

## 蘭花文旦 中秋節過後更好吃

文旦是家家戶戶在中秋節必備的應景水果，自古以來，我國對文旦的消費習慣是過完節後就不常食用。其實，中秋過後，文旦會更好吃。

文旦耐貯存，一般可存放三個月而不失其香甜味，故又被稱為「天然罐頭水果」。文旦的最佳品嚐期應該是在過了中秋節之後，因為文旦採下已放置一段時間，這時候柚皮已縮水、果肉軟化，柚肉中的果汁率上升，甜度提高，口感風味更佳。而且文旦營養價值高，果實富含多種維生素、礦物質、醣類、果膠及纖維素，幫助消化。若可以適量攝取文旦之水果類纖維，對中老年人及平時動物性油脂食用過多者，亦不失為日常保健的良方。文旦柚中含有少量的黃烷酮配糖體類、桔皮柑和維生素 P 等成分，因此，多吃文旦好處多多。

文旦是一種具有多元利用潛力之水果。消費者不妨試著打破只在中秋節慶時食用文旦的觀念，在日常生活中也將文旦做為一般水果來消費；而且除了生食外，尚有很多種食用及利用方法，例如製成清涼味美的文旦冰沙、釀製清爽健康的文旦醋、以文旦製作菜餚、文旦精油 DIY 美容產品等，消費者可多方嘗試，也可為日常生活增加許多樂趣。

來自花蓮、宜蘭縣兩縣的優質「蘭花文旦」，清香甘甜、汁多味美，風味絕佳，且生產環境清淨無污染，田間生產管理到適期採收、出貨前，均須通過嚴格的品質控管，是不可多得的雋品。中秋過後，更是物美價廉，消費者可以多購買一些，慢慢享受，以一飽口福。

文旦可食用部份成分分析		
分析項目	單位	分析值
總糖	g/100g	11.03
果糖	g/100g	2.63
葡萄糖	g/100g	2.65
蔗糖	g/100g	5.28
維他命 C	mg/100g	67.1
熱量	Kcal/100g	42
水份	g/100g	87.96
粗蛋白質	g/100g	0.55
粗脂肪	g/100g	0.15
粗纖維	g/100g	0.30
碳水化合物	g/100g	10.70
灰分	g/100g	0.34
磷	mg/100g	20
鉀	mg/100g	121
鈣	mg/100g	15
鎂	mg/100g	11
鈉	mg/100g	3

鐵	mg/100g	0.16
錳	mg/100g	0.03
銅	mg/100g	0.06
鋅	mg/100g	0.11

(資料來源：柑橘產業資訊網 [citrus.coa.gov.tw](http://citrus.coa.gov.tw))