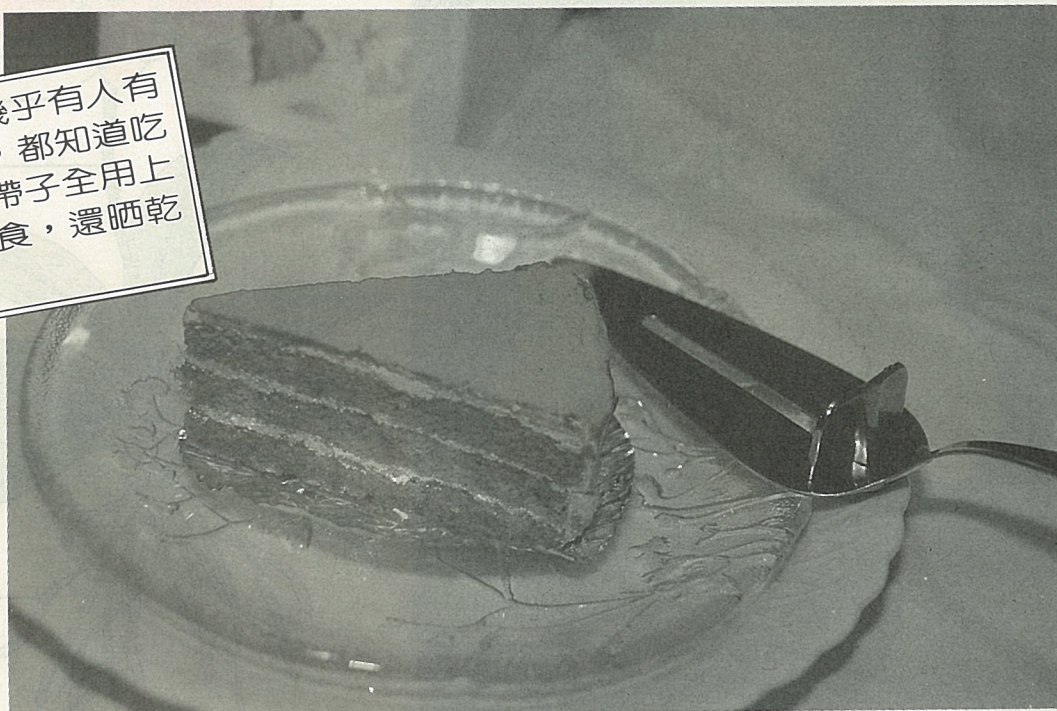


有陽光就有柑橘

實踐家專家政科 周美惠

古今中外，幾乎有人有陽光雨水的地方，都知道吃橘子，而且連皮帶子全用上。除了生吃、煮食，還晒乾當佐料及藥材。



以橘皮或橘餅作蛋糕非常可口。

橘子的肉、皮、核、絡、葉全是有名的中藥材。橘皮洗淨晒乾成“陳皮”，作藥或煮飛禽走獸時，作佐料皆為上陳材料。

有名的中藥材

中醫臨床經驗認為橘皮有健胃、祛痰、鎮咳、驅風利尿、止逆和止胃疼的功效。據現代醫學研究，橘皮含有揮發性芳香油，油中成份為檸檬醛、橙皮甙、脂肪酸等，具有使心臟興奮、抑制胃腸及子宮運動等作用。

橙皮甙具有類似維生素P的功用，可降低毛細血管的脆性，防止微血管的出血。

別把橘皮丟棄

橘皮在中藥材中以治療高血壓、心肌梗塞、脂肪肝為主，為中藥成藥“脈通”原料之一，中醫在治療脾胃氣滯、腹脹氣滿、消化不良、食慾不振、噁心嘔吐、咳嗽痰多、胸膈悶滿等症時，處

方中一定加上陳皮。

橘瓤上面白色網狀絡絲即為“橘絡”，果核（子）即為“橘核”。橘絡含有維生素P，多食能防治高血壓，對老年人尤其有益。中藥以橘絡具有化痰、通經的功效治病，適用於因高血壓及咳嗽引起之胸膈疼痛等症狀。

橘核，即橘子裏的種子，中藥用於理氣、散結、止疼，一般中醫研磨成粉製成“橘核丸”治小腸疝氣墮疼、睪丸腫脹等。橘葉有消腫散毒的作用，國人傳統習俗，夏天採柑橘鮮葉熬水洗澡，能防生痱子，夏天室內點燃乾橘皮，可使室內生香氣除異味，且可驅蚊蠅又無副作用，比現代用蚊香及噴霧殺虫液來得安全。

在21世紀又走入惜福惜物，節約能源，減少污染的環保意識及回歸自然生活原則下，吃完橘子，別把橘皮丟棄，收集晒乾作陳皮，既作環保又增加利用價值。

美食十景

康美國人你知否事無難處 文辭不難書寫

橘皮做料理

歐美家庭主婦習慣以橘皮切絲，加糖熬煮成果醬，早餐塗在麵包上，或做糕點用，燉煮牛、羊肉時，加些橘皮一起熬煮，可去腥羶味使味道鮮美。

新鮮橘皮砌水加少許冰糖，代茶飲之，可理氣消脹、生津潤喉，秋冬乾燥天冷最為合適。

秋冬天鮮橘皮少許放入浴盆中，洗澡或洗澡，潤膚治皮膚粗糙，且發出清香，勝過香水。

柑橘加工種類多

柑橘除供鮮食之外，可加工久存果肉製罐頭、果醬、果汁、果子酒等，橘子加工製成橘餅，作糕點增加風味。

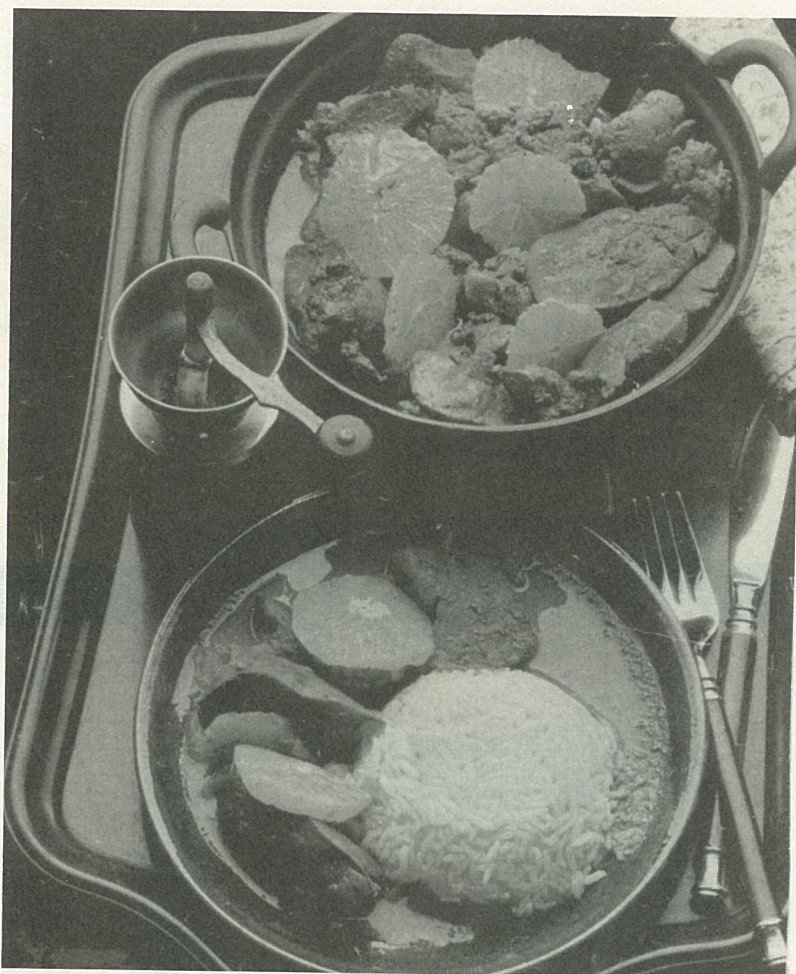
橘皮為食品工業香料之一，可製鹽漬果皮、蜜餞、提煉芳香油及果膠等，芳香油作糕點、糖果、飲料增加風味，又可製造香料及兒童用牙膏的調香原料，幼兒阿司匹靈止痛藥，亦加橘子香味，以去酸味讓孩子易入口。果膠可做果凍、軟糖、果醬等。

柑橘為我國原生植物，已有四、五千年歷史，漢代開始傳到印度及東南亞地區，唐代由日本和尚到中國進香，帶回優良品種栽種而傳入日本與朝鮮。

宋代發展海外通商，葡萄牙人將甜橙帶進地中海沿岸地區，而傳到西班牙、義大利、希臘、阿爾及利亞、埃及及澳大利亞等充滿陽光的地區。葡萄牙及西班牙藉擴張海權，將橘子種子帶進拉丁美洲，19世紀傳入英國與美國，至此幾乎遍及全球。

歐洲人偏愛柑橘

歐洲人生活中離不開柑橘，由早餐一杯橘子汁，麵包塗橘子果醬，乃至於下午茶點內，亦加橘皮或果醬調製。或紅茶加片橘子，或橘皮磨成絲或粉狀一



歐洲名菜都是畜肉加橘皮燉煮。

起調着吃，增加風味及香氣。

法國人最拿手燉煮鴨肉必須加橘皮，風味極佳；瑞士名菜鹿肉加橘肉帶皮熬煮，極受歡迎；西班牙以鮮橘皮加洋葱、燻火腿、青椒燉煮兔肉。

夏季甜點更以橘子汁打成雪泥。慶祝孩子們生日，入學時以橘子汁作雞尾酒，以橘皮或橘餅作蛋糕非常可口。

一般職業婦女為節省時間，買一箱橘子汁貯存，早餐可以倒一杯讓家人配麵包及煎蛋火腿，既營養，準備又快速省事。

但須記住，橘子汁必須放入玻璃杯，不宜以陶杯或塑膠杯裝盛，以免其芳香油與陶杯釉藥所含的金屬，或塑膠杯成份結合，傷及健康。