一类果肉较硬，属于干苞类型。成熟的果实果皮较硬，略有弹性，一般需要借助刀具才能打开。果肉纤维少，手感虽然稍硬但容易拿取，犹如一个个小饺子，颜色金黄，吃起来干爽脆嫩、味道香甜。

另一类果肉较软，属于湿苞类型。成熟的果实果皮柔软，用手按压容易下陷，可以直接用手掰开。果肉纤维较多且较长，果肉呈黄色，如同奶油般绵软，吃起来柔软而甜滑，也有些味道酸甜。

如何挑选一枚品质较好的波罗蜜，叶春海建议消费者留意以下几点：

**看颜色。**成熟的波罗蜜果皮色泽呈金黄色，如果还没完全熟透，表皮往往会带一点青绿色，买回去后需要放两三天才会慢慢变熟。

**摸外皮。**质优的波罗蜜外皮完好无损，带有较多“刺突”或“钉凸”状物。一般来说，处在生长发育期的波罗蜜，表皮的“刺”或“钉”往往较尖锐。而成熟后的波罗蜜，表皮的“刺”或“钉”会变软，摸起来不那么扎手。需要注意的是，部分波罗蜜外皮上带有小黑点，是波罗蜜成熟的正常现象。但如果小黑点非常多甚至连接成片，可能是过熟腐烂了，最好不要购买。

**闻气味。**成熟的波罗蜜香味比较浓郁，如果需要长途运输，可以选择稍微青熟一点的波罗蜜。

## 选购

## 果肉果核都能吃

波罗蜜营养价值丰富，《本草纲目》中记载能“止渴解烦，醒酒益气，令人悦泽”。据说，因为吃完波罗蜜后嘴里的芬香气息短时间内较难去除，所以波罗蜜还有个“齿留香”的雅号。

现代研究表明，波罗蜜果肉中含有较多糖类、蛋白质、游离脂肪酸、维生素及矿物质等。每100克成熟的波罗蜜果肉中含膳食纤维1.0~1.5克、蛋白质1.2~1.9克、钙20~37毫克、镁20~30毫克、磷3~41毫克、钾191~407毫克、维生素A175~540毫克、维生素C7~10毫克，无愧于“热带水果之王”的美誉。

叶春海介绍说，波罗蜜要熟透了才好吃，没有熟的波罗蜜，果实会分泌出一种胶体，这些胶粘在果实上不易清洗且影响口感。如果切开后发现没有成熟，可以用保鲜膜密封后在阴凉通风的地方放置3~5天，波罗蜜就能被催熟了。

## 食用

## 自制果干存更久

成熟但未打开的波罗蜜可以放置3天甚至更长时间。而切开后没有吃完的波罗蜜，尽量不要暴露在常温空气中，以免被细菌污染。

叶春海提醒消费者保存波罗蜜果肉时注意以下几点：

**最好存放到冰箱冷藏室。**把剥开的波罗蜜果苞放在保鲜盒里，然后放到冰箱的冷藏室，需要时拿出来食用即可。

## 保存

波罗蜜不宜在冰箱冷冻室久藏。低于零摄氏度温度冷冻，会使果肉结冰变硬，即使解冻也会影响口感。

需要注意的是，波罗蜜果肉冷藏时一定要密封好，以免与冰箱中其他食品串味，相互影响味道。尤其是冰箱中有类似海鲜、河鲜类的食品时，更要注意分开存放。

如果购买的波罗蜜果实较大，短时间不能吃完，还可以把它们加工成波罗蜜干以延长保存时间。叶春海介绍说，可以把波罗蜜果肉放到烤箱或微波炉用小火慢烤，中途需要注意停火翻面以保证受热均匀，逐渐烘干水分，同时，注意掌握时间和火候，以防烤干。

(李建)

## 醪糟味美营养多 但不宜过量食用

醪糟，又称甜酒、酒酿，或是米酒，是糯米经过一系列发酵而得到的产物，过程有点类似我们熟悉的酸奶。在发酵过程中，甜酒曲（一种特殊的酵母菌）首先将糯米中的淀粉分解成葡萄糖，接着又在缺氧的环境中通过糖酵解途径将葡萄糖转化为酒精，这样就制成了口感香甜醇美的醪糟。很多人只是因为醪糟的美妙口感和味道而喜欢食用，也有很多人把醪糟跟酒精联系在一起。但实际上，醪糟的营养价值是十分丰富的，并且更适合中老年人食用，今天我们就来介绍一下醪糟这个独特美食。

### 哪些人群适合食用醪糟

应急总医院膳食营养师侯成介绍说，醪糟的营养价值主要还是其制作原料的营养，也就是糯米。制作醪糟的工艺需要将糯米发酵，糯米经过发酵后，其中的营养成分变得更易于人体吸收，所以，醪糟更加适合于中老年、孕产妇和身体虚弱的人群食用。

但是，因为其含有一定量的酒精，所以并不适合于小孩食用，如果一定要食用，推荐最好经过加热，将其中的酒精挥发掉，再给孩子尝尝鲜。

### 推荐6种醪糟的烹饪方法

**醪糟汤圆。**锅中放入汤圆和适量的水，煮至水开，加入醪糟，继续煮至汤圆上浮，就可以食用了。

**醪糟蛋花汤。**在锅中放入适量的醪糟，醪糟汤不多时可以加点水，放入一点姜丝、红枣、枸杞煮开，撒入鸡蛋液，继续煮5分钟左右即可。

**醪糟燕麦枸杞粥。**锅中放入适量的水，加入醪糟、燕麦片、枸杞一小把，大火煮开至燕麦变软即可关火食用。

**醪糟酸奶。**首先准备一瓶酸奶，倒入杯中，加入适量的醪糟搅拌均匀即可。加入醪糟的量依个人喜好，也可以将酸奶换成椰奶、牛奶、奶油。

**醪糟饮品。**冬天多用温饮，放在热水中烫热或隔火加热后直接饮用，或制作成各种汤羹；夏天多用冷饮，开瓶即可倒入杯中饮用；也可冰镇饮用，在杯中放些冰块，倒入少许醪糟，加或不加水稀释饮用，还有人将糯米酒兑入适量的椰奶等饮料，味道也很不错。

**用作调料。**醪糟香味浓郁，在烹调菜肴时使用，不仅可以去除腥味，还可以增加鲜美的味道。

### 醪糟的禁忌人群有哪些

虽然醪糟对中老年、孕产妇和身体虚弱人群十分友好，适合他们食用，但同时也有人并不适合食用醪糟，在这里列举出来提醒大家注意。

**对酒精过敏的人群：**对酒精过敏的人吃完醪糟后可能会引发过敏反应，出现皮肤红疹、瘙痒等症状。

**患有糖尿病的人群：**醪糟中糖分含量较高，且更易于吸收，患有糖尿病的人食用之后可能会引起血糖波动，影响病情。

**患有消化道疾病的人群：**如胃溃疡、溃疡性结肠炎等，因为醪糟中含有一定酒精，患有消化道疾病的人食用后，可能会刺激消化液分泌增多，进而刺激消化道黏膜，加重恶心、呕吐、嗝气、烧心等消化道不适症状，影响到病情的恢复。

**其他人群：**如果是需要开车或做精细、危险性工作时，不建议食用醪糟，更不建议过量食用，以免增加安全隐患。

(莫鹏)