

gustav / June 08, 2009 11:07PM

[Re: 保鮮你真的會嗎？各種水果該怎麼保存](#)

這些熱帶水果，好像只要用報紙包起來再冷藏於冰箱，可以保存久一點又不會黑掉喔。

---

medical / June 08, 2009 06:22PM

[保鮮你真的會嗎？各種水果該怎麼保存](#)

【篇名】保鮮你真的會嗎？各種水果該怎麼保存

【作者】郑佳妮

【出處】万维家电网

【連結】<http://www.cheaa.com/cpnews/RW/ShiJian/2009-5/265120.html>

### 【內文】

夏季到了，很多應季的熱帶水果陸續登陸京城市場，朝九晚五的上班族們通常都會利用周末的時間把一周所需要的水果買回家，然後一股腦的放進冰箱里，其實這樣做是很不科學的。有些水果喜涼、有些水果怕涼，一起來看看水果們的喜好吧。

保鮮你真的會么？各種水果如何保存

#### 熱帶水果最怕凍

熱帶水果大部分都怕冷，不宜放在冰箱中冷藏。凍傷的水果不僅營養成分遭到破壞，還很容易變質。再過幾天，果肉就會腐爛。

通常火龍果、芒果、荔枝、龍眼、木瓜、紅毛丹等，買回家后一旦放進冰箱，沒幾天就開始果皮凹陷，出現黑褐色的斑點，這說明水果已經被凍傷了。香蕉和芒果在10°C的溫度下保存，果皮就會變黑；菠蘿在6°C—10°C下保存，不僅果皮會變色，果肉也會呈水浸狀；荔枝和龍眼、紅毛丹等在1°C—2°C下保存，外果皮顏色會變暗，內果皮會出現像燙傷一樣的斑點，這樣的水果往往不能再吃了。

保存方法：熱帶水果最好放在避光、陰涼的地方貯藏。如果一定要放入冰箱，應置于溫度較高的蔬果槽中，保存的時間最好不要超過兩天。

#### 溫帶水果喜涼

一般說，溫帶水果，如葡萄、蘋果、梨等放在冰箱里，可以起到保鮮的作用。

#### 科學保鮮：蔬菜、水果放在塑料袋

人們通常會將買回來的水果放進塑料袋內，然後再放進冰箱保存，這樣做的原理是降低氧的濃度，增加二氧化碳的濃度，使蔬果處於休眠狀態，延長貯存期。然而，貯存的時間不能過長。

因為蔬菜水果為有機食品，含水分較高（60%--95%），並含有水溶性營養物質和酶類。在整個貯存期間仍進行着很強的呼吸活動。在一般情況下，每上升10攝氏度，呼吸強度就增加一倍，在有氧的條件下，果蔬中的糖類或其他有機物質氧化分解，產生二氧化碳和水分，並放出大量熱量；在缺養的條件下，糖類不能氧化，只能分解產生酒精、二氧化碳，並放出少量熱量。

但是，二氧化碳濃度不能無限度地上升，只能提高10%。氧濃度的下降也不能超過5%，否則果蔬在缺氧時為了獲得生命活動所需的足夠的能量，就必須分解更多的營養。同時，因缺氧呼吸產生的酒精留在果蔬里，會引起果蔬腐爛變質，所以果蔬放塑料袋內存放時間不宜過長。

要想將果蔬放在塑料袋里貯存，就請您不要怕麻煩，隔兩三天把塑料袋的口打開，放出二氧化碳和熱量，再把口扎上，這樣就會減少腐爛變質現象的發生。

水果到底該怎樣存放

- 一、常溫或冰箱均可：檸檬、鳳梨、葡萄、柳橙、橄欖、青棗、蘋果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等。
  - 二、必須放入冰箱：桃子、桑椹、李子、櫻桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、甜瓜、柚子等。
  - 三、不要放入冰箱：香蕉、楊桃、枇杷、龍果、芒果、荔枝、龍眼、木瓜、紅毛丹等。
-