



有機紅龍果果皮糖漬應用體驗

說明

紅龍果果皮營養成分極高，可再加工利用，提高應用之多元性。除可全果利用外，亦減少廢棄物，既不浪費又環保。

- 材料器具 | 紅龍果、糖、剪刀、水果刀、湯匙、鋼盆、罐子
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 6-10 月

體驗流程

一 果皮製備 (圖 1)：

剪除果表苞片，切除果實兩端不適食用部分，並剝取果皮，將果皮切塊備用。



圖 1 | 果皮製備

二 製作流程 (圖 2)

1. 秤取等重量之果皮及糖，置入鋼盆內攪拌均勻。
2. 以湯匙背輕壓沾有砂糖之果皮，持續攪拌再輕壓，盡量讓所有果皮均被壓過。
3. 攪拌及輕壓後果皮會逐漸滲出水分與膠質，待砂糖溶解過半後，即可裝罐冷藏。
4. 冷藏期間每 1-2 日取出充分攪拌一次，使果皮與糖水均勻混合，約 1-2 週可達理想食用狀態。



圖 2 | 有機紅龍果果皮糖漬製作

知識引導

一 紅龍果簡介：

紅龍果原產於中美洲地區，屬仙人掌科，具有肉質莖及葉片演化為刺之特色。種類以果實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。紅龍果對土壤適應性廣，產區遍布全臺，且藉由夜間燈照產期調節技術的運用，幾乎可以達到全年生產。

二 果皮再利用營養成分有哪些？：

紅龍果果皮含有甜菜色素、花青素、類黃酮素、多酚類化合物、類胡蘿蔔素、維生素、果膠及膳食纖維等機能性成分。

三 製品如何保存？

因製程未經加熱殺菌及殺菁，故製品從製作完成到食用完畢前，須全程冷藏或冷凍保存；若置於常溫下，約 2-3 天即發黴及發酵。冷藏時間不宜過久(勿超過 2 個月)，儘早食用完畢，以保持較佳新鮮度及賞味值。若需長期保存者，可於冷藏 1 個月後轉為冷凍保存(至少可保存 1 年)，食用前再取出解凍即可，風味與口感不變。

四 糖漬原理及注意事項：

本製品之果皮與糖以 1：1 比例製作，減少發霉，利用滲透作用原理使食物脫水，且讓糖分子滲入食物內部，達到抑制多數細菌增長。



體驗學習重點

1. 以有機栽培生產方式，可促進自然資源永續發展及生態環境平衡，不僅作物無農藥殘留，更強調透過符合自然生態的生產管理使整體環境更加健康。
2. 果皮營養成分高，可再作利用成為美味料理。
3. 因紅龍果果皮具草腥味，可利用檸檬、鳳梨及百香果等具香氣及酸味之水果進行調味。
4. 糖漬果皮可與優格搭配呈現不同品嘗風味，可製成冰品或與刨冰、乳製品(如優格)或蔬果沙拉、烘焙麵包類等食材混搭應用，可變化出不同之食物風貌，增加食用之趣味性。
5. 判別果品材料安全性及新鮮度，並提醒學習者使用刀具與剪刀須注意安全。