



鳳梨醋製作體驗

說明

一般自製水果醋的食譜，水果、冰糖和醋比例多以 1：1：1 浸泡。本體驗以少糖方式與釀造醋浸泡，製成具健康概念的鳳梨醋。



- 材料器具 | 鳳梨 300 公克、米醋 300 毫升、冰糖 200 公克、玻璃瓶
- 操作時間 | 30 分鐘
- 適合季節 | 3-7 月

體驗流程



一 材料製備：

1. 鳳梨削皮，切塊備用 (圖 1)。
2. 玻璃瓶以清水煮沸 10-15 分鐘後，烘乾或倒置晾乾備用。



圖 1 | 鳳梨切塊

二 製作流程：

1. 鳳梨塊置入玻璃瓶中 (圖 2)。
2. 倒入冰糖後 (圖 3)，再加入米醋 (圖 4)。
3. 鳳梨、冰糖和米醋的比例為 3：2：3。
4. 蓋上瓶蓋 (圖 5)，保存於陰涼處 3-4 個月後，倒出浸泡鳳梨醋液，稀釋後即可飲用。



圖 2 | 鳳梨塊置入玻璃瓶中



圖 3 | 倒入冰糖



圖 4 | 加入米醋



圖 5 | 鳳梨醋

知識引導

一 鳳梨選購知識：

1. 鳳梨依外表選擇，果實結實飽滿，有重量感，果皮清潔亮麗，無裂果及碰傷，果目明顯突起。
2. 新鮮果實具濃郁特殊香味。選購汁多而甜的鳳梨，除目視外，亦可以手指彈打判別，手指輕彈聲音似彈肌肉聲（肉聲果）通常熟度高、汁多而甜，應先食用。如似打鼓聲（鼓聲果），可放較久時間。
3. 目前改良種鳳梨因為糖度高，最怕過熟後果肉容易發酵變酸，所以選購時，最好挑選果皮金黃帶綠的鳳梨。

二 米醋基本介紹：

米醋是醋中營養價值較高的一種，以純米作為原料經發酵釀造成醋，富含胺基酸、糖類和多種維生素。用純米醋來泡製的浸泡醋，不僅風味佳，對健康也好，因米醋能斷裂食物中的分子結構，而維生素在醋中不易被破壞，可完整保存原料本身的營養素。

三 製品製作注意事項：

1. 鳳梨表皮極不平整，布滿「釘眼」其中有毛刺，因此消除果皮時，一併去除方能食用。
2. 製造浸泡鳳梨醋時，需去除不必要的組織（冠芽及果皮），以及切塊過程中不能碰水，避免微生物污染。
3. 鳳梨因甜度高，建議糖減量，依鳳梨：冰糖：米醋 = 3：2：3 比例浸泡最適宜。最好選擇釀造醋，避免使用合成醋，因為合成醋乃以冰醋酸稀釋液為原料，多食無益。



四 製品保存與食用：

1. 密封靜置陰涼處 3-4 個月，待果肉下沉，將果肉瀝出即可飲用。
2. 本體驗建議將 30 毫升的鳳梨醋，以冷開水或冰塊稀釋 3-5 倍飲用，亦可添加蜂蜜調味。
3. 瓶罐開封後易受細菌污染，需放入冰箱保存。

體驗學習重點

1. 學習鳳梨選購技巧，以目視及手指彈打方式挑選果實。
2. 果實經長期間浸泡釀造醋，過程無發酵作用，可保留鳳梨中之成分、營養素、香氣及風味，既健康又天然。