



■顏色討喜的金柑。

金柑

感冒流行時，金柑暢銷日

金柑俗稱金棗，屬於芸香科 (Rutaceae)，學名 *Fortunella* spp.，英名：Kumquats。原產我國浙江、福建，為柑桔類中樹勢最矮小，果形最小者，為盆栽或庭園佈置的理想樹材。

果皮橙黃色，油胞分明平滑，果瓣3~7個。果皮有甜味，果肉酸，少供食用，常作供奉的果品及加工之用。台灣栽培的品種以長金柑最為普遍，又名羅浮、牛奶金柑、金棗、壽星柑；果實長橢圓形，果皮略帶苦味，果肉酸味強。極少數為圓金柑，果形小，呈圓形，果皮不苦，果肉酸帶甜，可供生食。此外尚有豆金柑、寧波金柑等品種，台灣似乎罕有。

金柑之栽培集中於北部海拔500公尺以下山坡地，台灣地區種植面積約有500公頃，以宜蘭縣最多，佔450公頃，分佈於礁溪、員山兩鄉。採收期為11月下旬至翌年2月中旬，盛產期為12月上旬至翌年元月下旬。

食療效果

金柑原產於我國，在古籍上有關療效之記載不多，可能是產量少緣故。於謙倉時代(公元1192-1333)傳到日本，在日本仿間即有：『感冒流行時，金柑暢銷日』之諺語，民間以藥材視之。由於含有豐富的維生素C、維生素E、維生素P及鈣，

特別是維生素P具有提高維生素C之吸收、強化毛細血管之功效，而被日本人當作治療感冒之偏方。

此外，具有預防動脈硬化、高血壓，防止血管老化，治療齒槽膿漏之功效。而維生素C及鈣則有增強皮膚抵抗力之效果，所含果膠及各種有機酸則促進胃腸之活動。所含的維生素C及金柑配醣體有強化毛細血管作用，增強人體對嚴寒侵襲之抵抗力。

一般營養和機能成分

每百公克金柑果實可食部分含熱量47卡、水分85.8公克、粗蛋白0.9公克、粗脂肪0.2公克、碳水化合物11.7公克、粗纖維1.0公克、膳食纖維3.7公克、灰分0.4公克、鉀100毫克、鈉4毫克、鈣38毫克、鎂11毫克、磷14毫克、鐵0.3毫克、鋅0.1毫克、維生素B1 0.02毫克、維生素B2 0.05毫克、菸鹼素0.60毫克、葉酸4.2毫克、維生素C 39.0毫克。而β胡蘿蔔素含量600 μg，遠超過α胡蘿蔔素之7

μg，維生素A效力1006 I.U.，在水果中算是蠻高的。

加工調理及民間療法

一.新鮮金柑：壓破，加生薑，以熱開水浸泡服用，可治肺寒咳嗽。

二.鹽漬金柑：原料略曬乾，加15%食鹽醃漬保存，遇飲食脹氣或咳嗽氣喘，取一兩粒沖開水服用，療效甚好。

三.紫蘇金柑汁：新鮮金柑6個，洗淨切塊，紫蘇葉30片，洗淨切小片，柿子1個，去皮及核，切小塊，放入果汁機打碎，加適量鮮奶調勻，再加適量蜂蜜調味，即可食用。金柑含豐富的維生素C、維生素P，具有增強血管的作用，配上含豐富鐵質的紫蘇及含豐富有機酸、多醣類的柿子，可以促進血液循環，預防皮膚老化，改善皮膚色澤。

四.金柑蜜餞或金棗糕：製程較為繁雜，可參考豐年社1995年出版的「台灣農家要覽-農作篇(三)」製作，不過，市售產品很普遍又便宜，不妨選購有CAS優良蜜餞標誌之產品，經濟又實惠。

■



■金柑蜜餞。