

~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，好奇地嚐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



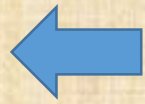
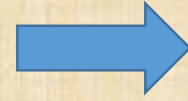
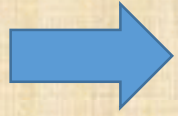






















1.田區不使用除草劑並以草生栽培耕種作物，田區草相多樣且多留開花植物，除草高度不得低於30公分（走道、採收需求、蔬菜作物除外）。

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  
FDA 食品藥物管理署 整合查詢服務

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

食品營養成分資料庫(新版)

食品分類  
選擇點心類

資料查詢  
標品基本資料

整合資訊  
Q2109401

標品名稱  
凍甜愛玉凍

俗名  
愛玉, 草仔仔, 草桐子, 天拋藤, 玉枳, 枳子, 天拋, 風不動

標品英文名稱  
Awkeotsang; Jelly-fig; Moraceae

內容物描述  
混合均質(藕粉, 愛玉天然膠質等)

營養素  
每單位重(可食部分):  
1 x 0.0克 = 0.0克

計算每  
100 克成分值

更新顯示 匯出Excel

分析項分類: 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



## 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「藺蕤」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

