

潤喉爽聲飲品—— 楊桃汁的製作

鳳山熱帶園藝試驗分所 / 劉碧鵬、翁瑞亨

楊桃在台灣栽培歷史頗久，乃因其易開花結果，栽培容易，各家庭院種植不少，由於部分植株未經妥善的管理，以致鮮食品質不佳，常任成熟的果實掉落，甚為可惜，其實楊桃除可供鮮食外，醃漬成楊桃汁來飲用，民間療法常有止咳化痰、爽聲之說，估且不去信之其療效，楊桃汁亦為不錯的夏日清涼解渴飲料，除製作成本低廉外，製作方法亦甚為簡便。

醃漬方式一般可分成鹽漬及糖漬二種。鹽漬法製成的成品，以熱水沖泡稀釋再加糖水後飲用，較具有潤喉止咳效果，但果片無法再加以利用；而糖漬醃漬後之成品，直接以冰或溫水稀釋即可飲用，雖較不具有止咳效果，但果肉可分別再烘乾製成蜜餞，用途較為廣泛。飲用時較為方便，僅將其製作方法敘述如下，供製作時

之參考。

一、果實的選擇

醃漬楊桃汁的果實原料，一般以七分熟時，果皮稍轉色時最為適宜，低於七分熟的果實澀味較強，果汁收量亦少；若成熟度過高時，酸度較低，果肉則過於軟化，製作蜜餞時易於破損。

二、鹽及糖的選擇

一般為降低生產成本多採用粗鹽來醃漬，同時使用粗鹽亦有促使果肉組織中之鈣、鎂易於溶出之效果，但一般小家庭使用細鹽亦可達到醃漬效果。糖漬時可選用白砂或二砂，白砂可使果汁顏色較呈黃色而不具紅褐色，色澤感覺較美觀，但風味不如二砂所製成者。

三、容器的選擇

醃漬的容器，最好能夠密封，如此較



醃漬楊桃切片
後即為蜜餞

不易被環境中的微生物來污染；容器如為塑膠材質者易被楊桃中的酸所溶解，產生出不良氣味，且易發霉腐敗，因此以玻璃製品或陶甕罐較為適宜，而容器在使用前應先行洗淨晾乾。

四、處理說明

1. 為增加糖漬或鹽漬速度，先將楊桃切片後再行醃漬，可獲得較多量之汁液，果汁量較多。

2. 醃漬前先使用少量鹽搓揉（1%），並於陽光下曝曬約1小時，具有殺菁效果，而後將此汁液去除，有助減少楊桃的澀味。

3. 可直接添加砂糖或使用糖液，糖液濃度的計算為糖量/水量+糖量，煮開的糖液不可直接加入。

4. 糖含量會影響微生物的生長，最少應有65~80%的糖液才能抑制細菌及黴菌的繁殖，而糖的濃度使用愈高，酵母的增殖愈為緩慢，產品的保存期限會更久。

5. 為免醃漬時間過久而產生酒味或胺基酸的揮發，醃漬容器應置於較冷涼之環境下貯存（如冰箱內）。隨著醃漬時間的增加，果汁色澤會逐漸加深。

6. 以鹽漬者會於果汁表面產生一層白色的菌絲產物，雖不具毒害，食用前亦應去除，而在醃漬過程中儘不要破壞它，因其可隔絕與空氣中氧的接觸，產品較不易腐壞。

五、製作方法

（一）鹽漬

材料：酸楊桃、粗鹽、大石

流程：楊桃10公斤→洗淨→風乾→加鹽500~800g→加壓→2~3個月→成品

說明：

1. 加鹽量5~8%以抑制微生物生長，

低於5%以下易發霉，高於8%以上，成品有過鹹之虞，有礙身體健康。

2. 加鹽時可同時放入少許甘草片、山楂等中藥材，風味會更為良好。

3. 醃漬後成品約稀釋5倍開水，同時調配糖水飲用。

（二）糖漬

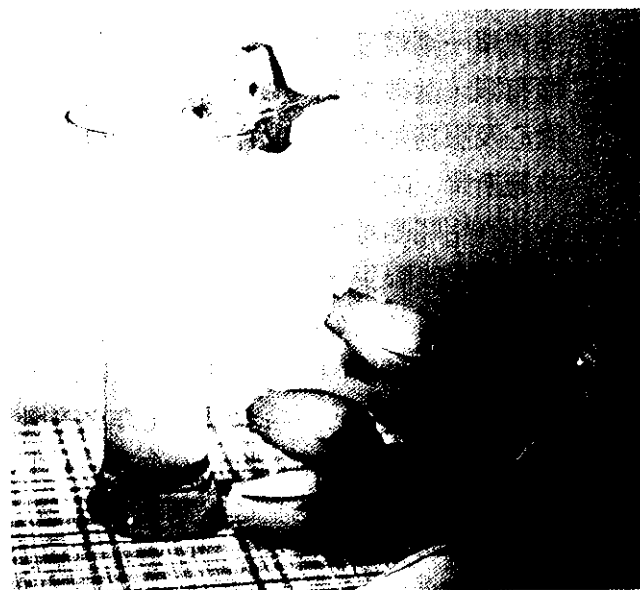
材料：酸味種楊桃、二砂、少許細鹽、烏梅

流程：楊桃10公斤→洗淨→風乾→切片→加鹽（1%）去澀後倒出汁液→分數日加糖7~10公斤→2~3個月→成品

說明：

1. 加糖時應分數日添加，否則糖的濃度一時過高，由於滲透壓過高會造成果片皺縮，糖也不易溶解而沉澱在底部，使用量以3.5公斤以下為宜，而初次糖的濃度亦不宜低於2公斤以下，以免造成酒精發酵，在加糖同時可同時再加入烏梅、甘草片等中藥材，以增加風味。

2. 成品直接調配開水飲用即可，稀釋約3~5倍。



鹽漬楊桃汁具有止咳功效