



黃熟香蕉的貯放與保存

前言

香蕉是全世界最大眾化的水果之一，各國民眾不分老少，都有極為廣大的喜愛食用群，在臺灣也不例外，即使在香蕉為臺灣的特產，民眾對於香蕉一點也不稀奇的情況下。近年來，臺灣所生產的香蕉一半以上供應內需，香蕉的行情得視內銷狀況而定，特別在二〇〇五年，臺灣香蕉開放自由出口的第一年，因為許多因素使然，臺灣香蕉變得奇貨可居，行情看漲，價格長時間居高不下，真是史無前例。

能適時提供一些有關黃熟香蕉的貯放與保存小常識，以保護香蕉的食用品質，延長香蕉的食用期限，並減少消費者處置不當的浪費，也可以算是一種資源的保護吧。

- 一、香蕉為多年生大型草本植物，在臺灣的生產管理模式下，香蕉已成為一年一收的一年生作物。青熟的香蕉要經過催熟的加工過程，待其果皮轉黃，果肉軟化，澀味降低，甜度增加後，才適合剝皮鮮食；短時間內（1~3 天），在果皮表面就會出現生理性的斑點，稱作「成熟斑」，如同人們年紀大時所產生的老人斑一般，此時的香蕉散發出濃郁的香氣，果肉變得鬆軟易斷，如再不食用，很快地果皮轉黑，果肉流汁呈浸水狀，就不適於鮮食，將被大多數人所丟棄或作為其他用途。
- 二、「溫度」是影響黃熟香蕉品質和貯放時間的最重要因子。香蕉在溫度較高的環境下（25°C 以上），各種生理生化反應加劇，完熟的時間縮短，而提前進入老化階段。此時，果皮出現生理斑點，外觀品質變劣，果肉失去緻密口感，食用品質下降。因此，香蕉經催熟後的溫度控制是決定其後熟品質及貯放壽命的關鍵。
- 三、「相對濕度」是影響香蕉品質的次要因子，其中以對外觀品質的影響較大。環境中的相對濕度偏低或香蕉失水過多，會導致表皮皺縮，產生許多類似淺坑洞的圓形凹陷，嚴重的時候會使香蕉果皮轉黃不均勻，局部保持綠色。但對消費品質而言，不當的相對濕度所造成香蕉品質上的缺點，遠不如不當溫度來得嚴重。
- 四、新鮮黃熟香蕉的最適存放溫度在 13~20°C 之間，溫度越低對香蕉新鮮度的維持越有利。最適當的相對濕度則在 80~85% 之間。
- 五、購買到的香蕉，宜儘速放置在陰涼通風處，避免曝露在陽光或高溫的環境中，以延長食用前的香蕉品質與風味，並在 2~3 天內食用完畢。如果有冷藏櫃可調在 13~20°C 之間，作為香蕉的貯放最為理想。偶而，消費者會選購正值轉黃但仍帶綠色（色級三至四）的香蕉，上述作法更形重要。
- 六、夏、秋季節高溫時，香蕉在自然情況下很難保存長久；購買 1~2 天後可能即產生生理斑點，短時間內整條香蕉表皮就會變黑，令大多數消費者誤以為香蕉變質，而失去食用意願，其實此時香蕉果肉的品質尚未達到不可食用地步，相反地，卻是最香、最甜的階段。要延緩香蕉出現斑點的時間，可預留 1~2 天內的食用量，其餘果指則以隔溫材料，如 PE 發泡布或報紙等包裹後，裝入保鮮盒或小紙箱中，再置入家用冰箱下層的蔬果室中貯存備用，最好能在 2~3 天內食用



完畢，因為蔬果室中的溫度大約在 6~8°C 左右，置久香蕉仍會變黑，只是對果肉的品質影響不大。如在食用前幾小時取出香蕉，置於常溫下回溫，可提高香蕉的甜度和香氣。一般冰箱溫度多在 4°C 上下，如無蔬果室設置，除非隔冷包裝得宜，通常不需一天工夫，香蕉就會變黑。

- 七、夏、秋季節高溫時，為使購買的香蕉能置放久些，或許會選購帶綠色較多（色級二至三）的香蕉，此時更應照第 4 項處理，以免香蕉無法順利轉黃（俗稱啞吧），如照第 5 項處理，也會有可能因低溫使香蕉無法順利轉黃。
- 八、已出現斑點的蕉果可以上述相同作法加以保存，或將果皮剝去，經處理包裝後置入冷凍室內備用。香蕉過熟時，果皮將完全變黑，果肉若呈現水浸狀或流出液體，此果已不適用於鮮食。如果皮上無白色或黃色菌絲，仍可作為加工材料，如製成香蕉麵包等。
- 九、芭蕉類果肉在較高的熟度下食用，風味和口感特佳，適口的熟度範圍較一般香蕉延後。過熟的芭蕉不會產生生理斑點，但容易罹患炭疽病，在果皮表面產生大片黑色壞疽，破壞外觀品質，影響食用意願，所以芭蕉在無冷藏的條件下不宜久放，原則上按 4、5 兩項方式處理即可。如在冷藏條件下貯藏時，可在食用前幾小時取出，置於常溫下回溫，以提高芭蕉的固有風味和口感。