

~夏日超Q大做讚~

愛玉製作

特有生物研究保育中心 解說教育組

雯子













# 愛玉？

根據《台灣通史》記載，愛玉的發現與命名是清朝道光初年有一大陸商人來到嘉義採買土產，經過嘉義大埔時，因為天氣熱而到溪邊喝水，無意間發現水面好像結了凍一樣，好奇地嚥一口後發現沁涼無比，拾起周邊掉落的愛玉子放在手上輕輕搓揉，馬上有果膠滲出，男子便將愛玉子帶回家中，交給名叫「愛玉」的15歲女兒搓洗後販售，這個產品出乎意料地受歡迎，卻不知道叫什麼，故由女兒的名字「愛玉」為名。



愛玉子的授粉需要「愛玉小蜂」幫助

秘密！

愛玉是雌雄異株的植物，雄(公)果裡面住著許多小蜂，在愛玉開花時，小蜂會從雄(公)愛玉的底部飛出，帶著花粉鑽入雌(母)愛玉底部，幫內部的小花授粉，成功授粉後會結成一粒粒的小果實，也就是俗稱的愛玉子。有了這些小蜂們的傳花授粉，愛玉才得以結果。



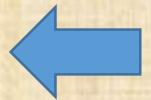
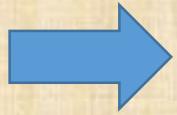
雄(公)果

雌(母)果













友善石虎農作

020



- 1.田區不使用除草劑並以草生栽培耕種作物，田區草相多樣且多留開花植物，除草高度不得低於30公分（走道、採收需求、蔬菜作物除外）。
- 2.不能使用傷害野生動物的資材，例如：鳥網、滅鼠藥、捕獸鉗。



3.種植環境為開放空間可供生物所利用,

例如:溫室、網室內種植就不符合。

4.不放養犬貓, 提供野生動物安全的棲地環境。



農夫是最直接接觸土地的人，對於土地的態度，如何面對共存的野生動物，將決定環境品質與野生動物的生存，以友善的方式耕作，動物有好的生存環境，人也會生活的更好更健康



愛玉！營養嗎？

活性酵素

促進腸胃蠕動幫助消化，整腸通便，消除便秘。更有去脂質、雜菌和清除體內廢物、有助代謝人體內積存的重金屬離子。

# 愛玉！營養嗎？

## 果膠酯酶

可緩慢降低血中膽固醇含量，防治血管硬化及高血  
壓。果膠酯酶亦能促進新陳代謝和良好利尿之功效，  
排除體內尿酸防止痛風發生。

# 愛玉！營養嗎？

## 果膠

所含有果膠成份比率是所有果蔬之最，更是草莓的二十多倍。

# 愛玉！營養嗎？

## 鹼性鈣離子水

能中和人體中的酸鹼,預防體質酸化,防治慢性疾病的發生。抗氧化而降低人體內自由基所引發之病源發生。

# 愛玉！營養嗎？

## 維生素

根據醫療研究維生素扮演著預防慢性病。強化維持健康機能，養顏美容、瘦身等重要角色。

# 愛玉！營養嗎？

## 纖維質

能預防心臟病、大腸癌及糖尿病且可清腸使致癌物質能迅速排出體外，更能使你（妳）有飽腹感而減少飲食，是減肥的最好處方。

# 愛玉！健康嗎？

- 衛生署食品資訊網資料顯示，100公克的純愛玉凍，99.3%都是水；而它每100公克的熱量只有1大卡，且不含糖，可提供飽足感。

專區首頁 食品藥物管理署

整合查詢服務

食品 > 整合查詢服務 > 食品 > 你的健康 > 食品營養成分資料庫(新板)

食品營養成分資料庫(新板)

分析項目：一般成分

分析項：熱量

單位：kcal

每100克含量：2

樣本數：

標準差：

每單位重(0.0克)含量x1：0

每100克含量：2

分析項目分類：一般成分

分析項：修正熱量

單位：kcal

每100克含量：1

樣本數：

標準差：

每單位重(0.0克)含量x1：0

每100克含量：1

內容物描述

混合均質(澱粉,愛玉天然膠質等)

廚案車

每單位重(可食部分)：

1 x 0.0克 = 0.0克

計算每

100 單成分值

更新顯示 儲存Excel

分析項目分類：一般成分

分析項：熱量

單位：kcal

每100克含量：2

樣本數：

標準差：

每單位重(0.0克)含量x1：0

每100克含量：2

分析項目分類：一般成分

分析項：修正熱量

單位：kcal

每100克含量：1

樣本數：

標準差：

每單位重(0.0克)含量x1：0

每100克含量：1

山水裡天然愛玉

SunShuiLi AIYU

山水裡天然愛玉

AIYU

## 認識真正的愛玉

- 1.洗成凍後隨時間凍體持續縮水
- 2.遇高溫加熱凍體不會融化(假的會融化)
- 3.可見細微果絨的彈性透明體

純正天然愛玉凍可煎、炒、煮、炸。

# 洗愛玉請注意！

1.洗愛玉不可以沾到油

PS. 所有器具都要清洗乾淨，連同洗器具用的海綿布、菜瓜布都要新的，不能沾到油，否則會失敗。

2.洗愛玉的水需含有鈣離子才能讓愛玉凝結，適合用煮過的自來水或礦泉水等鈣離子成分高的微硬水

PS.勿使用純水、蒸餾水、逆滲透水。

# 洗愛玉請注意！

- 3.需使用煮過的冷開水或溫開水(水溫請勿超過70度)。
- 4.搓洗時間不可過長，溫和地搓洗5~7分鐘，愛玉子果膠需要完全溶解於水中，看到水變成淡黃色且變稠之外，水面上產生一些氣泡，還會散發專屬「蕡蕡」的植物香味，就完成了。
- 5.完成後須靜置約30分鐘。



## 準備材料(傳統愛玉做法)

- 乾淨無油容器
- 煮沸冷卻後的水1,800cc—2,000cc
- 乾燥愛玉子(一包18公克左右)
- 過濾袋子+1





圖/文：感謝山水裡天然愛玉 SunShuiLi AIYU 提供

# 動手做愛玉囉！



美 味 食 堂——上 菜 囉

