

# 台灣神奇天然果凍---愛玉

李玉冠 老師製



# 愛玉的發現



- × 清朝道光初年，有一男子常常從大陸到嘉義採買土產，帶回大陸做生意，有一天他經過大埔，因為天熱口渴於是到山澗溪邊飲水，突然他看到水面好像結了凍一樣，於是好奇的嚐了一下，覺得很清涼、很好吃，
- × 心想天氣這麼熱，這裡怎麼有這樣冰涼的東西呢？看看水面上，
- × 樹上掉落一些不知名的果子，將它拿起來，輕輕揉一揉就有果膠滲出，
- × 他認為水面之所以會結凍就是這種果子所造成，於是拾起一些回家，
- × 在家中用水搓洗後，一會兒就成凍了，加一些糖，風味相當不錯。
- × 他有位15歲的女兒，名字叫愛玉，長的很漂亮。於是讓她女兒賣起這個果凍。
- × 吃到的人都說好，但也知道這東西叫甚麼名字，
- × 想了想看就直接以那個人的女兒『愛玉』為名。
- × 採擷的人日漸增多，販售在廣東、福建等地，深受大家的喜愛。
- × 到現在已有一百八十多年歷史了。

# 愛玉長在哪裡？

- ✖ [別名:草枳仔. 原產:台灣. 繁殖方法:扦插. 繁殖適期:春. 生長適溫:15~ 25°C . 開花期:春~夏. 用途:採果,攀附牆壁. 栽培:適肥沃之砂質壤土,全日照.半日照均理想,性喜冷涼。在臺灣一般是10目前主要分布於海拔 1200-1900公尺之中低海拔地區，為台灣特有種藤本植物，常纏繞於岩石或樹木上，雌雄異株，主要果期在8 - 12月，雌果具豐富之果膠及果膠酯酶，可採製加工為愛玉凍。株母株要搭配1株公株。



# 愛玉樹海拔**1800**公尺



*DSLR-A350 F4.0 1/100s ISO320 0.3EV*

*samshiue*

# 愛玉原來是隱花果植物含果膠和酵素

- ✘ 愛玉、薜荔都是具備隱頭花序的「隱花植物」。所謂「隱花植物」，並不像大多數的植物有明顯的花朵、綻放開花的現象。隱花植物的隱花果，是由花托膨大而形成，花器完全包裹在隱花果之中。真正的果實，是隱藏於隱花果的花托中，數以萬計的細小瘦果。
- ✘ 小蜂穿梭在愛玉雌雄隱花果之間，本質上也為著自身族群的繁衍而奔忙。愛玉雌雄植株交配、孕育愛情果實，更是小蜂營造幸福家園所必須憑藉的依靠。



# 愛玉雄雌果實內不同



# 榕果小蜂來做工

- ✘ 雄株的隱花果，每年必須至少比雌株的隱花果多出一個世代。在11月間，雄株的隱花果達到成熟的階段，小蜂飛出。此時會有部分的雄株隱花果「開花」，提供小蜂產卵（此時並不在於促使雌株的隱花果授粉）越冬，藉以繁殖小蜂的族群世代。正因為小蜂和雄株的隱花果多了這個世代，才能在6月間雌株的隱花果大量「開花」時，供應足夠的小蜂和花粉，確保授粉的成效。

這個授粉階段，存在著關係愛玉結實成敗與否的決定因素——雌株的隱花果授粉期，若缺乏小蜂參與，只能怨嘆春宵虛度，隱花果將成為空殼，無法結實而掉落。



# 榕小蜂協助授粉，愛玉果內有1-2萬朵雌花





# 母果愛玉子刮取果肉後曬乾三天再撥取碎粒









# 洗愛玉的步驟



- ✘ 1. 20克愛玉子用1公斤水。
  - ✘ 2. 裝入紗布內泡冷開水3分鐘讓愛玉子軟化
  - 3. 開始經愛玉包在水中一邊搓揉同一方向用力擠出果膠。
  - 4. 五分鐘水呈現黃色黏稠狀。
  - 5. 靜置不動30分鐘。
- ✘ 注意事項:
  - ✘ 1. 不可以用有油的湯鍋。
  - ✘ 2. 不可以用過炭的純水。
  - ✘ 3. 可以用自來水煮開冷開水、煮沸過山泉水。
  - ✘ 4. 時間不可以超過六分中。
  - ✘ 5. 靜置凝結不可以翻動。

# 你怎麼知道是真愛玉？還是假愛玉？

- ✘ 1.真愛玉不透光。
- ✘ 2.真愛玉會出水。
- ✘ 3.真愛玉加熱五分鐘不會溶化。
- ✘ 4.真愛玉有愛玉粒
- ✘ 5.真愛玉摸起來軟Q
- ✘ 6.真愛玉吃起來軟Q



- ✘ 1.假愛玉會透光。
- ✘ 2.假愛玉顏色較黃
- ✘ 3.假愛玉摸起來較硬
- ✘ 4.假愛玉吃起來較脆
- ✘ 5.假愛玉煮熱會溶化
- ✘ 6.假愛玉沒有愛玉粒
- ✘ 7.假愛玉成分是化學粉調製或色素果凍粉混合



# 愛玉的吃法

- × 1.檸檬愛玉
- × 2.蜂蜜愛玉
- × 3.冬瓜愛玉
- × 4.黑糖愛玉
- × 5.牛奶愛玉
- × 6.桑葚愛玉
- × 7.鳳梨愛玉
- × 8.百香果愛玉
- × 9.柚子茶愛玉

- × 注意事項
- × 整塊愛玉要吃才切，才不容易很快出水。
- × 不吃愛玉要浸泡冷水再放入冰箱，避免愛玉縮水。



# 小叮噹也覺得愛玉真的很神奇呢！

多吃愛玉有水溶性膳食纖維可以解熱、消暑、行血、止血、減肥、降低膽固醇、散毒、消腫、潤喉、養顏美容、防止老化等身體功效，愛玉偏寒、體質怕冷和胃寒的人晚上少吃。

