

文旦柚的果皮剝除方法介紹

臺南區農業改良場 張汶肇

文旦柚為中秋不可或缺的應景果品，其營養價值豐富，口感及風味誘人，但文旦柚其果皮較厚，消費者購買回家後該如何剝切果皮？

本文以圖片說明方式，介紹4種文旦柚剝皮的方法，提供給消費者實際利用之參考。

方式一：縱切剝皮法



1. 切除文旦柚果頂部

於文旦柚果實之果頂約 1/4 處，如圖片所示，利用水果刀將其切除。



2. 縱切果皮約 6~8 等分

由文旦柚果實上方向底部方向，在果皮外利用水果刀縱切約 6~8 等分，深度控制約 0.5~1 公分，應避免劃切到果肉。



3. 劃出淺刻痕以便分離果皮

於文旦柚果實上方離果皮約 1~2 公分處，如圖片所示，利用水果刀之尖端刻劃出深度約 1~2 公分淺刀痕，以便於將果皮及果球進行剝離。



4. 用手指將果皮與果肉剝離

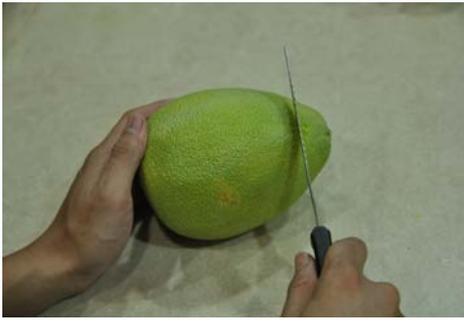
以拇指沿著先前刻劃的淺刀痕，由上往下方（果頂往果底部），將文旦柚的果皮和果球剝離，在剝除果皮的過程中，若雙手有沾附到果皮表面之油胞噴濺出之精油，手需徹底清洗乾淨，以避免精油沾附到果肉，造成品嚐時產生苦味及嘴麻的口感。



5. 清除中果皮及剝開果肉

將文旦柚果肉外白色海綿體部分去除(中果皮)，如圖片所示，之後以徒手或水果刀對分果球，若以徒手對分果球，拇指不可施力過度，以免壓傷或破壞果肉結構。

方式二：削蘋果法



1. 切除文旦柚果頂部

於果頂約 1/4 處，用水果刀將其切除，如圖片所示。



2. 削切果皮

利用水果刀由果實上方採順時針或逆時針方向(個人習慣而異)，離果肉約 0.5~1 公分處，以削蘋果方式將果皮與果肉分離，如圖片所示。



3. 削切果皮

在削離果皮過程中，使用水果刀的力道須控制適宜，削切果皮的深度應控制約 0.5 公分，並避免削到果肉。



4. 清除中果皮及剝開果肉

將果肉外之白色海綿體去除(中果皮)，之後以徒手或水果刀對分果球，若以徒手對分果球，母指不可施力過度，以免破果肉結構。

方式三：切片剝皮法



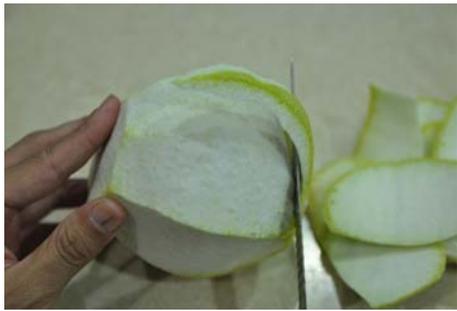
1. 切除文旦柚果頂部

先將文旦柚果頂約 1/4 處，如圖片所示，用水果刀將其切除。



2. 削切果皮

用水果刀由果實上方，離果肉約 0.5 公分處，如圖片所示，將文旦柚之果皮部分切除。



3. 削切果皮

在削切果皮過程中，用刀之力道須控制得宜，削切果皮時深度應控制約 0.5 公分，並避免削到文旦柚的果肉。



4. 清除中果皮及剝開果肉

將文旦柚的果肉外之白色海綿體去除(中果皮)，之後以徒手或水果刀對分果球，若以徒手對分果球，拇指不可施力過度，以免破果肉結構。

方式四：二法剝皮法



1. 於果腹部切劃刻痕

將文旦柚果實約 1/2 處，如圖片所示，用水果刀將其切劃出淺刀痕。



2. 延著果腹部切劃出淺刻

延著文旦柚果實的果腹部，利用水果刀之尖端刻劃深度約 1~2 公分刀痕，以便於將果皮及果球分離。



3. 用手指將果皮與果肉剝離

以拇指沿著先前刻劃的刀痕，將文旦柚的果皮和果球剝離，在剝除果皮的過程中，若雙手有沾附到果皮表面之油胞噴濺出之精油，雙手需徹底清洗乾淨，以避免精油沾附到果肉，造成品嚐時產生苦味及嘴麻的口感。



4. 清除中果皮及剝開果肉

將文旦柚的果肉外之白色海綿體去除(中果皮)，之後以徒手或水果刀對分果球，若以徒手對分果球，拇指不可施力過度，以免破果肉結構。