

**柑** 橘是本省秋、冬季重要水果，目前栽種面積約 37,000 餘公頃，主要栽培品種有椪柑、桶柑、柳橙及麻豆文旦。近年來國民所得大幅增加，國人對水果之要求除注重品質外，亦講求新奇、特殊。為滿足消費者之心理，在提高柑橘果實品質的同時，新品種之推行亦相當重要。我政府為減少農業加入 WTO 後之衝擊，已提出柑橘少量多樣化之政策；主要在增加消費者對柑橘果品之選擇，以提高國人對本國自產柑橘之消費量。近幾年市場上已出現之新品種有茂谷柑、明尼桔柚(紅柑)、溫州蜜柑、臍橙、無酸橙(阿婆柑)、星紅寶石葡萄柚及萊姆等，這些品種皆各具特色且也逐漸被消費者肯定與喜愛。本文僅就明尼桔柚(紅柑)特性做一說明，且為提高本品種之利用價值，另介紹其果皮應用於西點、蛋糕之方法以饗讀者。

### 雲嘉地區少量栽培

明尼桔柚英名為 Minneola Tangelo 或 Honeybell，係在 1931 年由美國柑橘育種專家以鄧肯葡萄柚(Duncan grapefruit)與紅桔(Dancy tangerine)雜交選育之桔柚(Tangelo)。此品種樹勢強健，葉色濃綠；開花期早，果實成熟晚，約在元月下旬至二月下旬成熟，豐產。果實中大型約 200-300g，果梗部常凸出成頸狀，狀似鐘形又名 Honeybell；果皮油胞細緻光滑，皮色鮮紅或橙紅色，果肉柔軟多汁，糖度約有 12-13° Brix，風味濃；具香氣，種子約 5-10 粒。

因其多在本省農曆年前採收，且果色豔紅，故又稱為“紅柑”，極適合代替目前常用之海梨做為春節用之年柑。本品種適應性廣，但風大處易罹潰瘍病，所以應注意修剪及潰瘍病。然因其具有外形美觀、果色鮮紅、風

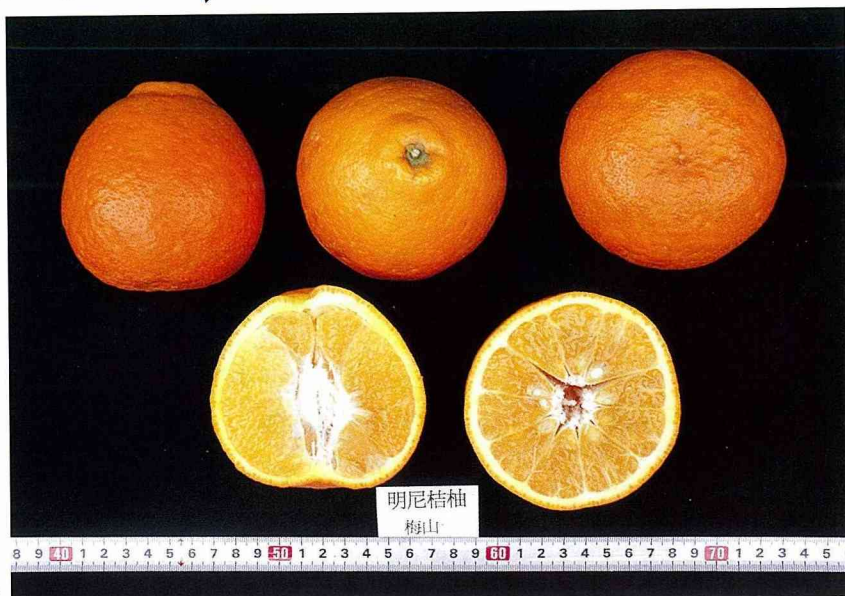
味濃郁之特點，目前在本省雖尚屬零星栽培，惟在嘉義梅山、雲林古坑已有少數成片種植且鮮果售價穩定並受消費者喜愛，故極具發展潛力。

柑橘具有多量之維生素 C，對於每日需 2000 卡熱量之人，一顆中等大小(約 154g)的柳橙即可提供足夠的維生素 C，且熱量低(約只有 70 卡)。除此之外，柑橘亦含有葉酸(Folic acid)、維生素 A、維生素 B1、鉀、鈣、鐵、鎂、果糖、碳水化合物、纖維質、礦物質、菸鹼酸與少量之蛋白質等。這些物質除可提供熱量外，亦能增加人體免疫力、降低癌症發生機會，且有助於膠原質產生而有利於皮膚、牙齒及骨骼之發育。其中葉酸和鉀離子更能減少壞血病或心臟血管疾病之危險，其中又以果肉連汁一起食用較榨汁者為佳，因為果肉具有豐富纖維可促進消化。

# 春節年柑新品種

## 明尼桔柚

外形美觀·果色鮮紅·風味濃郁  
橘子皮另有妙用



■明尼桔柚。





■ 桔皮蜜餞與桔皮鬆糕。

一般吃橘子時多將果皮及果瓣上之白絲剝除，甚為可惜；因其具有多量之維生素C，據報告指出，就極柑(綠皮)而言，外果皮具有維生素C量為131mg/100g，內果皮為112mg/100g，而果肉只含35mg/100g；且外果皮亦具有高量之纖維及果膠質，因此柑橘鮮果食用時，除果肉與內果皮一起食用外，剝除的果皮更應加以利用。

### 橘皮食譜營養美味

目前柑橘類果實僅少數如檸檬、柳橙應用於餐點上，如橙汁排骨、檸檬派等；或如金桔加工做為蜜餞，果皮的利用相當少。較為人知曉的則如橘皮製成陳皮為中藥，具有鎮咳療效，或以檸檬皮末增加餐點之香味而已。明尼桔柚果皮鮮紅，皮厚約有0.5公分且苦味低、香氣濃，非常適合再利用。今將鮮食後之明尼桔柚果皮做成蜜餞，並應用於西點、蛋糕製作上；為符合現代飲食低糖、少油但仍不失美味之健康需求，此材料配方已酌減糖分及油量，並適合以家用烤箱來做，讀者不妨利用週休二日之假



■ 金絲海綿蛋糕。

期在家試做看看。本方法不僅用於明尼桔柚，尚可應用於極柑、柳橙、檸檬或葡萄柚等柑橘類果皮上，期盼讀者能多多食用國產水果，並自水果中獲得更多之天然營養。

### 桔皮蜜餞

材料：明尼桔柚果皮 500g、  
細砂糖 300g  
(果皮重之60%)

方法：1. 果皮洗淨，水煮20分鐘以去除苦味，取出瀝乾。

2. 將煮過之果皮切細絲或切丁，加入砂糖略拌一下放入容器內蓋上保鮮膜以強微波加熱5分鐘，取出拌勻再加熱一次，使糖溶化並被果皮吸收。去除保鮮膜再重複加熱5分鐘二次，使果皮蜜餞因水份蒸發而較乾燥。

3. 做好之蜜餞冷卻後即可裝入罐子或袋裝冷藏備用。

附註：1. 剝下來之果皮若一時不用可置於冷凍庫，要使用時再取出直接以水煮去除苦味。

2. 家中無微波爐者也可以炒鍋小火加熱來製作，須不時攪拌防止燒焦。

### 桔皮鬆糕

材料：奶油 100g、細砂糖 90g、  
蛋 1 粒、牛奶 240g、  
低筋麵粉 240g、  
泡打粉 8g、  
桔皮蜜餞丁 150g  
(可按各人喜好增減)

方法：1. 布丁模型12個，內塗少量奶油並撒上一層麵粉備用(需將過多之麵粉倒出)。

2. 麵粉及泡打粉過篩備用。

3. 奶油與細砂糖置入容器內，以打蛋器打發至顏色變為乳白色，將蛋加入攪打均勻。

4. 加入牛奶於3料拌勻，再放入蜜餞丁和勻後；倒入過篩之粉類，輕輕的且快速拌勻，舀入模型約八分滿。放入烤箱以180°C，下層烤20分鐘至熟(可插入細竹棒測試是否已熟)。

5. 將烤好之鬆糕取出冷卻後再脫模。

附註：1. 每次使用烤箱前需先預熱，溫度可因自家之烤箱實際溫度做調整。

2. 泡打粉即 Backing Powder 為白色粉末。



### 金絲海綿蛋糕

材料：全蛋 182g、蛋黃 35g、  
細砂糖 150g、鹽 3g、  
低筋麵粉 140g、奶粉 3g、  
水（或橘子汁） 25g、  
沙拉油 15g、  
桔皮蜜餞絲適量

方法：1. 奶粉與水拌勻，麵粉過篩備用。

2. 8 吋烤模墊紙或抹油並撒上一層麵粉備用（需將過多之麵粉倒出）。

3. 全蛋、蛋黃、砂糖及鹽拌勻後隔水加熱至約 35-45° C（手指可感覺熱但仍不燙手為度），再以打蛋器打發至濃稠且顏色變乳白色，加入過篩之麵粉拌勻，再加入奶水和勻，沙拉油倒入並拌勻。

4. 將拌勻之麵糊倒入備用之烤模，垂直摔一下以消除氣泡，再以 170° C，下層，烘烤至熟約需 40 分鐘（可插入細竹棒測試是否已熟）。

5. 烤好後之蛋糕取出摔一下並倒扣放置於網架上冷卻，防止收縮過劇。俟完全冷卻後再脫模，表面撒上桔皮絲裝飾，並刷一層洋菜液使其表面有光澤較美觀。

### 桔丁戚風瑞士捲

材料：蛋 4 粒、細砂糖 160g、  
鹽 3g、沙拉油 50g、  
奶粉 10g、水 90g、  
香草粉 1/2 小匙、  
低筋麵粉 140g、  
泡打粉 5g、沙拉油 20g、  
檸檬汁(或醋)少許、  
桔皮蜜餞丁適量

方法：1. 大約 26cm X 36cm 大小之烤盤墊上烤盤紙(或白紙)，並鋪上桔皮蜜餞丁備用。

2. 奶粉和水攪拌均勻，麵粉、泡打粉及香草粉一起過篩備用。

3. 將蛋黃、蛋白分別置入乾淨無油、無水之容器內，蛋黃加入細砂糖 80g 及鹽，以打蛋器拌打均勻，顏色略變白之後加入沙拉油拌勻，再加入奶水拌勻，最後加入過篩之粉類材料，輕輕拌勻。

4. 蛋白加入檸檬汁以打蛋器同一方向拌打，產生粗氣泡時慢慢加入剩餘之細砂糖 80g，再均勻拌打使蛋白呈硬性發泡(容器倒放蛋白亦不會掉落為止)。

5. 先取 1/3 量之蛋白與 3 料之麵糊拌勻，再倒入剩餘之蛋白；

輕輕的且充分快速拌勻後倒入烤盤，表面以刮刀刮平，略摔一下放入烤箱以 170° C，下層烤 30 分鐘至熟。

6. 烤熟後馬上取出，連烤盤摔一下再自烤盤中取出，置放在網架上冷卻。

7. 冷卻後之蛋糕小心去掉烤盤紙，表面朝上的輕放於另一張白紙上(白紙長、寬須較蛋糕長約 5cm)。塗上果醬，在短的一邊以刮刀劃三刀後利用桿麵棍或圓棒自白紙底部捲起，邊捲邊將白紙往前拉緊(勿將白紙一起捲入蛋糕內)。捲好後白紙暫勿去除，約靜置 30 分鐘定型後再除去，取出蛋糕捲切片即可。

附註：為防止桔皮丁自蛋糕上脫落，可先拌入少量麵粉再鋪在烤盤上，或將桔皮丁直接拌入麵糊內烘烤。

### 桔香小西餅

材料：奶油 220g、細砂糖 200g、  
蛋 3 粒、桔皮蜜餞丁 300g、低筋麵粉 600g

方法：1. 蛋打散備用。

2. 奶油與細砂糖置入容器內，以打蛋器打發至顏色變為乳白色，將蛋分四次加入攪打均勻。

3. 再將桔皮丁及麵粉(先過篩)加入拌勻成麵團，置入塑膠袋內桿成約 2-3cm 厚之四方形，放入冰箱冷凍約 2 小時。

4. 取出冷凍後之麵團，去掉塑膠袋切成 3cm 寬之長條，每條再切片約 0.5cm 厚；即刻排放在烤盤上(須有間隔)，入烤箱以 200° C 中層烤約 12 分鐘呈金黃色為止。取出冷卻後裝入密封容器內，約可保存 15 天。

■ 桔丁戚風瑞士捲。

