



## 洛神葵果醬製作體驗

說明

洛神葵果萼營養成分極高，多以加工利用為主，產期為 11-12 月，有植物紅寶石美譽，為臺東特色作物。

- 材料器具 | 洛神葵鮮果萼 300 公克、水 300 毫升、冰糖 390 公克、檸檬汁 20 毫升、果汁機、鐵盆、玻璃瓶
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 11-12 月

### 體驗流程

#### 一 果醬食材製備：

1. 鮮果萼先以 50°C - 60°C 溫水殺菁 1 分鐘後撈起備用 (圖 1)。
2. 將玻璃果醬瓶及其瓶蓋，以沸水煮沸 10-15 分鐘後，瀝水及倒扣晾乾或烘乾。



圖 1 | 鮮果萼溫水殺菁

#### 二 製作流程：

1. 將已殺菁之鮮果萼放入果汁機中攪拌破碎，將破碎之果萼加熱至沸騰，沸騰後計時 5-10 分鐘，溫度需維持 95°C - 98°C，使其成軟爛狀態。
2. 熬煮出洛神葵本身之膠質，並加入冰糖及檸檬汁，以中火不斷攪拌，溫度維持在 100°C - 102°C。
3. 待果醬熬煮至凝膠終點後，即可起鍋裝罐。
4. 趁熱進行充填裝瓶並封蓋倒置，熱充填溫度需在 88°C 以上，並倒置 5-10 分鐘進行瓶蓋殺菌，再用冷水冷卻後即為成品 (圖 2)。



圖 2 | 洛神葵果醬



## 知識引導



### 一 洛神葵果萼營養成分有哪些？

洛神葵果萼含有豐富之多酚類物質，其中以花青素含量最多，花青素具有良好之抗氧化能力，且有降血脂及清除自由基之功效。

### 二 製品如何保存？

未開瓶果醬可於室溫儲藏於陰涼處，開瓶後放至冰箱4°C冷藏，建議應盡速食用完畢。

### 三 凝膠終點如何判斷？

1. 目視法：可用玻璃杯等容器盛裝清水，以小湯匙沾取一些果醬，任其滴到水中，觀察落下速度，以及果醬觸杯底後散開情形，若可迅速落下，觸杯底後呈團狀又不易散開，則為凝膠終點（圖3）。
2. 本方法可以從鍋緣看到原料凝膠狀態並搭配糖度計測定（限用於洛神葵）。



圖3 | 熬煮至凝膠終點

### 四 製作果醬注意事項：

1. 果醬瓶殺菌：務必使玻璃瓶及瓶蓋無水氣殘存，避免微生物生長而污染成品。
2. 破碎及熬煮：將已破碎之洛神葵加熱煮沸，過程需不時攪拌，以避免果醬黏鍋產生焦味影響品質。
3. 熱充填、封蓋及冷卻：因熱充填溫度高，請預備手套以免燙傷。



## 體驗學習重點

1. 果醬製作方式簡易，民眾可於家中廚房自行製作。
2. 洛神葵果萼酸度高及果膠含量豐富，製作果醬僅需少量檸檬汁，無需另外添加果膠或膠體類。
3. 洛神葵果醬凝膠狀態良好，色澤明亮，塗抹性佳，與麵包、吐司、餅乾、奶酪、冰品等產品搭配，可延伸出多種利用方式，豐富色彩、口味及口感，在家自製果醬也可享受洛神葵的酸甜好滋味。
4. 判別特性及新鮮度，並提醒學習者使用明火設備需注意安全。
5. 若體驗材料為乾果萼，則需先以冷水浸泡 30 分鐘，待軟化後連浸泡水一起使用 (圖 4)。材料配方比例：乾果萼 100 公克，加水 1,700 毫升浸泡軟化、冰糖 1,400 公克及檸檬汁 30 毫升。



圖 4 | 乾果萼冷水浸泡

