

(2)脫皮處理

利用木桶或不銹鋼桶（鍋），內裝粗鹽酌量，將果實置入搖動、攪拌、揉搓，去除表皮。不宜過度處理避免果肉軟化。

(3)殺菁

以沸水或95°C以上熱水，煮約3分鐘，此時果實色澤變黃綠色，不宜過久以免果實破裂軟化，此過程亦漂除大部分鹽分。

(4)糖漬

煮糖液逐次提高糖度，初為Bx30°，將殺菁過之果實置入糖液中浸漬一夜，翌日糖液加糖提高糖度至Bx40°，並加熱煮沸，再浸漬一天，第三天糖液再提高至Bx50°，再置一天，使糖液滲透進入果肉並取代部分果實汁液。

(5)撈取、過濾

糖漬至第4天糖度趨於平衡後，將果撈取滴乾，即是濕式錫蘭橄欖蜜餞。

(6)成品

此成品立即可食用，錫蘭橄欖風味濃香，質地Q韌而非鬆軟，是老少咸宜的零嘴，包裝後冷藏出售。如再經熱風乾燥機以40°C烘至半乾後，添加甘草粉或辣椒粉等調味料，更有一番滋味。

二、果汁製作：

利用製作蜜餞時，撈取果實後的糖液製濃糖果汁，繼續以下步驟。

(1)加糖、煮沸

錫蘭橄欖糖漬液加熱煮沸並添加糖至Bx50~55°，即為錫蘭橄欖糖果汁。

(2)裝瓶、封蓋

煮沸之濃糖果汁迅速填入已殺菌過之玻璃瓶，並以封蓋。

(3)殺菌

利用蒸氣100°C，20分鐘殺菌。

(4)冷卻

使用溫差30°C以內之水逐次冷卻，避免破瓶。

(5)貼標、成品

此即為錫蘭橄欖濃糖果汁，飲用時使用冰涼開水稀釋3~4倍，具清爽甘香，酸甜可愛的飲料，能消暑解渴。

注意事項

1.錫蘭橄欖果汁製品貯藏性佳，室溫下陰涼處貯放一年，品質仍保持良好。

2.錫蘭橄欖濕式蜜餞製品因屬低糖度，又無防腐劑，因此無法長期貯藏，4~5天內無法食完或售罄時，需冷藏或冷凍，以防止變質。

3.利用超級市場以冷藏設備5°C以下小包裝出售，可保持一個月以上不變壞，是較理想販賣方式，亦是衛生又高尚的食品。

農民健康保險 歡迎來稿

300元徵文

農民健康保險自今（78）年7月1日全面實施以來，根據統計，新加保人數超過40萬人，使農保人口，達到100萬人計，且還在不斷增加中。

農保的實施，必定給農民及農村帶來保障與安定的力量，但是，農民本身在參加農保之後，除了可參考本刊自今年2月（39卷3期）開始，陸續刊載的農保專文，明瞭農保條例，不要忽視應享的權利之外，是否還認為仍有建議改善之處？或者，耳聞或目睹某些親友、鄰居在參加農保之後，發生了良好或特異的現象？這些情況，均值得您寫出來。

本徵文園地只限農會人員及農民發紓己見，文長約千字。來稿寄本社編輯部黃先生收。