

夏日初到，市面上又见美味的菠萝——一块块新鲜金黄的菠萝泡在盐水里，身上穿着竹签，这美味廉价的水果小食，曾伴随着许多老广的童年记忆。

菠萝也叫番梨、露兜子、凤梨，原产于南美洲，是热带、亚热带地区著名的水果品种，属凤梨科凤梨属。约在十六世纪时，菠萝从南美传入印度、马来、非洲及东方各地，在我国，菠萝最初是由葡萄牙人带入澳门，其后由澳门一路传至广东、海南等地。目前我国主要的菠萝产地除广东、海南外，还有广西、福建、云南、台湾等省区。

菠萝汁多味甜，鲜有人不爱，其营养也十分丰富，含有还原糖、蔗糖、蛋白质、粗纤维、有机酸，以及人体必需的多种维生素，还有钙、铁、镁等微量元素。由于价格便宜，除作水果食用外，菠萝也被加工成罐头、饮料、果酱、蜜饯、甜品、酥点等，用途非常广泛。

菠萝香气馥郁，其香味中带有一种甜美特别的果香，使其成为中式菜肴中常用的水果辅料之一，尤其是在粤菜中，得以发挥到极致。

菠萝咕嚕肉称得上一道经典粤菜，它跟粤式早茶和叉烧一样出名，在国外几乎是食客到中餐馆必点的菜式，菠萝鸡丁、菠萝牛肉同样广受喜爱。据说英国首相布朗是伦敦一家粤菜馆的常客，而布朗每次必点的一道菜就是菠萝鸡丁——这也难怪，菠萝入菜大多是清新酸甜的口味，不但较受我国南方人士喜爱，也与欧洲人一贯的饮食口味较相近。而由于菠萝肉中所含的蛋白酶能帮助蛋白质消化，菠萝菜式大多能促进食欲，毫无一般肉类菜式的油腻，因而最易在炎热的夏天勾起人的食欲。从医疗上来说，菠萝还能治疗多种炎症和消化不良，因其性味甘平，也有补脾止泻、清胃解渴之功。

到市场上挑选菠萝，要看色、香和味，一般来说，以色泽深黄或由黄转褐，果身稍软，闻之有浓香的为成熟，但捏之有汁液溢出的则已变质，不宜购买。

要注意的是，菠萝宜在饭后食用，一次不宜食用过多，有胃寒、虚咳症状的人更不宜生食。而民间常在食用菠萝前先用盐水浸泡，这是因为菠萝中含有的甙类物质和菠萝蛋白酶对口腔有刺激性，将其在稀盐水中浸泡之后，口感会更好，也更加甘甜，用菠萝入菜最好也先用淡盐水浸泡一下，滋味更易烹调。