

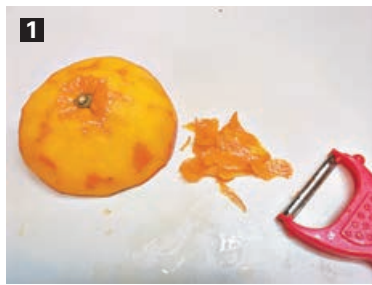
# 伊予柑 橙皮素

## 抗炎促 血循環

伊予柑，是一種受歡迎的柑橘類水果，以其獨特的甜酸味道和豐富的營養成分而聞名。這種水果不僅果肉可供食用，其果皮也常被用作調味料，為菜餚增添了清新的香氣。伊予柑含有大量的維生素C和葉酸，這些營養素對健康很重要。維生素C是一種強效的抗氧化劑，能夠幫助增強免疫系統，促進傷口癒合，同時還有助於皮膚健康；葉酸則對細胞生成和修復非常重要，特別是在懷孕期間，能夠促進胎兒的健康發展。今期，以伊予柑為大家烹調特別適合春季的養生菜。

文、攝：小松本太太

伊予柑中含有一種名為橙皮素的主要多酚化合物，具有顯著的抗發炎作用，能夠幫助減少體內的炎症反應，並引導維生素C的作用，進一步增強其健康益處。此外，橙皮素還有助於促進血液循環，改善心血管健康。而且，其果皮也富含精油，如檸檬烯、萜氨酸和萜等，這些成分能夠強化毛細血管壁，改善血液循環。總之，伊予柑是一種營養豐富的水果，具有多種養生功效。無論是直接食用果肉，還是利用果皮作為調味料，伊予柑都能為我們的健康帶來正面的影響。



### 材料：

伊予柑 1/2 個  
去骨魚柳 300 克  
洋葱 100 克  
赤味噌 15 克  
料理酒 2 湯匙

## 伊予柑味噌蒸魚

### 製法：

1. 洗淨伊予柑，用刨削出橙色果皮，切碎，加入赤味噌拌勻成伊予柑味噌備用；
2. 將削出果皮剩下的伊予柑果肉，橫切成兩件厚片備用；
3. 洗淨去骨魚柳，吸乾水分備用；
4. 洗淨洋葱，去皮，縱切成 0.5 厘米絲備用；
5. 取約 20 厘米長烘焙紙放在料理板上，置上伊予柑果肉及洋葱絲；
6. 將去骨魚柳放在伊予柑果肉上，淋上伊予柑味噌，灑上洋葱絲；
7. 注入料理酒，將烘焙紙捲起成糖果狀材料包備用；
8. 將糖果狀材料包，放入平底鑊內，注水 200 毫升，大火加熱至沸騰，冒出蒸氣後保持大火 5 分鐘，熄火後燜燒 3 分鐘取出即成。



## 伊予柑煎鴨胸

### 製法：

1. 洗淨鴨胸肉、吸乾水分，用刀將鴨皮剝成格子狀備用；
2. 以蔬菜板磨出約 5 克伊予柑皮橙色部分備用；
3. 將伊予柑從中間橫切成兩件，一件榨出果汁、加入鹽麴、柑皮及玉桂粉拌勻成醃料，另一件保留備用；
4. 鴨胸肉放入醃料醃 3 小時；
5. 取一易潔平底鑊，將已榨取果汁的伊予柑放入，用中火加熱，香氣溢出後下油；
6. 吸乾醃妥鴨胸肉水分、皮層朝鑊放入以中火煎約 5 分鐘至油分溢出，再煎另一面約 3 分鐘至微焦，取出吸乾油分備用；
7. 取另一隻鑊，將剩下的一件伊予柑榨汁注入鑊中，加入味醃拌勻；
8. 將吸乾油分的鴨胸放入，大火煮至沸騰、蓋上鑊蓋、中火加熱約 3 分鐘至鴨胸肉熟透，取出靜置 5 分鐘後切片即成。

### 材料：

伊予柑 1 個  
鴨胸肉 400 克  
玉桂粉 2 克  
鹽麴 4 克  
味醃 3 湯匙  
油 1 茶匙



## 鹽烤伊予柑

### 材料：

伊予柑 1 個  
鹽 2 克



### 製法：

1. 洗淨伊予柑，從中間橫切成兩件；
2. 將鹽灑在切面上；
3. 包上保鮮紙、放入微波爐加熱 3 分鐘，取出即成。

