

波罗蜜还是菠萝蜜？三亚本地人教你怎么分清、怎么挑、怎么吃

到了三亚，满街水果摊上那种黄澄澄、散发着浓郁甜香的大块头，总让人忍不住多看几眼。可不少人刚走近就蒙了——摊主喊“波罗蜜”，牌子写的又是“菠萝蜜”，这俩到底是不是一回事？其实就是同一个东西。“波罗蜜”是学名“木波罗”的变音叫法，而“菠萝蜜”是更常见的普通话写法，在海南本地口语里，“波罗蜜”“菠萝蜜”甚至“包蜜”都混着用。你只要记住：它跟菠萝半毛钱关系都没有，纯粹是名字撞车罢了。

三亚卖的波罗蜜和菠萝蜜到底有啥区别

严格来说，没有任何植物学上的区别。你去三亚任何一个农贸市场，比如第一市场、港华市场，看到的都是同一种水果——*Artocarpus heterophyllus*。之所以出现两个写法，主要原因是方言音译和商家习惯。老一辈三亚人习惯叫“波罗蜜”，听起来更接近粤语或海南话发音；年轻摊主和网购平台则多用“菠萝蜜”，因为跟“菠萝”字形相近，容易让人联想清甜。真正值得你留意的是品种区分：三亚本地常见的分为“干包”和“湿包”。干包果肉脆爽、甜度高、口感像嚼马蹄，适合直接切块吃；湿包则更软糯，汁水多，但甜度略低，有些人会觉得像烂地瓜。挑的时候问一句“这是干包还是湿包”，摊主就会知道你是行家。

三亚买波罗蜜，什么时候去、怎么挑才不亏

每年6月到9月是三亚波罗蜜大量上市的季节，价格能低到五六块钱一斤，一个二三十斤的大果花不了多少。其他月份也能买到，但多是冷库存储或者从东南亚调货，口感和香气都会打折扣。挑的时候别只看个头：首先要闻，成熟度高的波罗蜜会散发浓烈的甜香味，如果闻到酸味或酒精味说明快坏了。其次看表皮刺的密度和颜色，刺稀疏、颜色发黄褐的比刺密集、青绿的要熟。最后用手按，能微微压下去但不软塌的刚刚好。注意千万别买已经切开小口子“试熟”的那种，很多是切开后放太久，内部已经氧化变质。

自己开波罗蜜，别跟那些粘液过不去

很多人买回来就被开果劝退了——刀上、手上全是乳白色的粘液，洗都洗不掉。这其实是波罗蜜果胶的正常现象。教你一个土办法：在切之前先用食用油把刀面和双手抹一遍，形成油膜，粘液就不会粘死。戴一次性手套也管用，但要选厚实的。切开后，果肉中间那根白芯是不能吃的，要彻底去掉。果肉外面包裹的黄色软壳就是可食部分，里面那个棕色的籽别扔——煮熟后口感像板栗，很多人不知道，白白浪费了好东西。提醒一句：开果时最好在室外或铺上报纸，粘液滴到瓷砖上干了很难处理。

吃波罗蜜要注意什么，这些坑别踩

如果你是第一次放开吃，千万别贪多。波罗蜜糖分极高，每100克可食用部分含糖量超过20克，比很多热带水果都高。吃两三个就当尝鲜，吃多了不仅血糖飙升，还容易消化不良——它含有的果胶和膳食纤维对肠胃弱的人可不太友好。更关键的是，对芒果、乳胶、花粉过敏的人群要特别小心。波罗蜜属于桑科，与芒果存在交叉过敏反应，不少人对它吃了以后嘴唇发麻、喉咙发痒。另外，波罗蜜和蜂蜜同食并没有民间传说的“致死”那么夸张，但确实可能因为高糖和高果糖叠加导致腹胀腹泻，建议避免大量搭配。

三亚波罗蜜的另类吃法，不只是当水果

在本地人的餐桌上，波罗蜜不只是水果，还能入菜。最家常的做法是“波罗蜜炒肉片”——取半熟的青波罗蜜切成薄片，和五花肉一同爆炒，青波罗蜜口感像笋又像土豆，吸了肉汁后特别下饭。另外，波罗蜜的果丝（就是果肉外面那些一丝一丝的纤维）可以凉拌，加点蒜蓉辣椒和柠檬汁，酸辣开胃。在一些小吃摊，你还能看到油炸波罗蜜，裹上薄薄一层面糊炸到金黄，外酥里嫩，撒点盐和辣椒粉，比炸香蕉更有层次感。如果你在三亚住的是带厨房的民宿，不妨去市场买点青波罗蜜试试，比吃纯甜的热带水果有意思得多。

最后补充两点常被问到的：波罗蜜的核能不能生吃？不能，必须煮熟，且建议水煮或盐烤，微波炉打容易炸。另一个就是买整个波罗蜜回家一次吃不完怎么办——把剥好的果肉分装密封冷冻，可以存三个月，吃的时候拿出来自然解冻，口感损失不大，但香味会淡很多，不如新鲜的好。不过在三亚，你大概率不会存太久，因为天天都有新鲜果摊等着你。