

罗汉果
神仙果





罗汉果一般分为特果、一级果、二级果、三级果以及等外品，一般每500克特果18~20个，一级果20~30个，二级果30~40个，三级果40~50个，等外品50个以上。

当然，也不是越大的罗汉果越好，挑选时还要注意以下几点：外形是好看饱满的椭圆形；表面是很均匀的浅黄至深褐色，有明显的绒毛，没有黑斑；把罗汉果掂在手中，觉得很轻巧，感觉里面是松动的，就是差果，感觉里面是固定的，摇不动的，就是好果；有一种很好闻的药香，没有让人不适的味道。

把罗汉果掰开，外壳已干，看到里面的种子核是新鲜的淡红色，根脉与外壳关联非常密实，并有一种糖润感；如果出现粉状或种子变成黑色，就是差果。好的罗汉果泡水是甘甜的，而且喝过以后喉咙很舒服，有一种淡淡药香。



泡水饮用

煲汤

罗汉果最简单的食法，就是泡水饮用：在果两头各钻一小洞，放入茶杯中，冲入开水，果内各种营养成分便会与水溶解，成为一杯色泽红润、味道甘甜、气味醇香的饮品。一个罗汉果一般可冲泡四五次，优质果的冲泡次数还可增加。

煲汤时放个罗汉果，可代替冰糖，令整锅汤有天然的清润和甘甜之味，有助于止咳平喘。

资料出处：食品与生活