



## 新聞資料

行政院農業委員會高雄區農業改良場  
屏東縣長治鄉德和村德和路 2-6 號

第 111030 號

中華民國 110 年 9 月 15 日

### 夏日炎炎，檸檬消暑正當時—檸檬鮮果的挑選與保存

檸檬富含維生素 B 群、C、E 及鉀、鈣、磷、鎂等礦物質，且熱量低，每 100 克只有 33 大卡，具有濃烈香氣及爽口酸味，很適合當作飲品，亦可添加於甜點或搭配菜餚，增添食物的風味，讓人在炎炎夏日也能食慾大開。行政院農業委員會高雄區農業改良場(以下簡稱高雄場)為使國人盡情享受當夏新鮮營養檸檬的美味，特將檸檬鮮果的挑選與保存方法分享，保證讓消費大眾清涼一夏。

高雄場戴場長表示，臺灣檸檬主產於高屏地區，栽培品種為'Eureka'(優利卡)，與進口的「黃檸檬」其實是相同的品種，但在臺灣由於天氣濕熱以致優利卡檸檬無法順利轉成金黃色，故而風味和黃檸檬略為不同。檸檬具週年開花特性，7~9 月正值檸檬盛產季節，挑選檸檬鮮果時，首先要看光澤，選擇表皮油亮、黃綠色果皮、具完整綠色蒂頭的檸檬較佳，接著再將果實用手墊墊看，揀選果形飽滿、手感較沉且有彈性的果實，主要理由在於視覺大小相似的檸檬較重者會更多汁。最後再用鼻子聞一聞，挑揀香氣較重的檸檬，食用時會更增風味。

高雄場進一步說明，檸檬購買回家後，可將果實放在通風、陰涼處，如置於水果籃放在餐桌上，既美觀又可常溫保存 5-7 天；或用塑膠袋裝妥，並確認檸檬表皮乾燥，打結後置於冰箱冷藏保存 1-2 星期；通常檸檬放置於冷藏庫約 3 星期後，表皮會逐漸轉黃，風味也會改變，因此當考慮較長時間保有檸檬清新的風味時，則可將檸檬果實洗淨後，先置於冷凍庫 2 小時，在微結凍的狀態下切成圓形薄片或塊狀，放置於保鮮盒或保鮮袋中冷凍保存；亦可將檸檬榨成檸檬汁，並將檸檬汁製作成檸檬汁冰塊冷凍保存，需要使用時再從冷凍庫取出，既方便又能隨時享受盛夏檸檬的滋味。

目前高屏地區的檸檬合作社和農會除了與大型餐飲業、連鎖手搖飲合作，大力推廣夏日檸檬冰涼的飲料外，並積極研發各式各樣的檸檬加工品，如檸檬果乾、茶包、清潔劑及青檸舒貼等產品，拓展檸檬的銷售通路，提供消費者更多樣化的檸檬產品選擇，也歡迎國人在炎炎暑夏盡情享用正港的臺灣檸檬及各項相關產品。

聯絡人：楊舒涵 助理研究員

電話： 08-7746745



圖 1.挑選表皮油亮、果形飽滿的檸檬鮮果



圖 2.檸檬榨汁做成冰塊冷凍保存，隨時取用方便又消暑



圖 3.檸檬切成圓形薄片或塊狀冷凍保存，鎖住盛夏檸檬的風味