草莓芭乐VS奶油芭乐，到底哪个更好吃？一次性说清楚

在水果摊前纠结过“草莓芭乐和奶油芭乐哪个好吃”的人，肯定不止一个。两种芭乐名字听起来都挺诱人，但味道、口感、甜度甚至是吃法都有明显不同。今天直接聊干货，帮你根据自己口味选对。

两种芭乐到底有什么区别

草莓芭乐和奶油芭乐，光从名字就能大概猜到它们的特点。草莓芭乐其实是指红心芭乐，果肉呈粉红色至深红色，切开后有点像草莓的色泽，香气也比较浓郁。奶油芭乐则是白心芭乐，果肉是奶白色或微黄，口感偏软糯，名字里的“奶油”来自它绵密的质地和淡淡的奶甜味。

从品种上说，草莓芭乐通常种植范围更广，产量大，一年四季都能买到；奶油芭乐相对娇贵一些，部分产区只在特定季节口感最好。你如果在夏天买到的奶油芭乐特别软，那多半是熟透了，甜度反而下降。

吃起来到底差在哪——口感和甜度最真实

先说草莓芭乐。它最大的特点是“脆”和“香”。刚摘下来或者还带一点硬的时候，咬下去咔嚓一声，果肉紧实，酸味比较明显，靠近果皮的部分甚至有点涩。随着成熟度增加，酸味会降低，但整体甜度不会特别高，大概在11-13度左右。它的香气是那种很冲的、带热带感的气味，闻着就觉得开胃。如果你喜欢水果有咬劲、酸甜平衡，那草莓芭乐更对胃口。

奶油芭乐就完全反过来了。它从里到外都走“绵密路线”。熟透的奶油芭乐用手指轻轻一按就凹下去，切开后果肉像土豆泥一样细腻，几乎没有纤维感。甜度也比草莓芭乐高，轻轻松松到16-18度，而且那种甜是纯粹的、不酸的甜，带一点点奶香的厚重感。如果你怕酸、喜欢软糯口感，或者想直接拿勺子挖着吃，奶油芭乐会更有满足感。

怎么挑——看颜色、摸硬度、闻气味

很多人买草莓芭乐会犯一个错：以为颜色越红越甜。实际上，草莓芭乐的表皮是黄绿色的，果肉才红。选的时候，表皮微微泛黄、摸起来有一点点软但还有弹性的，口感最好。如果表皮已经出现大块褐色斑点，说明存放太久，果肉可能发干。另外，草莓芭乐越接近成熟，香气越浓，凑近闻一下就能判断。

奶油芭乐的挑选标准更简单。它表皮是青白色的，成熟后变成淡黄色。用手轻轻按压，像按熟透的芒果那样微微凹陷的，就是最佳食用状态。如果按下去有明显回弹、硬度高，说明还没熟透，这时候吃起来又硬又寡淡。千万别买那种已经软得没形状的，内部可能开始发酵变味了。

吃法完全不一样，别搞混了

草莓芭乐因为脆，最适合直接生啃，或者切成块撒上酸梅粉、辣椒盐，这是南方沿海地区很经典的吃法。酸梅粉的咸酸甜能瞬间把草莓芭乐的香味激发出来，比单吃有层次得多。如果你手边有榨汁机，草莓芭乐加一点蜂蜜打成果昔，颜色很漂亮，也很开胃。

奶油芭乐就不能这么料理了。它的软糯特性决定了它更适合做成甜品或者直接冰镇。切开后淋上炼乳或者蜂蜜，放进冰箱冷藏半小时再吃，口感像冰淇淋一样丝滑。很多人还会把奶油芭乐切成小块，拌

进酸奶或者沙拉里，不用额外加糖。不太建议用酸梅粉搭配奶油芭乐，酸味会盖过它的奶甜味，反而显得腻。

两个容易混淆的误区

第一个误区：草莓芭乐是杂交品种，奶油芭乐是传统品种？其实两种都是常见芭乐，只是果肉颜色不同。草莓芭乐的红色来自番茄红素，营养上更丰富一些；奶油芭乐的白肉口感更甜，但维生素C含量不一定更高。

第二个误区：越贵就越好。市面上有时奶油芭乐单价更高，但主要是因为它不耐运输、损耗大。如果你在批发市场买到便宜又硬的草莓芭乐，放两三天也能变软，但甜度不会像奶油芭乐那样提升很多。所以别光看价格，要看自己的口味偏好。

选草莓芭乐还是奶油芭乐，本质上就是选“酸甜脆爽”还是“软糯纯甜”。如果家里老人小孩多，奶油芭乐更容易被接受；如果你自己就爱那种带点侵略性的热带香气，草莓芭乐更过瘾。下次买的时候，两种各带一个尝尝，心里就有数了。