2019緬甸美食攻略-緬甸水果怎麼挑？（附完整水果價格推薦）

緬甸熱帶水果品種繁多，是個水果豐富的國家，價格比起台灣便宜非常多。緬甸街上隨處可見的水果攤車販，喜歡吃水果的朋友們來到緬甸旅遊，一定要抓住機會，大吃特吃，這裡四季都有盛產不同的水果，有些特有的水果在台灣非常少見，許多特色的水果真的會讓你吃了沒齒難忘，在此精選：緬甸必吃水果，內容包含水果價格、如何挑選水果以及水果產季，讓你下次去緬甸時不會錯過任何好吃的水果唷！

1. 山竹

台灣買不到山竹，飛去緬甸吃到足，山竹種植的環境非常嚴格，緬甸這樣依山傍水的地域，才能種出好品質的山竹。有水果皇后之稱的山竹還有減肥的功效，緬甸的山竹算是世界最頂尖的，真的是便宜又實惠的水果呀！

挑選方式：要選擇可以捏的動有彈性的較新鮮。

價格：一顆約 400 緬甸幣。

2. 榴槤

緬甸還盛產水果之王－榴槤，雖然榴槤的味道很重，但是口感滑順香甜，且含有豐富的營養價值，但要注意熱量有點高唷！在緬甸克的朗街村每年都會舉辦榴槤節，喜歡吃榴槤的朋友們不妨來這裡走走吧！

挑選方式：外殼的顏色，呈較通透的黃色就是成熟的好榴槤，如果青色比較多，則不夠成熟。

價格：一顆大約為 5000-8000 緬甸幣。

3. 木瓜

緬甸因處於低緯，長出來的木瓜又大又甜。口感柔軟香甜木瓜，緬甸攤販上的木瓜有大有小，品質上會有些許的落差，這時就要睜大你的雙眼好好的挑選好吃營養的木瓜！

挑選方式：要挑選果皮光滑細緻，端正且飽滿，無擦傷或病蟲害。

價格： 依大小不同價格不一定，一顆約 1000 緬甸幣。

4. 荔枝

荔枝為亞熱帶果樹，在緬甸的攤翻上也是隨處可見，果肉呈半透明凝脂狀，口感甜蜜多汁又有彈性的，而且營養價值很高，價格也較台灣便宜許多，喜歡吃荔枝的朋友們一定要買來吃呀！

挑選方式：蒂頭要選新鮮不會剝落的，也要注意沒有小蟲唷！

價格：一斤約 1000-2000 緬甸幣。

5. 柚子

緬甸柚子皮肉結實，果實呈球形，密度大果肉飽滿，多汁水足，晶瑩剔透，甜度高，一點也不酸，柚子含有豐富的維他命 C 比起蘋果還要多 8 倍唷。

挑選方式：選擇大小適中就好、顏色淺綠中帶點泛黃、並輕拍時有飽實感，外型要勻稱以上窄下寬、底平尤佳。

價格：一顆約 700-1000 緬甸幣。

6. 芒果

緬甸聖德龍芒果，也是緬甸的名勝水果之一，被譽為緬甸獨有的「芒果之王」。每年的 4 月底至 6 月是緬甸聖德龍芒果成熟的季節。聖德龍芒果切開無纖維，皮薄肉厚核小，肉質如奶酪，口感舒滑爽口，真的是一口就滿足的純甜，喜歡吃芒果的朋友一定要在每年四月來緬甸品嘗一下唷！

挑選方式：聖德龍芒果挑選時要選比較老的，選較嫩的果皮會較容易壞

價格：3-4 顆約 500 緬甸幣。

7. 香蕉

緬甸的水果不可或缺的就是香蕉，種類豐富，各種類型的香蕉味道都很香甜度也很高，攜帶很方便的水果，可以在飯後吃根香蕉來幫助消化唷！

挑選方式：不要選太熟，捏起來不要軟軟爛爛的要飽滿、無創傷

價格：一串約在 500-1000 的價格。

8. 紅毛丹

紅毛丹也是緬甸常見的水果之一，在台灣非常少見，紅色的果實像極了長毛的荔枝，白色透明的果肉和味道也跟荔枝極為相似，但相較於荔枝，紅毛丹吃起來甜中帶酸，營養成分較荔枝更高，紅毛丹表面長滿密密麻麻的毛，但其實並不會扎手，下次來緬甸時一定要吃看看紅毛丹唷！

挑選方式：挑選紅皮但是毛尖仍帶些青綠，此時果肉甜中微酸，脆而多汁，正是最好吃的時候。要注意蒂頭的部分有沒有小蟲！

價格：一串約在 1000-2000 緬甸幣。

9. 黃金瓜

黃金瓜是緬甸的特產水果之一。因為低緯度的關係，氣候炎熱，種植黃金瓜的日照也需要較長的時間，非常適合緬甸的地理環境，黃金瓜外皮光滑圓潤，口感香甜爽口，果肉細膩，在炎熱的緬甸來上一顆非常解渴。

挑選方式：要挑果皮紋路清晰，色澤光亮，可以挑選較輕的教為熟成。

價格：一顆約在 4000-5000 緬甸幣。