



榴槤有人喜愛有人怕怕，但無論是不是榴槤愛好者，存放過榴槤的雪櫃、車廂、吃完榴槤後手指甚至呼吸殘留的榴槤味亦難免令人困擾。現在就來教大家辟除手指、雪櫃、口腔榴槤氣味大法。

## 雪櫃有味？

**斑蘭葉** 將幾塊斑蘭葉綁成一個結，放在存放榴槤的地方即可。斑蘭葉在密閉空間的除味效果特別顯著，所以同樣可用於去除殘留在汽車內的榴槤氣味。

**使用密封容器** 盡量避免讓榴槤的氣味瀰漫在空氣中，切開後立即將榴槤存放在密封的容器或膠盒中。這種方法不僅有助於抑制氣味，還能保持水果新鮮。

**蘇打粉** 蘇打粉除可用於清潔廚房用具，還能有效吸收榴槤氣味，並且對汽車中的榴槤味同樣有效！

1. 將一隻碗裝滿蘇打粉
2. 將碗放置在雪櫃中一至兩天
3. 在雪櫃的不同區域多放置幾隻碗，以提高有效性

**咖啡渣** 下次沖泡咖啡後，記得切勿丟棄剩下的咖啡渣，因為它可作除臭之用。

1. 把咖啡粉晾乾
2. 放入透氣袋中，再存放於雪櫃不同角落

**用過的茶包** 不喜歡咖啡不要緊，用過的茶包亦是除味神器。

1. 預備一個碗或空罐子，裝滿用過的茶包
2. 存放於雪櫃內數天
3. 在雪櫃的不同區域多放置幾個茶包，能加速去除異味

## 手指有味？

**用榴槤殼或榴槤核洗手**

1. 先用肥皂清潔雙手
2. 用榴槤殼或榴槤核摩擦掌心及手指
3. 最後再用肥皂洗手，有效減退氣味

## 口腔有味？

**善用榴槤殼** 榴槤殼含有 5-HMF（5-羥甲基糖醛），能用作除臭劑中和口腔內的濃烈榴槤氣味

1. 將鹽水倒入榴槤殼中
2. 用湯匙或叉輕刮榴槤殼兩側的白色皮部分，需要將白色皮與鹽水仔細混合
3. 用混合物漱口即可

**漱口水 + 檸檬**

1. 先使用漱口水殺死嘴裏的細菌
2. 用一杯檸檬水漱口，以消除榴槤的回味，酸性環境亦能抑制細菌生長，去除口腔異味

## 地獄級「臭」物 絕非榴槤

對食物的喜惡見仁見智，但即使有人喜愛，某些食物的「臭」仍然幾乎是公認的，不過有幾樣東西是臭過榴槤。

**鯪魚罐頭** 鯪魚罐頭源自瑞典，曾有作者在網絡小說中寫到，主角被鄰居扔進屋的鯪魚罐頭活生生臭死，可見鯪魚罐頭的味道多麼深入民心。

**臭豆腐** 臭豆腐雖名副其實的臭，但是在喜歡吃它的人眼中，它是一種聞着臭吃着香的美食。

**納豆** 納豆來源於日本，吃起來有一點點辛辣，而且還帶有一些臭穢的「酸澀」。但因為納豆是經過發酵的食物，所以它的營養價值是非常高的。

## 品果王 勿犯禁



貴為「熱帶水果之王」，榴槤素有大量粉絲追捧，但原來榴槤亦有不少禁忌，大家食前要當心。

### 榴槤配可樂易影響血流

可樂含咖啡因，飲用後會令供氧氣給心臟的冠狀動脈擴張，腦部血管收縮，進入腦部的血液減少等，與榴槤同服容易對血流造成影響。

### 榴槤配奶影響腸胃

相比可樂，奶或奶製品更不可與榴槤搭配食用。因為兩者同樣蛋白質豐富，同時進食會造成腸胃問題，如胃脹、肚瀉等。

### 榴槤配山竹易致便秘

坊間有人習慣吃榴槤同時吃山竹中和，避免上火。殊不知可能引致便秘，因為兩種水果均含豐富纖維素，容易阻塞腸胃，引起便秘。

### 肝熱人士

肝熱人士捱更抵夜，再進食本性燥熱的榴槤的話，容易影響睡眠質素，進而產生頭痛、便秘、生暗瘡、中暑等健康問題。

### 糖尿病及高血壓患者

榴槤含糖量和熱量均較高，所以糖尿病及肥胖人士都不宜進吃，配酒亦犯禁，酒和榴槤皆屬熱燥之物，長期病患者如高血壓、糖尿病及高膽固醇人士同時進食，或致血管堵塞，增誘發中風的風險。

