

愛玉凍製作體驗

說明 愛玉子是臺灣特有作物，最適合製成清涼的消暑飲品。其瘦果富含果膠、愛玉酵素與多種水解氨基酸，其中果膠屬於水溶性纖維，亦能大量吸水，有助於腸胃蠕動增加飽足感。

- **材料器具｜愛玉子雌果 300 公克、水 300 毫升、搓洗袋、透明手套、水果刀、鋼盆**
- **操作時間｜60 分鐘 (不含愛玉子日曬製備)**
- **適合季節｜9 月 - 翌年 2 月**

體驗流程

一 愛玉子日曬製備：

1. 將果實 (圖 1) 清洗乾淨後削去外皮。
2. 從中剖半，將愛玉子瘦果翻至外側，日曬至少一週使其乾燥 (圖 2)。
3. 將乾燥愛玉以小刀或湯匙刮下籽實 (瘦果)，即完成愛玉搓揉前置準備。



圖 1 ｜愛玉子果實



圖 2 ｜日曬之愛玉子 (瘦果) (癡愛玉提供)

二 製作流程：

1. 將愛玉子 (瘦果) 倒入搓洗袋後將袋口打結，放入水中浸泡約 30 秒。
2. 雙手搓揉愛玉至出膠 (圖 3)，接續置於水中短暫浸泡，重覆動作 3-5 分鐘，搓揉至水呈金黃色，靜置等待愛玉凝固。
3. 愛玉凍表面呈離水狀，約略出水時即完成。



圖 3 ｜愛玉子 (瘦果) 揉時會產生膠質

知識引導

一 愛玉子簡介：

愛玉子是桑科榕屬藤本植物，為臺灣特有亞種，主要生長於海拔 800 公尺以上之山區，需在低溫環境生長，藉著氣根攀附於岩石或樹幹上。愛玉子為雌雄異株，其授粉結果需憑藉「愛玉小蜂」做為媒介，從愛玉子「隱花果」的底端小洞進出，使內部的萬朵小花授粉後，結成一粒粒的小果實。與愛玉子共存之愛玉小蜂，須於無農藥及有機栽培之環境下方能生存，這也使得愛玉花果保持純淨不易受到污染。

二 如何判別天然愛玉？

天然愛玉子 (瘦果) 搓揉後，靜置結凍時會產生出水現象，口感較為軟嫩且水分多，色澤濁黃、有紅褐細絲 (圖 4)，且加熱不易融化。市售愛玉產品若以洋菜粉取代者，外觀多透明、且口感脆、有彈性、少有雜質，加熱易溶解。



圖 4 ｜愛玉凍

三 愛玉子與薜荔差別？：

	愛玉子	薜荔
外觀	果皮外觀斑點較多，尾端較尖。	果皮之斑點較靠近尾端
果實內部	愛玉子雌果內部，瘦果富含膠酯酶，可搓洗成凍。	薜荔雌果內部，瘦果膠酯酶含量較少，難搓洗成凍。
葉片	葉子長而尖，多為長橢圓形，新梢為紅色。	葉子略短且呈鈍狀，多為橢圓形，新梢為綠色。
授粉媒介	愛玉小蜂	薜荔小蜂

四 愛玉子果實公母差別：

愛玉子為隱花果，從外觀較難分辨雌雄，常用方法為剖開觀察果實內部，雌瘦果 (圖 5) (即種子) 為細長狀；雄果 (圖 6) 內含花藥及蟲癭 (受小蜂刺激而增生的構造)，為圓粒狀。



圖 5 ｜愛玉子雌果



圖 6 ｜愛玉子雄果

五 製品如何保存及注意事項：

愛玉凍製作過程需注意雙手及容器內不可殘留油污，需清洗乾淨。另搓揉愛玉的水質相當重要，需為含有礦物質的水，若使用蒸餾水或 RO 逆滲透水，因水中缺乏鈣離子，則無法凝固。且因未添加防腐劑，建議儘速食用完畢。

體驗學習重點

1. 認識愛玉子採收處理及製作成愛玉凍之過程，對臺灣特有植物生態及其應用有更深了解。
2. 愛玉凍熱量極低，且富含膳食纖維，為夏日消暑之養生好選擇。搓揉過程可搭配紅茶、咖啡、 牛奶等原料製作，增添食材之風味。
3. 搓揉完畢之愛玉子籽實可再加工利用，製作不同造型裝飾品，增加廢棄物多元利用。

