



有機柑桔果乾 製作體驗

說明

利用有機水果多元利用技術，並導入全果利用概念，不同的利用方式，將有機水果的應用與價值發揮到極致，進一步提高有機果農收益，增加消費者購買有機水果之動機。

- 材料器具 | 柑桔鮮果、砧板、水果刀、食物乾燥機或乾果機
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 11 月 - 翌年 2 月

體驗流程

一 鮮果切片製備 (圖 1)：

首先清潔果皮，刷洗時可用力些，以刷破果皮油胞，可減少乾燥後果皮之苦味。另外，若果皮上有病蟲害斑或壞疽部分需削除。用水果刀將柑桔採橫向方式切片，厚度約 0.4 公分。



圖 1 | 鮮果切片製備

二 製作流程 (圖 2)：

1. 將切片完成之鮮果果片，擺放於食物乾燥機之層架中，盡量不要重疊以利乾燥脫水。
2. 以 $57^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$ 乾燥脫水 2-3 天，即可將果乾含水率降到 5% 以下，以手掰可達酥脆感狀態。
3. 因家電型食物乾燥機溫控機構並不十分精確，故建議乾燥層架內放一溫度計以監控溫度。
4. 溫度 $55^{\circ}\text{C} - 57^{\circ}\text{C}$ 間，惟不可高於 60°C ，否則果乾易變黑。



圖 2 | 柑桔鮮果切片，乾燥前(上)及乾燥後(下)外觀。



知識引導



一 柑桔簡介：

柑桔為芸香科植物，為臺灣分布最廣，產量及產值最大的果樹，栽培種類相當多。如臺東地區雖然種植面積不多，但因風土氣候特殊，生產的柑桔品質與風味均優，其中晚崙西亞橙與臍橙最具地方特色，深受消費大眾喜愛。

二 製成果乾的好處？

將柑桔製成果乾，不但可以增加水果的多元利用，亦可以增加其商品價值及保存期限。食用上，若無新鮮之水果，果乾是不錯的選擇。果乾亦保留水果大部分的營養元素，如膳食纖維及礦物質。

三 果乾是否有其他利用方式：

將柑桔製成之果乾搗成較小的碎片，再利用食物調理機或果汁機打碎後進行過篩，可依照個人所需，選擇不同粗細網目篩網即可篩出不同粒徑之果粉與果皮脆片。所製成之果粉可以開水直接沖泡，或應用於製作餅乾或蛋糕之添加。

四 製品如何保存？

乾燥脫水完成之果乾可直接食用，或存放於可密封之容器，如密封袋、保鮮盒或玻璃罐（內置放乾燥劑）避免受潮變質。另外，因柑桔果皮富含油胞，打碎後會略顯潮濕感，不易過篩，可視需要再進行乾燥，將其以小碟子裝盛置入食物乾燥機中，以 $57^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$ 乾燥 1-2 小時後取出冷卻後再次搗碎，即容易過篩。製作完成之果粉及果皮脆片極易受潮，須立即將之存放於密封乾燥的容器中避免受潮變質。

五 果乾製作注意事項：

切片厚度約為 0.4 公分，如切太厚，乾燥脫水時間較長且適口性不佳，若切太薄，乾燥脫水後果乾易變形且較無口感。



體驗學習重點



1. 有機柑桔全果多元利用之核心技術乃柑桔鮮果乾燥脫水技術，製成之果乾、果粉及果皮脆片，可保留其色澤、香氣及營養成分，僅需於常溫且乾燥環境下即可長時間保存，不需添加防腐劑或任何食品添加物。
2. 果乾方便攜帶且可隨時食用，相當健康、安全及便利。
3. 果粉及果皮脆片除了可直接以開水沖泡作為果茶飲用外，亦可以延伸利用，例如利用其製作餅乾及蛋糕、添加於各式沖泡飲品中、撒於生菜水果沙拉上或入菜增加風味及口感等，讓有機柑桔的食用面向更加多元並饒富趣味。

