

八朔橘，又稱八朔，是一種柑橘類水果，富含多種有益健康的營養成分。它含有豐富的維生素C，這種維生素對於維持皮膚的緊緻與彈性至關重要。維生素C不僅能促進膠原蛋白的生成，還能抑制黑色素的形成，從而發揮美肌功效。此外，維生素C具備強效的抗氧化作用，有助於預防動脈硬化並延緩衰老。正因為八朔橘的多種養生功效，它不僅能促進健康，也可提升飲食體驗。因此，今期將為大家帶來三款以八朔橘製作的美食。

文、攝：小松本太太

八朔橘富含不溶性與水溶性膳食纖維，能夠改善腸道環境並促進有益菌群的生長。不溶性膳食纖維能增加大腸內的水分，促進腸道健康，而水溶性膳食纖維則有助於預防便秘。八朔橘還富含鉀，能調節體內的鈉含量，以預防浮腫。鉀具有利尿作用，能夠促進多餘水分的排出，從而有效減少水腫現象。此外，八朔橘中的柚皮苷是一種多酚，具備抗氧化作用，並能降低血壓、膽固醇及血脂，有助於改善血管健康，保護心肌，降低心血管疾病的風險。另外，八朔橘還含有葉酸，對胎兒的正常發育至關重要，因此懷孕期間的女性應特別注意攝取充足的葉酸。

八朔橘一味

八朔橘淺漬大根

材料：八朔橘1個、大根450克、鹽20克



Step 1



製法：

1. 將大根洗淨、去皮，以十字形縱切成4段，再橫切成2毫米片後，放入食物袋內，灑鹽拌勻，拴住袋口靜置醃漬約30分鐘；
2. 將八朔橘洗淨，以蔬果板磨出黃色果皮蓉，備用；
3. 將八朔橘切開、榨汁，備用；
4. 取出經過鹽醃的大根，以純淨飲用水沖、瀝乾，灑上八朔橘果皮蓉，注入八朔橘果汁，醃漬約30分鐘即成。

橘子布甸

材料：蛋2隻、牛奶100ml、八朔橘果肉20克、八朔橘果皮蓉少許、糖10克



製法：

1. 將八朔橘洗淨，以蔬果板磨出黃色果皮蓉，備用；
2. 切開八朔橘、取出果肉，撕去薄膜，備用；
3. 蛋與牛奶拌勻，加入果肉拌勻成布甸胚，將布甸胚注入耐熱布甸盛皿內；
4. 在鑄鐵鍋中倒入750毫升的水，以大火加熱至沸騰。鍋底鋪上一張廚房紙後，放入已準備好的布甸胚。蓋上鍋蓋，以中火加熱4分鐘後熄火，保持鍋蓋蓋緊，燜燒7分鐘至布甸凝固；
5. 取另一小鍋放入糖，中小火加熱至溶化成濃稠琥珀色，淋在已凝固布甸上，灑上八朔橘果皮蓉即成。



Step 2



Step 4

橘子布甸

八朔橘淺漬大根

橘香牛五花

美肌養生



Step 4



Step 5

橘香牛五花

材料：八朔橘1個、牛五花100克、翠玉瓜90克、油1湯匙、味醂2湯匙、醬油1湯匙

製法：

1. 將八朔橘洗淨，以蔬果板磨出黃色果皮蓉，灑在牛五花兩面，靜置3至5分鐘備用；
2. 將八朔橘對半橫切，一半榨汁，加入味醂及醬油拌勻為調味；
3. 將翠玉瓜洗淨，切成1厘米輪狀厚片，備用；
4. 將八朔橘果皮放入鑊中，烤出香氣後取出，再下油，將八朔橘果肉及翠玉瓜放入鑊中，煎至微焦取出；
5. 將牛五花置入鑊內，煎封兩面，注入調味燒沸，加入翠玉瓜及八朔橘果肉，調味濃稠，取出，即成。

