

香港電台第五台《長進課程》街市字典第十四集

EP14 生果篇 -牛油果

牛油果經常被稱為超級食物，但這個稱號需要謹慎看待。雖然牛油果確實營養豐富，但「超級食物」並不是一個科學術語。根據不同定義，超級食物可以指是「對健康非常好，甚至可能對某些疾病有幫助的食物」或「被認為對健康有益的非常營養的食物」。

牛油果與一般水果不同，它幾乎沒有甜味，反而含有豐富的油脂，這使它具有獨特的滑膩口感。雖然牛油果的味道和口感與一般水果大不相同，但從植物學的角度來看，它確實是一種水果，因為它是植物的果實。

牛油果含有豐富的單不飽和脂肪酸，以及葉黃素和玉米黃素等營養成分。雖然牛油果對健康有益，但由於它含有較高的脂肪，攝入過多仍會導致卡路里過高。較好的食用方式是用牛油果來替代日常飲食中的其他油脂來源。

市面上常見的牛油果品種包括：

- **Hass** 品種：最為普及，主要來自墨西哥、澳洲及智利，供應期為 4 月至 2 月。其特點是呈深色橢圓形，外皮較厚且凹凸粗糙，果肉呈淡黃色，口感似奶油般滑膩。
- **Shepard** 品種：主要在 2 月至 4 月供應，特點是外皮呈青綠色且光滑，形狀像修長的梨子。
- **Green Skin G Max**：在 4-6 月當造，外形類似 **Hass** 但不會變黑，果核較小。
- **Cocktail Avocado**：這是一種無核品種，可以連皮食用。這並非基因改造產物，而是在生長條件不佳時自然形成的。

挑選牛油果的成熟度是一門學問：

- 對於 **Hass** 品種，可以通過觀察顏色判斷：深綠色至紫棕色表示完全成熟，而明亮的綠色則代表含有較少脂肪和較多水分。
- 可以輕壓果實來判斷成熟度，觸感較軟的適合立即食用。
- 如果購買到未熟的牛油果，可以和香蕉一起放在紙袋中加速成熟。香蕉會釋放乙烯，這種天然荷爾蒙能促進水果成熟。