

文／楊玲玲 台北醫學大學講座教授

翡翠香橙

抗老／抗鬱／防癌
美白／收斂／瘦身

雲林古坑的柳丁無論是口感或香氣是世界香橙之冠，如翡翠之未成熟果實，剝開皮其味香濃，即中藥材所用之“青皮”。具有破氣抗鬱之作用，含有豐富的維生素P。果肉：酸、寒、無毒，含有豐富的維生素C。果核：美白、收斂。現代化科技之研究，已證實青皮比陳皮更具有強化血管之能力，含有更多的Bio-flavonoid（維生素P），除此之外，其他如抗氧化、清除自由基、抗癌及防癌等作用亦已有相關之研究。

維生素P

維生素P，P是通透性的意思，Permeability的第一個字母。生物類黃酮（Bioflavonoids）主要的機能是增強毛細血管壁、調整其吸收能力；幫助維生素C維持結締組織的健康，對維生素C的消化吸收上是不可缺少的物質。

維生素P能促進維生素C加速作用，改善微血管的功能，增加冠狀動脈血流量，有益於心血管疾病及肥胖的患者。它能減少血管脆性，降低血管通透性，預防腦溢血、視網膜出血、紫癜等疾病。

因屬於水溶性維生素，人體無法自身合成，因此必須從食物中攝取。柑桔類（檸檬、橙、葡萄柚）的白色果皮部分和包著果囊的薄皮。杏、蕎麥粉、黑莓、櫻桃、玫瑰果實等都含有維生素P。

功能

1. 抗癌：可以抑制癌細胞發生作用，因而阻斷了細胞內的癌症機轉萌發。其抗氧化劑功效也有助於預防因氧化傷害而造成的癌症。
2. 抗病毒：有抗病毒的功能，尤其是與維他命C合併使用效果更佳。增進微小循環，保持血管暢通。
3. 預防心臟疾病：生物類黃酮能預防心臟疾病的發生，它所含的抗氧化作用可以阻止低密度脂蛋白（LDL）膽固醇的氧化作用，進而達到預防動脈粥樣硬化所產生的心臟疾病。抑制血脂肪的過氧化，防止血脂肪酸敗及動脈硬化。抑制血小板凝集作用，防止血栓形成、血管疾病、腦中風及高血壓、糖尿病之併發症。

能通過腦血管障壁，保護腦細胞，防止老人痴呆。

功效

1. 增強毛細血管壁，防止瘀傷。
2. 增加對傳染病的抵抗力。
3. 有助於牙齦出血的預防和治療。
4. 增加維生素C的效果。
5. 有助於因內耳疾病所引起的浮腫或頭暈的治療。

維生素C

維生素C為水溶性維生素，食品加工業中，做抗氧化劑以為保存食品價值，而在人體可加強維他命E之功能。極易在植物組織中被合成，目前人類身體無法合成，必須額外藉助食物中取得。

維生素C極易在小腸、皮下組織、腹腔內被吸收，吸收後分布至全身。水溶性的維生素C極易在水中造成流失，是其一大特性。柑桔類水果和番茄是維生素C的最佳來源，青椒、菠菜、馬鈴薯中含量豐富。

功能

1. 合成膠原蛋白：以形成軟骨、骨質及血管上皮的重要基質。
2. 維持結締組織之正常。
3. 參加體內氧化還原反應：維生素C可參加酪胺酸的氧化反應。
4. 製造腎上腺類固醇激素。
5. 增進傷口癒合及增加對受傷及感染等壓力感受力。
6. 在受感染、發熱時，此維生素之損失隨之增加，對刺激之反應扮演重要角色。

青皮製作

10月進入柳丁產季，剛出市面之柳丁為翡翠綠色，果肉略酸，此時之果皮青氣味濃，烘乾即為中藥之“青皮”亦可採未成熟之柳丁取其皮。青皮具有疏肝破氣，散積化滯，雖和陳皮相同具有健胃功能，但行氣化滯之效能較陳皮強外，尚具有發汗、祛寒之效能。



現代化科技之研究，已證實青皮比陳皮更具有強化血管之能力，含有更多的Bio-flavonoid (vitamin

P)，除此之外，其他如抗氧化、清除自由基、抗癌及防癌等作用亦已有相關之研究。



翡翠食譜

翡翠消脂茶

材料：青皮6克、山楂5克、麥芽5克、黃耆10克、桑葉10克、冰糖或果寡糖適量。

作法：加2杯水，電鍋外鍋加水1/4杯，煮至開關跳起即可飲用。喜甜者可以加入適量之冰糖或果糖。

說明：山楂可以分解脂肪，降低膽固醇，麥芽可以分解米麵之食，黃耆之補氣，青皮之破氣化滯，對消化不良引起的上腹滿最適宜，同時亦能降血脂。

翡翠玉米濃湯(理氣散結)

材料：桔核12克、小茴香5克、肉桂3克、海帶12克、桃仁5克、玉米醬1瓶、鮮奶1瓶、奶油1塊。

作法：1. 小茴香和肉桂打成細粉。
2. 桔核和桃仁混合打成粗粉。
3. 海帶洗淨切成小丁，加水2杯煮沸後改用小火燉煮，再加入奶油玉米醬和(2)之粗粉邊煮邊攪拌，最後加入鮮奶攪拌成稠狀之玉米濃湯，起鍋後加入(1)之細粉攪拌，最後加上西洋香菜上桌即可食用。

說明：桔核味苦、性平，具有理氣散結止痛，配合昆布之散結天然高湯桃仁之活血祛瘀止痛，肉桂之溫中、茴香之溫胃，對胃虛寒有疝痛之溫胃理氣、止痛食譜。若要提升免疫可再加入蘑菇片，味道更香純。

翡翠青皮醋(消食下氣去鬱)

材料：翡翠青皮(綠色桔子皮) 3個，米醋300cc，冰糖少量。

作法：青皮洗淨切細絲，放入米醋中，封口封閉，可用塑膠布包好，外加橡皮筋，封好口，放置1個月後，即為青皮醋。

說明：青皮有理氣、破氣、味香濃醇，可加水稀釋當茶飲，可消除積於腹中之食物。同時對長期坐於辦公桌、少運動之胸悶、壓力大之鬱有破氣、理氣，改善憂鬱症狀。

翡翠香橙青絲

材料：翡翠香橙10個、蜂蜜。

作法：

1. 將翡翠香橙洗淨，剝皮後，將皮切絲備用。
2. 蜂蜜1杯，加入適量水，攪拌均勻過濾後放入鍋中，於爐火上加熱，再加入翡翠香橙之細絲用大火煮沸後，改用小火熬煮，至水分蒸發乾後，即為富含維生素P之翡翠香橙青絲。
3. 海帶洗淨切成小丁，加水2杯煮沸後改用小火燉煮，再加入奶油玉米醬和(2)之粗粉邊煮邊攪拌，最後加入鮮奶攪拌成稠狀之玉米濃湯，起鍋後加入(1)之細粉攪拌，最後加上西洋香菜上桌即可食用。

翡翠輕盈披薩

材料：翡翠金絲、翡翠香橙、有機發芽米、杏鮑菇、起司、時鮮蔬果、火腿。

作法：將有機發芽米飯煮熟後加入蛋攪拌均勻後，加入鹽及胡椒後攪拌均勻。之後在不沾鍋中加入橄欖油，熱鍋後，將發芽米飯平鋪於鍋中(厚度可以依個人喜好增減)，等到蛋汁凝固後，再翻面。發芽米飯所特製之餅皮成形後塗上喜好之pizza醬，再將上述各種材料切丁，平鋪於發芽米之餅皮上，最後加入起司，蓋上鍋蓋直到起司溶化即可食用。

說明：有機發芽米中的r-胺基酪酸能減少體內的中性脂肪而達到瘦身之效果。經由本研究室分析，台灣產菇類中，杏鮑菇除富含各種營養素外亦含有豐富之多糖體成分，具有提升免疫、防癌以及抗癌之作用。翡翠青絲富含維生素P有理氣寬中、活化血管、抗鬱之功能；而橙果肉中富含維生素C。

翡翠享瘦沙拉

材料：翡翠香橙、低脂無糖優格、黑芝麻、綠茶粉、各式時鮮蔬果(可依個人喜好搭配)、果糖。

作法：翡翠香橙醬

日式 將柳橙榨汁後加入無糖優格、綠茶粉、黑芝麻以及適量果糖。

義式 將翡翠香橙洗淨後，將皮剝下，曬乾後磨成粉，即為青皮粉。將青皮粉加入橄欖油後再依個人喜好加入各種香料。

最後將各種蔬果洗淨切盤後，加上日式或義式之翡翠香橙醬，即為一到清涼健康養生之食譜。

翡翠吉祥茶

材料：翡翠香橙1顆、黃耆10克、當歸2克、紅棗5粒、桂圓5粒、紅茶1包，冰糖或果寡糖適量。

作法：將翡翠香橙對切榨汁後，將果皮切碎放入壺中，再加入其他材料煮沸，之後加入紅茶包調成金黃色之後，取出茶包倒入果汁加入適量之冰糖或果寡糖調味即可飲用。

說明：山楂可以分解脂肪，降低膽固醇，麥芽可以分解米麵之食，黃耆之補氣，青皮之破氣化滯，對消化不良引起的上腹滿最適宜，同時亦能降血脂。冰糖具有潤喉作用，果寡糖可以整腸，甜而無熱量，適合瘦身者。

