

香港電台第五台《長進課程》街市字典第十三集

EP13 生果篇 - 香蕉

香蕉是全世界最受歡迎的水果之一。在 2022 年，全球香蕉的總產量已經達到了 1.35 億噸。其中，印度是世界上最大的香蕉生產國，每年產量約有 3,450 萬噸，但由於主要供應國內市場。

雖然我們常稱呼香蕉樹，但香蕉實際上是一種大型草本植物。它地面以上的部分全部都是由葉片構成，我們看到直立的「樹幹」其實是假莖，學名叫做「葉鞘」，而真正的莖則埋藏在地下。香蕉中最大的品種可以長到 15 米高，其果實更可以長達 30 厘米。

我們日常食用的香蕉是三倍體品種，因此不會產生種子。相比之下，野生的香蕉是二倍體，它們雖然有較大的種子，但果實較小，果肉也比較少。

香蕉的成熟度可以根據顏色分為七個層級。

- 全綠色的香蕉屬於第一級，此時還不適合食用
- 第二級是青綠色，此時香蕉仍然發澀，只適合加工使用
- 第三、四級呈現青黃色，可以用來烹飪但不建議生食
- 第五級是中間呈黃色而兩端仍有綠色，這是最適合購買的時機
- 第六、七級的香蕉全身呈黃色或出現褐色斑點，這時候最甜，但需要盡快食用。

香蕉的催熟是通過使用乙烯氣體來實現的。在催熟過程中，溫度會被控制在 18 至 20 度之間，濕度保持在 80%到 90%之間。整個催熟過程大約需要 5 天時間。由於乙烯是一種天然植物荷爾蒙，這個過程是安全的，不會在果實中留下有害殘留。

為了延長香蕉的保存時間，可以將成熟的香蕉用保鮮膜包好，放入冰箱的蔬果層，這樣可以保存約一週時間。如果香蕉已經過熟，我們還可以將它們製作成多種美食。例如可以把香蕉搗碎製作甜點。這樣不但可以避免浪費，還能享受美味的點心。