



紅龍果冰淇淋 製作體驗

說明

紅龍果又名火龍果、龍珠果、仙蜜果或三角柱等，97年經行政院農業委員會果樹品種審議委員會定名為「紅龍果」。紅龍果眾多品種中的紅肉種，色澤鮮艷討喜，較為農友與消費者喜愛，為目前臺灣主要的栽培種，可做為果醬、果汁、冰淇淋等多樣化應用。



- 材料器具 | 砂糖 50 公克、鮮奶 150 毫升、動物性鮮奶油 200 毫升、紅龍果 300 公克、蛋黃 2 顆
- 操作時間 | 1 小時 (不含冷凍時間)
- 適合季節 | 5-11 月

體驗流程



一 材料製備：

1. 紅龍果清洗去皮，切塊備用。
2. 蛋黃醬：蛋黃及鮮奶打勻，加入砂糖以中小火煮 (圖 1)，並持續攪拌至濃稠後熄火，使用冰水隔水冷卻，放置冷藏備用。



圖 1 | 加入砂糖以中小火煮

二 製作流程：

1. 紅龍果塊放入果汁機打成泥狀 (圖 2)，鮮奶油打發 (圖 3)。
2. 紅龍果泥加入冷藏後的蛋黃醬及打發鮮奶油一起攪拌均勻後 (圖 4)，放入冷凍一晚即完成 (圖 5)。



圖 2 | 紅龍果打成泥狀



圖 3 | 打發鮮奶油



圖 4 | 將所有材料拌勻



圖 5 | 紅龍果冰淇淋



知識引導



一 紅龍果簡介：

紅龍果屬仙人掌科，本科植物具有肉質莖及葉片演化為刺之特色，約有 1,600 種，生長習性可分攀緣型、片狀型及柱狀型等 3 種類型；果實特性則大致以成熟後果皮及果肉顏色區分，有紅皮紅肉（紅肉種）、紅皮白肉（白肉種）、黃皮白肉（黃龍種）及青皮白肉（青龍種）等。臺灣商業栽培大宗的紅龍果，絕大多數為攀緣型之紅肉種與白肉種品系。

二 紅龍果營養成分有哪些？

紅龍果營養價值高，富含維生素、礦物質、膳食纖維，紅龍果果肉為鮮艷的紫紅色，富含甜菜素 (Betalains)，有甜菜紅素 (betacyanin) 和甜菜黃素 (betaxanthin) 2 種，為植物性色素。

三 紅龍果果肉種類比較：

特性	紅肉種	白肉種
果實外觀	紅皮紅肉	紅皮白肉
產期	約 5-11 月	約 6-10 月
肉質口感	較為軟嫩	較為爽脆
果心糖度	18-20 度	15-17 度
臺灣栽培品種 (系)	大紅、蜜寶、蜜龍、福龍、甜龍、帝龍、喜香紅、富貴紅、蓮花、石火泉種等。	越南種或稱白肉種

註：本表僅就其生育及栽培特性作比較說明，個別品種 (系) 間 (紅肉種系) 部分特性表現上仍可能有所差異。另外，種植環境及栽培管理方式，亦可能影響其部分生育表現。

四 挑選方法及保存：

- 選購紅龍果時需要注意果實成熟度及新鮮度，成熟度若不夠 (太早採收)，甜度較低且會有較重的草腥味；新鮮度若不夠 (太晚採收或採收後放置太久)，則不耐儲放，易發黴腐爛或出現發酵過熟的氣味。



2. 判斷方式，除了從果皮轉色均勻與否外，更需注意果皮表面苞片的狀態。一般而言，苞片須漸層轉紅至少超過 1/2 以上成熟度才夠，超過 2/3 更佳；選購時若發現紅龍果苞片出現乾枯現象，代表可能採後放置太久不新鮮，或可能太晚採收成熟度過高。
3. 紅龍果買回後應放置陰涼處保存，於室溫下可存放約 1-2 週，冷藏於 5°C 左右的條件下（一般家用冰箱冷藏室），可保存一個月，回溫後應儘速食用。

體驗學習重點

1. 紅龍果為夏季水果，適合用於炎熱的夏天，學習製作冰淇淋消暑甜品。
2. 了解紅龍果的特性，認識紅龍果的種類，學習挑選及保存方法。