



國立農業改良場
農業新知

柿食譜與利用

文◎農業推廣課 助理研究員/吳麗春 分機412

柿的食材特性

國人食柿習慣，多侷限於鮮食水果；從食材料理的特性而言，除了甜柿，一般柿因含多量水溶性的單寧，故未經需經脫澀處理，澀味很重，難以入口。藉由脫澀將柿果肉細胞內的單寧(Tannin)凝固呈顆粒狀不溶性，食用起來就不會感到有澀味。但一般柿或製成柿餅後，經烹飪加熱，單寧又回復為水溶性，澀味又出現。故柿不如一般水果，經常出現在國人其他的料理中。

整體而言，柿含豐富的纖維素、維生素A及C、胡蘿蔔素、蔗糖、葡萄糖、單寧酸、蛋白質、果膠、硫基丙氨酸、各種酵素及鈣、鐵、錳、碘、鉀等微量元素。尤其錳一般水果很少，柿的維他命C也比一般水果多2~3倍，可說是一種營養的水果。尤其是纖維素及果膠，補足都市上班族及外食族膳食纖維攝取偏低的飲食，柿餅成為幫助消化的重要元素；另硫基丙氨酸(cysteine)是促進人體營養素的代謝和製造能量的成份，這些特殊的成份，讓柿有成為明日健康食品的潛力。區內有些柿餅加工農友，也由此開發了上班族直銷宅配的市場。

近年全球餐飲界流行，無國界料理，柿亦逐漸出現在一些創意食譜。前提是注意控制料理時加熱的時間及溫度，一般以低溫短暫加熱，或如柿餅用於燉煮湯，僅取其甜味，棄之不食。柿熱食不易，近年柿的食譜與利用多朝甜點及冰品發展的趨勢。

澀柿的脫澀

除了甜柿，一般供鮮食的柿子，都經過脫澀處理。製作柿餅雖不需預先脫澀，藉由加工的過程，達到脫澀的目的。柿脫澀的方法有許多，有文記載，早期台灣鄉下是將澀柿直接埋到水溝的爛泥中，待一週左右再挖出洗淨食用，這樣原始的脫澀方法，實在需要承受很大的食用衛生風險，現今應無人敢

試。傳統的脫澀方法還包括在柿蒂上滴鹼水或醬油靜置數天。

一般「脫澀」的方法有石灰浸漬法、酒精噴灑法、二氧化碳氣體脫澀法、香燻法等，脫澀的機制是使柿處在無氧環境中，行分子間呼吸，產生酒精後令可溶性單寧變成不可溶性，舌頭就感覺不到澀味。

經濟有效的脫澀法，如將柿子置於石灰水中，或是酒精脫澀法，將柿浸漬在酒精、高粱酒或米酒後撈出置於密閉容器中。常溫下，約5至7天可脫澀；或以溫水脫澀法，用攝氏45℃溫水浸泡半天即可脫澀。傳統的脫澀方法，還有農民將劣質的柿子打破泡於水中浸泡脫澀，覆以柿葉或龍眼葉保溫，其功能浸泡石灰水類似。亦有採用電石土（碳化鈣），產生乙炔，促能柿子脫澀。或以鹽水浸泡柿子脫澀，優點為脫澀後柿子表面沒有石灰覆蓋，缺點為脆度不佳。

現代的消費者，大抵不必太擔心脫澀的問題，農友或水果商販業者多已處理完善。近年因休閒農業的興起，消費者如前往柿園採果，可以採用較簡單的密閉脫澀法。將柿



●配合復興空廚推出之「柿如意」中秋節禮盒。



●單一包裝柿餅易保存，較符合現代人的食性。

封閉在塑膠袋中，使柿果呼吸作用產生的二氧化碳，達成促進單寧凝固的目的，密閉容器二氧化碳的濃度提高至60%以上，在攝氏20°C下，約5天可以完成脫澀；在25°C時約需3天。

柿的食譜

台灣市場可買到的柿及柿餅，包含甜柿及澀柿，澀柿脫澀後通稱水柿，紅柿則為質軟的澀柿，柿餅也由澀柿加工而來。柿子食用無論柿肉、柿蒂、柿皮、柿葉、柿餅、甚至柿餅上的粉狀結晶—柿霜，都有食用的方法記載。

新鮮柿除了當做水果食用，亦可做成水柿沙拉，將水柿、洋火腿、小黃瓜、白煮蛋切成丁狀，混合沙拉醬拌勻。現代人追求高纖低熱量飲食，可用生山藥切丁，代替沙拉醬，如甜柿拌山藥丁。熟食的部分如水柿天婦羅，水柿切片後裹上蛋麵糊，用中火炸至金黃色。

紅柿的部分，新埔鎮農會曾推出紅柿醬板條，將紅柿打成醬，加入醬油、鹽、蔥末及炒香的絞肉，做為紅柿醬，佐切細川燙後的板條，成為結合2項新埔鎮特產—紅柿與板條的地方新料理。

柿餅由於較易保存流通，吃法較多變，但過去因承受依賴人工作業及天氣變化的風險高，故產量及品質不穩定。近年因加工技術及相關省工機械的開發，解決產業一部份的瓶頸也使柿餅的生產能增加，消費也較普

遍。關於柿餅的食用也變得多元豐富起來。

在新埔地區有將花生夾入柿餅一起食用的傳統。中國北方則是包入烤熟的脆核桃，與包入花生有異曲同工之妙；花生和核桃的油份，能滋潤柿餅的乾澀。增加單獨食用柿餅的香味與口感的對比。另新埔地區將老柿餅用於燉雞上，並加入黃耆做成藥膳食補，柿霜溶入湯中，增添湯汁的美味和甜味的深度，但柿餅經加熱變澀，通常就被撿出丟棄。同為東方民族的日本及韓國，也有食用柿餅的習慣，元氣美食網上記載一道日韓的柿餅食譜—柿餅汁，在煮完生薑的溫水裏放白糖、洗淨的柿餅和整桂皮，並使柿餅發漲，灑上松子數粒，成為具有柿餅的香甜味和桂皮辣味的甜湯。國內傳統中醫也有建議取乾柿加黑芝麻或燈芯草煎服的藥方。花蓮慈濟醫學中心陳靜怡營養師則柿推薦一道較為時髦的柿餅烤酸奶油，在酸奶油中加入柿泥及柿子丁小火煮滾，加入豆腐泥拌勻，再以烤箱以200度烤5分鐘，可以養肺。無獨有偶，佛陀的弟子舍利弗曾身體瘦弱多病，僧醫當時給他服用柿餅加貝類熬的湯，補身的記載。柿餅為食補或食療的材料，似乎是中、日、韓、印度的共同印象。



●柿葉多元化利用，開發為柿葉茶及柿染原料。

一般人隨手丟棄的柿蒂、柿皮，曬乾後可用於煎煮成茶汁加糖飲用，如柿蒂飲；另柿葉含有大量的維他命C，在日本大受推崇以此製成的乾燥的柿葉茶，並已商品化。國人亦有使用柿葉的方法；如中醫推薦之柿葉飲，將鮮柿葉洗淨，以鹽浸。拿5~6片鹽漬葉，以乾淨水沖盡鹽味，撕小片於茶壺中，放入正滾之開水沖泡，和普通茶一樣之清香和色澤熱飲即可。嘉義縣政府在推廣柿的促銷活動，曾推出柿葉泡澡，標榜具有清潔美膚的功效。

新埔柿餅文化季開發之柿料理從民國87年起，新埔鎮農會在每年9月到11月之間，辦理柿餅文化季的活動，並推出之柿創意料理，為一向單調的柿料理，增加多元利用的新風貌，也強化了新埔鎮柿休閒農業產業之發展。至目前為止已辦理九屆，歷年推出的柿美食，除前述柿餅熬雞湯、水柿沙拉等之外，還有脆柿蝦帶子、水柿胡麻和、柿餅燉烏雞、石蓮黃金湯及柿餅冰棒等。

今年新埔鎮農會和農友又新推出柿餅料理；包含冷食菜餚的柿雞醉卷，點心類的柿羊羹、晶柿凍、黃金柿卷、一元復柿、柿幕斯。與新埔良質米合作的三生柿緣、柿握壽司、珠光寶柿。這些新鮮時髦的創意料理，又再度讓柿成為媒體報導的焦點。

柿的多元利用

新竹縣的柿餅每年有1.5億元產值，要讓柿農賺更多錢，就要提升其附加價值；因此除了以柿餅為食材設計創意料理，以柿意象設計的相關可愛玩偶和日用品及休閒DIY活動，也是將來推動柿產業的積極目標。本年度柿餅文化季出現有2個攤位展出柿子相關飾品，諸如柿柿如意風鈴、耳環、胸針、印泥盒、手機吊飾、筆筒等。另柿染的部分，在新埔也成立了柿染工作坊。

柿的產業正隨著柿餅加工技術、創意料理的開發、包裝的改善及衍生性商品的開發，而讓柿的應用有更深的柿文化內涵。



● 休閒柿園今和柿餅推出的柿柿如意DIY活動。



● 新竹縣玻璃及陶藝業者配合柿的意象開發之柿衍生商品。



● 新埔成立之柿染工作坊推出之柿染桌巾。



● 今年(95年)柿餅文化季新推出柿筆頭娃娃。



● 珠光寶柿 (葉翠櫻 攝)。



● 柿餅冰沙 (吳麗春 攝)。



● 柿握壽司 (葉翠櫻 攝)。



● 三生柿緣 (葉翠櫻 攝)。



● 柿慕斯 (葉翠櫻 攝)。



● 柿餅山藥麻糬 (吳麗春 攝)。



● 一元復柿 (葉翠櫻 攝)。



● 柿羊羹 (葉翠櫻 攝)。



桃園區農業改良場

Taoyuan District Agricultural Research and Extension Station

ISSN 1683-9668



9 771683 966006

GPN : 2008100106

定價：20元