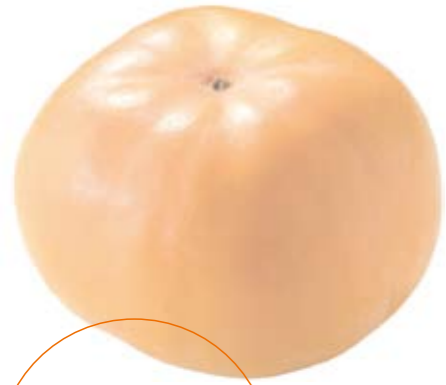


水果



柿子

水果中柿子含有特別優質的營養素、柿餅也深受歡迎

具香脆口感及溫和甜味特色的柿子，是日本秋季代表性的水果。柿子分甜柿子和澀柿子兩種。甜柿子可以保持原樣出口，澀柿子則需加工成柿餅（柿乾）再出口。經過曬乾後變成具黏性口感的柿餅特別甜，最適於擺在慶賀春節桌上的果品。

柿子含有豐富維生素C。柿餅是含特別豐富礦物質與食物纖維的健康食品。

葡萄

果實中特別甘甜、易於食用的無籽葡萄為主流

葡萄的產季原為夏秋之間，但是近年來溫室栽培逐漸增多，有顆粒小、無籽、容易剝皮的紫色葡萄；也有顆粒大、外皮呈黑紫色果肉為淡綠色甜度很高的葡萄；另有外表呈美麗淡綠色甜味高雅的葡萄等，依顆粒大小、外皮顏色及甜度等有很多種類。

葡萄甜味的主要成分為人體易於消化吸收的果糖和葡萄糖，具有恢復疲勞的效果。其中，葡萄糖是腦熱能的唯一來源，可作為醒腦的水果。一串葡萄的上方最甜，因此從下往上吃，才會越吃越甜。



梨子

從夏季到晚秋都可享用，多汁而甘甜的身價

日本的梨，多汁且具獨特脆感。最初上市的是稱為青梨的品種，果皮薄呈黃綠色，有清爽的甜味和適度的酸味，很適於夏天享用。緊接著果皮呈褐色甜味濃厚的紅梨夥伴登場。這種梨為1個超過500公克甚至達到1公斤也不足為奇的大型梨。由於儲藏技術進步等，從中秋節至春節都可以不間斷供應日本梨，台灣消費者可盡情享用。另外，最近日本還栽培各種洋梨，出口至台灣的數量也不斷增加。

甜美多汁的梨最適於夏季的水分補充。冷藏過度就不易嚐到甜味，因此放入冰箱冷藏時間以1~2個小時為宜。

溫州蜜柑

可輕鬆容易用手剝、是冬天深具魅力的維生素來源

溫州蜜柑甜而多汁、酸度適中。外皮柔軟易於手剝。果肉幾乎無籽，易於食用。依成熟期可分為三大類：「極早熟」、「早熟」、「普通」。其上市期間各為「極早熟」從9月至10月下旬；「早熟」從11月上旬至12月中旬；「普通」從12月中旬至3月。而溫室栽培「溫室蜜柑」的上市期間則從4月至9月，甜味濃厚，外皮顏色深、形狀整齊，作為夏季禮品，深受喜愛。

溫州蜜柑富含維生素C，大約三個就能攝取一天所需量。亦含豐富紅蘿蔔素。即使不善剝皮的人至白色纖維部分都可輕易地剝開。包住每一瓣桔肉的薄膜，含有食物纖維，連纖維薄膜一起食用，更利於健康。