菠萝蜜一捏冒水了还能不能吃？别急着扔，先看这几种情况判断

很多人买回菠萝蜜，切开或者掰开一捏，发现果肉表面冒水，心里就开始打鼓：“ 这是坏了还是正常？能不能吃？ ”其实菠萝蜜冒水真不一定就是坏了，关键要看冒的是什么水、果肉的状态怎么样。今天就把这个事情说清楚，下次遇到就不用纠结了。

菠萝蜜冒水的几种常见原因

菠萝蜜肉里本身就有大量水分，尤其是成熟度高的果肉，用手一捏渗出透明的汁水，这是正常的。那股水通常是清亮的、略带黏性，闻起来有浓浓的菠萝蜜香味。这种水是果肉细胞破裂后释放的细胞液，完全可以吃，甚至说明这只菠萝蜜成熟度很高、甜度也不错。

但如果冒出来的水是浑浊的、发黄发褐，或者是黏糊糊的不透明液体，那就要小心了。这种通常是因为果肉开始发酵或腐烂，细菌滋生导致组织液外渗。此外，如果果肉表面有白色或灰色的霉点，摸起来软塌塌的，哪怕只是局部冒水，也别吃了，整块果肉很可能已经变质。

还有一种情况是菠萝蜜在运输或存储过程中受过挤压，果肉轻微破损后会渗出少量汁水，只要破损面不大、没有异味，把破损部分切掉，剩下的还能吃。

怎么判断冒水的菠萝蜜到底坏没坏

最直接的办法就是“ 看、闻、摸 ”三步。

看颜色：正常菠萝蜜果肉是金黄色或橙黄色，如果冒水区域变成深褐色、黑色，或者有绿色、灰色斑点，就不要吃了。

闻气味：新鲜的菠萝蜜气味浓郁香甜，没有任何酸味、酒味或刺鼻的馊味。一旦闻到类似酒精发酵或者酸臭的味道，说明已经坏了。

摸手感：用手指轻轻按压果肉，正常果肉应该是有弹性、略微发软的；如果一按就出水、果肉稀烂、感觉像泥状，那就是彻底坏了。

为了更清晰，这里把正常和变质的状态整理一下：

| 状态 | 颜色 | 气味 | 手感 |

|------|------|------|------|

| 正常 | 金黄或橙黄，局部出水但颜色均匀 | 浓郁香甜，无其他异味 | 有弹性，压后回弹 |

| 轻微破损 | 破损处颜色略深，无霉变 | 无异味 | 硬挺，破损处有汁水 |

| 变质 | 深褐、发黑，或有霉斑 | 酸、酒臭、馊味 | 软烂，一捏就破，汁水浑浊 |

菠萝蜜冒水后可以这样处理食用

如果判断是正常冒水，那直接吃就行，不用担心。那些渗出透明汁水的果肉，不仅不影响口感，反而

说明果肉饱满。如果果肉上有少量破损处，可以切掉破损部分，剩下的果肉用清水冲一下表面的黏液再吃。

如果冒水是因为放久了，但还没有明显异味，可以试试把果肉放进冰箱冷藏1小时。低温能抑制细菌进一步繁殖，让果肉暂时恢复一点硬度。不过这种情况最好当天吃完，别留过夜。

如果怀疑是变质，整块果肉都不要吃，同时检查其他果肉有没有被污染。菠萝蜜一旦局部腐烂，霉菌和细菌会很快扩散，哪怕只有一小块发黑，同袋子里其他果肉也可能已经开始变质，为了安全还是全扔掉好。

买回来的菠萝蜜怎么保存不容易出水

菠萝蜜买回来之后，不要急着全部切开。整个未切开的菠萝蜜可以放在阴凉通风处保存7到10天，外壳完整时果肉不容易出水。一旦切开，果肉就会暴露在空气中，氧化速度很快，通常室温下只能放1到2天，而且果肉越熟越容易出水。

最好的办法是：把果肉一颗颗剥出来，用保鲜袋或密封盒装好，放进冰箱冷藏可以放3到5天。如果三天内吃不完，就冷冻起来。冷冻后的菠萝蜜口感像冰沙，夏天当水果冰吃也不错，而且冷冻情况下果肉的汁水会被锁住，不会再往外渗。

另外提醒一点，不要用塑料袋随便一裹就塞冰箱，那样果肉更容易出水。因为塑料袋透气性差，果肉呼吸产生的水汽会凝结在表面，加速变质和出水。

几个容易踩的误区

有的人觉得菠萝蜜冒水就是太熟了，反而更甜，其实不一定。完全成熟的菠萝蜜确实会渗出甜水，但一旦过度成熟，细胞壁破裂，果肉内部的糖分和水分一起流失，反而会变得水叽叽的，甜度下降，口感很差。

还有人认为把冒水的菠萝蜜放太阳下晒一晒就能收干水分，这个千万使不得。高温会加速果肉发酵，晒完可能直接变成一包馊水。

也有人看到果肉冒水就整个扔掉，其实浪费了。只要不是腐烂变质，把表面水分擦干，或者像前面说的冷冻处理，照样能吃。

总结下来，菠萝蜜一捏冒水不是大事，关键看什么水。清亮带香味的随便吃，浑浊发臭的果断扔。买回来尽快吃完，吃不完冷藏或冷冻，别让果肉在室温下待太久。掌握了这几个判断标准，以后买菠萝蜜再也不为难。