

一起來做 特色柑橘果醬

作者：邱淑媛 副研究員兼科長、
陳怡茹 研究助理
作物環境科
電話：(03)852-1108 轉 3200



1 宜花地區新興柑橘，佛利蒙柑（左）、紅江橙（中）及OK 橙（右）

前言

秋冬季是臺灣柑橘盛產的季節，臺灣的柑橘種類豐富、產季長且產量穩定，從9月初的文旦，銜接到10月秋末大家熟悉的橘色柑橘，各種品種接力推出一直到隔年3月，味道酸甜美味，營養價值也相當高，富含維生素C、維生素B、纖維素、多酚類及類黃酮等化合物。

趁著盛產時期價錢公道品質好，把各式柑橘加工成能長時間保存的果醬，可以讓酸甜的滋味一年四季都品嚐得到。花蓮地區有多種新興柑橘，讀者可以選擇自己喜愛的柑橘品種，將冬陽下的美味保存起來喔！

鮮食加工兩相宜的新興柑橘

佛利蒙柑

佛利蒙柑為來自美國選育之柑橘品種，外觀呈現艷麗的橙紅色、果皮纖薄光滑，非常漂亮誘人，也有「福柑」或「福利蒙柑」的稱呼，產季為每年10月至12月下旬。佛利蒙柑的果肉細嫩且多汁，甜中帶一點微酸，甜度高達12至14度，帶有濃厚的柑橘果香，直接剝皮現吃非常順口外，也適合做成果醬保存起來。

紅江橙

紅江橙是由柳橙與紅桔結合的品種，外型像一般柳丁，切開來會發現果肉是橙紅、紅黃及淺黃三種顏色的其中一種，又以橙紅果實居多，故名紅江橙。紅江橙皮薄、果肉多汁細緻，味道酸甜清爽，又有臺灣香吉士之稱，非常適合做成果醬保存它的香甜。果醬成品綿密酸甜，適合抹吐司、當成調味料烹調或製成甜點。

OK 橙

OK 橙是本場試種過的優良柑橘品種，因為暫時沒有正式中文名稱，農民便依據英文諧音取名「OK 橙」，象徵萬事都 OK！

OK 橙最大的特色為產季與別的柑橘不同。一般柳丁、柑橘類作物約在12至1月時產季結束，OK 橙則在1至3月採收，剛好可以接著上市。OK 橙果實略大、呈扁球狀，顏色黃澄，一顆可達半斤左右的重量，也有農友稱之大茂谷，此外它的果肉粒粒分明柔軟多汁，甜度更達12度以上，非常適合熬煮成柑橘果醬。

動手做果醬好簡單

「果醬」其實可以分成許多種，臺灣一般所稱的果醬大多指以果肉、果汁和糖熬煮而成



的「Jam」，能吃到果粒及果肉。若僅使用果汁與糖熬煮而成的果醬，則稱為果凝或果凍「Jelly」，果凝成品大多晶瑩剔透，質地均一沒有果肉。比較少聽到的名詞「Conserve」則是指糖漬水果，直接將水果以糖醃漬，若有熬煮的話時間也很短，是在沒有冰箱的年代用來保存水果到產季之後的方式。「Preserve」則是水果以糖保存的總稱。而果泥果醬「Marmalade」則專指含有柑橘皮的柑橘果醬，特色是保留一定比例的柑橘皮，但不是整顆的皮都放進去，果醬具有濃烈的柑橘果香，滋味獨特。本文分享的即是製作 Marmalade 的柑橘果醬方法。

一、柑橘果醬製作四要素

（一）柑橘皮

雖然我們在吃柑橘的時候通常不會吃皮，但是柑橘皮是可以吃的，而且在果醬加工中可以提供非常強烈的香氣。中藥材裡的陳皮就是紅色柑橘皮經陳放處理後的產品。柑橘表皮上油囊中的精油是柑橘香氣的主要來源，不同的柑橘皮的精油成分大同小異，主要含有單烯、倍半萜烯等油類揮發性物質，一般柑橘皮中以檸檬烯 (limonene) 成分為最大宗，此外紅色的柑橘含有較多的橙皮苷 (hesperidin)，為一種屬於類黃酮家族的天然色素，具有抗氧化、抗發炎及抗菌等能力，是機能性成分。

（二）果肉

柑橘類水果的果肉最大特色就是由一粒粒纖長細緻的果米所組成，果米內包覆著香甜的果汁，並含有糖、酸及果膠等成分，而豐富的維生素 C、B 群及多酚類物質也存在於此，果肉是構成果醬最主要的材料之一，在過程中會釋 outcomes 果汁、糖、酸及果膠，與其他材料結合濃縮後形成果膠凝膠。

（三）砂糖

糖除了賦予果醬甜蜜的滋味外，也是增加果醬保存性的成分，因為糖可以提高滲透壓，使微生物不容易生存，同時糖也是幫助果醬凝結的成分。糖與酸在一定的比例下才會凝膠，糖的濃度不足時需要額外添加增稠劑促進果醬凝結。現在注重低熱量的氛圍下消費者可能想要減糖，減糖後果膠凝結方面或許可以藉助增稠劑的使用達到目的，但保存性就會比較差，就算放冰箱也容易長黴，請消費者務必小心。

（四）酸

酸的功能除了調味、促進果膠的溶解、促進凝膠反應以外，還可以防止褐變，保留水果的原色，因此是果醬製作中非常必要的成分。酸的添加量視不同種類的原料，約為水果重量的 1-5%。酸可以使用檸檬汁、果醋、食品級檸檬酸、食品級蘋果酸等。酸在果醬衛生安全上最重要的功能是降低果醬的酸鹼值，使殺菌程度完全，使產品安全。

二、準備材料

要製作 600 g 的果醬，約為 200 mL 果醬瓶子 2 瓶，需要準備的材料如下：

1. 柑橘果肉 700 g、柑橘皮 70 g、砂糖 350 g、檸檬汁 3/4 顆。
2. 器具包括中型鋼盆兩個（消毒用、熬煮用）、攪拌杓、瓦斯爐、隔熱手套、碗或盤子（判定終點用）、金屬蓋的玻璃瓶、電鍋或較深的鍋子（後殺菌用）。

三、製作流程

1. 先準備玻璃瓶及金屬蓋子，洗淨晾乾備用
2. 將柑橘洗淨、分離果肉及果皮，果皮泡水 4-5 小時，中間換水以去除苦味，將果皮的



白囊去除 (或以湯匙刮除)，
去除白囊後的果皮切碎備用

3. 泡皮的同時可先處理果肉，
將柑橘的白膜纖維及籽去除，果肉切小塊
4. 在鍋中放入切碎的果肉、砂糖，先用中火熬
煮至果肉出汁沸騰，再加入柑橘皮，並以
中小火慢慢熬至果醬變濃稠，最後加入檸檬
汁，過程需不斷攪拌避免燒焦
5. 決定果醬要熬到何時完成，有兩種簡易判定
法：可撈起約半茶匙的果醬滴入冰水中，若
果醬沒有散開，代表果醬完成（冰水法）。
也可事先準備一個盤子放在冷凍庫，將果醬
滴在該盤子上，若不會流動即表示完成（冷
盤法）
6. 果醬殺菌的方法有兩種，餘熱殺菌法是果醬
熄火後馬上趁熱裝入玻璃瓶中，注意不要沾
到瓶口，蓋上蓋子之後倒扣靜置 15 分鐘再
翻正放冷；後殺菌法是將果醬放入鍋中，蓋
子不要鎖緊，瓶子外以瓶身 3/4 高度的滾
水煮 10 分鐘，水滾才開始計時，再趁熱鎖
上蓋子，或是在蓋子鬆開的情況下以電鍋蒸
20 分鐘，再趁熱將蓋子鎖上。

結 語

在臺灣，柑橘類水果非常容易取得，而且
種類繁多各有滋味。柑橘果醬除了可以拿來抹
吐司之外、還可以沖成熱茶或調製飲料，加入
各種糕點製成點心也是不錯的選擇。只要掌握
好各種材料的比例，注意器具及操作時的衛生，
秋冬的滋味很容易就可以輕鬆保存起來
喔！一起來動手做吧！🍊

- 2 佛利蒙柑皮薄，外皮呈漂亮鮮豔的橙色，與椪柑一
樣好剝
- 3 紅江橙的外觀與柳丁類似，切開來果肉大多為漂亮
的橙紅色，另外還有紅黃及淺黃色
- 4 OK 橙外皮較厚實，果實碩大飽滿，又俗稱大茂谷，
一顆重量可達半斤
- 5 使用佛利蒙柑熬煮出來的果醬，質地濃厚，適合製
作成糕餅的餡料
- 6 酸甜的紅江橙製成的果醬風味相當清爽，可以泡成
各色飲料
- 7 香甜多汁的 OK 橙是做成果醬的不二人選！不管是
抹麵包、製成甜點都合適