

# 鮮C檸檬 美麗一「夏」

本所98年08月07日新聞稿

農試所農化組 吳宗諺 郭鴻裕

檸檬 (Lemon, 學名 *Citrus limon*)，芸香科 (Rue 或 *Citrus family, Rutaceae*)，柑橘屬 (*Citrus*)。檸檬具有高度鹼性，有止咳、化痰、生津健脾等效用。且對於人體的血液循環以及鈣質的吸收有相當大的助益，其具有豐富的維生素 C、檸檬酸，不但能夠預防癌症、降低膽固醇、消除疲勞、延緩老化、增加免疫力及保持肌膚彈性等，並能減緩糖尿病、高血壓、貧血、感冒、骨質疏鬆症等症狀。另外一方面，檸檬中之果膠是一種非澱粉多醣類，屬於膳食纖維，在直腸癌、冠狀心臟疾病、糖尿病與腸胃障礙症狀的預防及治療上是為重要角色。

目前正是檸檬產季，價格也非常便宜，民眾可以趁著量產的季節搶鮮品味一番，除了鮮榨檸檬汁外，也可以將檸檬皮做成蜜餞，參考步驟如下：

準備的材料為：檸檬6台斤、鹽40公克、梅子粉8兩、甘草粉2兩。

常用的作法：(1)將檸檬外皮洗乾淨，對切並把檸檬汁壓出備用。(2)將檸檬的外皮切成細絲段。(3)加入鹽與檸檬絲攪拌均勻。(4)將檸檬汁內的檸檬籽過濾取出後，倒入約1/3的檸檬汁與檸檬絲攪拌均勻。(5)放入冰箱中冷藏4至5天，每天需翻攪一次。(6)4至5天後，加入梅子粉、甘草粉拌勻，再放入冰箱中冷藏4至5天，每天需攪拌一次，以上流程共需8至10天。(7)讓檸檬絲與醬汁分離後，進行日曬，直到檸檬絲成乾狀。

另外，檸檬一般除了用做烹煮、調味、飲料外，它仍有許多其他的用途。例如：(1)將切成半的檸檬沾些鹽巴或發酵粉，可以清除銅銹，如銅底的烹飪

用鍋。(2)檸檬汁的低 pH 值，具有殺菌的作用。(3)檸檬汁也是非常有效的清潔劑，能去除頑固的污漬。白色的襯衫沾上紅茶時，滴上少許的檸檬汁就可以馬上去除了。熨衣服時若不小心留下焦痕，塗上少量檸檬汁後曬乾，就能除去焦痕。(4)將檸檬汁滴到蘋果切面上，可防止變色。(5)檸檬油可做木製傢俱的亮光油。(6)壓搾檸檬汁、檸檬油後的檸檬渣，可做飼料。(7)將搾完汁的檸檬皮渣，放置在冰箱裡，可以除臭保鮮，或浸在浴缸裡，泡個舒服的檸檬澡，美白潔身。

綜合以上所述，檸檬具有許多機能性，更是日常生活中的小幫手，因此多食用檸檬，不僅可以促進身體健康，也能提高檸檬銷售量，增加農民收益。



圖一、鮮榨檸檬汁與檸檬蜜餞。

作者：吳聘用人員宗諺  
連絡電話：04-23302301-7417