



檸檬果茶製作體驗

說明

檸檬富含維生素C外，還含有許多對人體健康有幫助的天然物質，本體驗在水果茶中加入新鮮檸檬，做法簡單又方便，適合在家調製清涼消暑飲品。

- 材料器具 | 檸檬 2 顆、蘋果半顆、冰糖 120 公克、紅茶包 2 個、水 1,200 毫升
- 操作時間 | 30 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程

一 材料製備：

1. 蘋果和檸檬洗淨備用。
2. 蘋果切半，去除果核後切片備用。
3. 其中一顆檸檬切片（圖 2）並去籽備用，另一顆檸檬用來擠檸檬汁備用。



圖 1 | 檸檬切片

二 製作流程：

1. 倒入 1,200 毫升的水於鍋中，依序將蘋果片、紅茶包、冰糖加入鍋中（圖 2）。
2. 以大火煮開後，轉小火再煮 3-4 分鐘。
3. 將紅茶包取出，待其降至常溫後，再放入檸檬汁及檸檬片即製作完成（圖 3）。



圖 2 | 將蘋果片、紅茶包、冰糖加入鍋中



圖 3 | 檸檬水果茶



知識引導



一 檸檬簡介：

檸檬為芸香科柑橘屬常綠小喬木，約於 1920 年左右引入臺灣種植，目前全臺栽培面積近 2,700 公頃，主要產區為屏東縣，面積近 1,900 公頃，臺東縣約 100 公頃左右。因消費習慣不同，臺灣以綠皮檸檬為主，歐美以黃皮檸檬為主。臺灣主要栽培品種為「優利卡」(Eureka)，是世界上主要檸檬栽培品種之一，其果形略呈橢圓形，果皮粗且厚，果皮上油胞亦較粗、大，果肉淺黃色且有子，果汁率高，因在臺灣南部高溫地區具周年開花結果特性，故俗名為「四季檸檬」。

二 檸檬與香酸柑橘類介紹：

檸檬為柑橘屬之下的一個種，而柑橘屬中亦有許多與檸檬味道相似的種，與檸檬容易混淆，常見的如下：

1. 萊姆：臺灣栽培品種為「大溪地」(Tahiti)，果實較檸檬小，因無籽，故又稱為「無子檸檬」，果皮光滑且薄，果皮上油胞較細、小，果肉呈黃綠色，果汁率高，酸味強，香氣較檸檬淡。
2. 臺灣香檬：正式名稱為「扁實檸檬」，又稱山桔仔，原生於臺灣東部及日本沖繩，果實呈扁球狀，大小形狀似金桔，果肉黃橙色，具有非常特殊濃郁的香氣，含多種保健機能性成分，日本人視為養生聖品。
3. 香水檸檬：別名「香櫞」，因果皮具芳香味，果肉味道像檸檬，故名之。果實較檸檬或萊姆大，呈明顯長橢圓形，果皮厚，果汁率低。

三 檸檬的利用：

檸檬盛產期為 7-9 月，在臺灣主要作為飲料使用，訴求的是香氣及酸味，故採收以 7-8 分熟之綠皮檸檬為主。除了作為飲料使用外，果皮亦可提煉精油，主要用於食品、化妝品、醫藥和化工等產品。

四 檸檬選購：

選購檸檬時，避免表皮受傷、出現皺紋、太硬或太軟的檸檬，建議挑選果形橢圓、表皮光亮、果實兩端突起似橄欖球狀、手感較沉，大小中等為佳。

五 果茶製作注意事項：

1. 置入適量的茶包，並確認茶包完全浸泡在水中，待水滾後約 3-4 分鐘就把茶包取出，放置過久反而會使茶的苦澀味跑出來，失去原有的甘甜。



2. 維他命 C 忌熱、忌光，容易因高溫、日曬破壞，以檸檬片泡水，最好用冷水沖泡並立刻喝完，避免長時間浸泡或放置於陽光直射的地方。

體驗學習重點



1. 認識檸檬的主要栽培品種及產區分布。
2. 了解檸檬與其他柑橘類的特性與不同之處。
3. 學習利用檸檬為材料製作各式水果茶飲品，適合與不同水果搭配呈現不同風味。

