



木鱨果果汁調製體驗

說明

木鱨果屬臺東地區特色作物，果實不僅外型獨特其營養價值也非常高，茄紅素含量為植物界中的第一名，更是被譽為天堂來的果實，利用假種皮製作果汁顏色亮麗又營養，別具風味。



- 材料器具 | 木鱨果 1 顆 (約可取出含假種皮的種子 100 公克)、水果刀、湯匙、鋼盆、水 1,200 毫升、攪拌器、篩網、果汁機、砂糖 54.5 公克
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 7-12 月

體驗流程



一 果實處理 (圖 1) :

將成熟木鱨果實橫放剖開，以湯匙取出假種皮及種子置於鋼盆內。

二 製作流程 (圖 2) :

1. 將假種皮及種子秤重，另準備其重量 12 倍之水置於一旁。
2. 以電動攪拌器中速攪拌脫除種子外層包覆之假種皮，若使用手動攪拌器需添加少量水，以利分離取出假種皮。
3. 攪拌完成後以篩網過濾假種皮與種子 (種子不可食)，並加入準備的水稀釋，並以果汁機均質。
4. 加熱果汁，隨時攪拌避免焦底，第一次沸騰時加水與加糖，若添加水量 1,200 毫升，則添加糖量約為 54.5 公克，糖量與添加水量可依此比例調整。加糖後將果汁煮滾，沸騰 2 分鐘，靜置放涼即可。



圖 1 | 果實處理



圖 2 | 木鱨果果汁



知識引導



一 木鼈果簡介：

木鼈果原產於中國大陸南部、東南亞、臺灣及澳洲東北部地區，在臺灣主要分布區域為平地及低海拔森林，但以花東原住民部落偶有零星栽培。木鼈果為葫蘆科苦瓜屬大型多年生草質藤本植物，因成熟種子外型如鱉，故而命名，其植株適合生長於富含有機質之壤土及砂質壤土，若土壤過於黏重或排水不良則不適合栽種。

二 果實營養成分有哪些？

木鼈果果實青果期及熟果期均可採收食用，但成熟果實種子略帶有毒性，不可食用。成熟果實含有豐富的類 β - 蘿蔔素、茄紅素及脂肪酸，特別是種子外層包覆之假種皮茄紅素含量為番茄 70 倍以上，是植物界茄紅素含量之冠軍。

三 製品如何保存？

製作完成後的果汁應儘快食用完畢以保持最佳新鮮度及賞味風味。

四 注意事項：

木鼈果屬於低酸性原料，製作成果汁時應特別注意殺菌溫度、時間，若要製成包裝食品，建議調整酸鹼值並符合食品衛生規範產製。

體驗學習重點



1. 假種皮營養成分高，可多元利用成為美味料理。
2. 木鼈果假種皮汁味道清甜，帶著淡淡果香，適合與各類水果搭配呈現不同風味，尤其是具有酸味或是特殊風味水果調和，如檸檬、鳳梨、百香果等，變化出不同的果汁風貌。
3. 木鼈果假種皮不添加水可製成木鼈果假種皮泥，添加 3 倍水稀釋為木鼈果假種皮漿，添加 9 倍水稀釋為木鼈果假種皮汁，以上品項皆可做成料理或飲品調配之食材，若是添加 12 倍水稀釋則可做成可直接飲用之木鼈果汁。
4. 可將果汁放入冷凍庫後結凍，再以果汁機製成冰沙，尤適於炎炎夏日飲用。