



## 六、有機柑桔乾製品多元延伸應用



- 以1日餐飲為例 -

為了展現有機柑桔乾製品多元延伸應用的面向與實際利用的參考作法，特將其融入運用於1日的餐飲之中，以22種餐飲及料理的樣態作為示範，並以少油、少鹽、少糖、少調味、簡單易作之素人輕食健康料理為原則。因筆者為素食者，故以下均為奶蛋素之蔬食料理；讀者可依個人對食材的喜好與習慣，自行調整與變化。

### 橙香蔬食料理菜單 參考範例

#### 🎵 7:00 輕食活力早餐

- 柑桔果皮脆片沖泡飲



p.23

- 橙香三角御飯糰



p.24

#### 🎵 10:00 悠閒下午茶

- 橙果紅茶



p.25

- 柑桔手工餅乾



p.26



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 - 以 1 日餐飲為例 -

🎵 12:00 創意午餐

● 橙香水果生菜沙拉

★前菜



p.28

● 橙香薯泥沙拉

★前菜



p.29

● 橙香堅果炒飯

★主食



p.30

● 橙香海苔壽司

★主食



p.31

● 橙香煎蛋

★配菜



p.32

● 酥炸橙香片

★配菜



p.33

● 橙香什錦燒

★配菜



p.34





● 橙香芙蓉豆腐 ★配菜



p.35

● 橙香培根捲 ★配菜



p.36

● 橙片鮮菇湯 ★湯品



p.37

● 橙香乳飲 ★飯後飲品



p.38

● 臍橙花果茶 ★飯後飲品



p.39

🎵 15:00 舒壓下午茶

● 橙香咖啡



p.40

● 橙果擂茶



p.41

● 日式戚風柑桔米蛋糕



p.42



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —

🎵 18:00 輕食晚餐

● 橙香薯泥沙拉麵包



p.45

● 橙香七彩羹湯



p.46

● 橙香水果優格



p.47

🎵 其他 (調味料)

● 橙香水果調味鹽



p.48

備註：柑桔果乾、果粉及果皮脆片，可能因品種、果實成熟度或製程等問題，或略帶些許苦味，搭配料理餐飲使用時，請依個人喜好，斟酌調整用量以達到最佳效果。





Orange Peel Oatmeal

## 柑桔果皮脆片沖泡飲

### ★材料

- 柑桔果皮脆片
- 市售三合一麥片或其他穀類沖泡飲



### ★作法

- ① 三合一麥片或其他穀類沖泡飲與柑桔果皮脆片置入杯中。
- ② 以煮滾之熱開水沖泡。
- ③ 充分攪拌後，須待柑桔果皮脆片吸水軟化後，即可飲用。





Orange flavour onigiri

## 橙香三角御飯糰



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 - 以 1 日餐飲為例 -

### ★材料

- 柑桔果粉
- 白飯
- 素培根
- 綠蘆筍
- 小番茄
- 鹽
- 油

### ★器材

三角飯糰壓模



### ★作法

- ① 素培根片以少許油煎熟。
- ② 白飯與柑桔果粉（參考比例10：1，視喜好調整）混合拌勻，加少許鹽調味。
- ③ 將上述拌好的飯，放入三角飯糰壓模中輕壓定型。
- ④ 取煎好的素培根包覆在飯糰外，再以綠蘆筍及小番茄盤飾即可。





Orange Black Tea

## 柑果紅茶

### ★材料

- 柑桔果乾
- 紅茶包
- 糖

### ★作法

- ① 取1~2片果乾及紅茶包置入杯中。
- ② 以煮滾之熱開水沖泡之，浸泡1~2分鐘即完成。
- ③ 嗜甜者可酌量加入少許糖調味。





Home Made Orange Biscuit



## 柑桔手工餅乾

### ★器材與材料

#### ● (一) 器材：

- ① 烤箱：一般家庭用烤箱即可(內附烤盤)，上下火溫度可獨立控制者尤佳。
- ② 手提式電動攪拌器。
- ③ 電子秤或磅秤：量秤範圍500公克以內即可。
- ④ 橡皮刮刀：若無，可以塑膠飯匙代替。
- ⑤ 鋼盆：盆口約8~9吋，1個。
- ⑥ 烘焙用紙。
- ⑦ 衛生手套。
- ⑧ 耐熱手套。

#### ● (二) 材料 (低油低糖配方)：

- ① 低筋麵粉：200公克。
- ② 雞蛋：1個。
- ③ 植物性奶油：120公克。
- ④ 砂糖：30公克。
- ⑤ 柑桔果粉：30~40公克。



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 - 以 1 日餐飲為例 -





## Home Made Orange Biscuit

### 柑桔手工餅乾

#### ★製作流程

##### ● (一) 前置作業：

- ① 器具務必清洗乾淨，尤其是鋼盆與攪拌桿須徹底清洗乾淨，不能有油跟水殘留。
- ② 將所有材料分秤好備用。
- ③ 事先將植物性奶油自冰箱取出置於室溫下退冰軟化。
- ④ 將烤箱預熱至180°C(上下火全開)，約10分鐘。

##### ● (二) 製作步驟流程：

- ① 將奶油放進鋼盆，以手提式電動攪拌器攪打，至奶油變成泥狀(打發)。
- ② 分次(2~3次)將砂糖倒入鋼盆中與奶油一起以手提式電動攪拌器攪拌，至砂糖略為溶解為止(若使用糖粉可完全溶解，但砂糖較不易溶解)。攪拌過程中，若奶油太過分散不好操作，可利用橡皮刮刀將其刮至鋼盆中央再行攪拌。
- ③ 將雞蛋1顆置入鋼盆，繼續以手提式電動攪拌器攪打至均勻。
- ④ 再將低筋麵粉及柑桔果粉倒入鋼盆，以手(戴上衛生手套)將所有材料揉合攪拌，至所有材料均勻混合為止(麵糰表面呈現光滑狀)。
- ⑤ 分秤麵糰，每小糰約18~20公克(本配方約可分成22個左右)。
- ⑥ 以手掌將小麵糰搓揉成圓球狀，再以手掌將其壓成扁圓形後(亦可用餅乾壓模定型)，置於鋪有烘焙紙的烤盤上，放入烤箱。
- ⑦ 以180°C，烘烤約15~20分鐘，自烤箱取出冷卻後即可品嚐。



Orange Fruit Salad

## 橙香水果生菜沙拉



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 - 以 1 日餐飲為例 -

### ★材料

- 柑桔果粉
- 柑桔果皮脆片
- 小番茄
- 蘋果
- 青花菜
- 高麗菜
- 萵苣
- 美乃滋 ( 沙拉 )

### ★作法

- ① 青花菜燙熟，其餘蔬果清洗乾淨，瀝乾後切片或切絲。
- ② 將所有蔬果材料依照個人喜好擺盤。
- ③ 淋上一些美乃滋 ( 沙拉 )，撒上柑桔果粉及果皮脆片後完成







## Orange Flavour Potato Salad

### 橙香薯泥沙拉

#### ★材料

- 柑桔果粉
- 小番茄
- 馬鈴薯
- 美乃滋 (沙拉)
- 小黃瓜
- 鹽
- 紅蘿蔔

#### ★作法

- ① 馬鈴薯蒸熟後去皮，壓成泥狀。
- ② 紅蘿蔔切丁後燙熟。
- ③ 小黃瓜切丁。
- ④ 馬鈴薯泥與柑桔果粉 (參考比例30:1，視喜好調整) 混合拌勻，再加入紅蘿蔔丁、小黃瓜丁及少許鹽調味，亦可加入少許美乃滋 (沙拉) 增加滑順感，混合拌勻。
- ⑤ 以湯匙將薯泥整成球形裝盤，薯泥球可再撒上些許柑桔果粉後完成。

備註：另亦可將水煮蛋切碎，混於薯泥內，增加不同口感及風味。





Orange Flavour Nuts Fried Rice



## 橙香堅果炒飯

### ★材料

- 柑桔果粉
- 高麗菜
- 白飯
- 素火腿
- 紅蘿蔔
- 腰果及杏仁果
- 毛豆
- 鹽
- 嫩薑
- 油



### ★作法

- ① 嫩薑切成細末，紅蘿蔔、高麗菜及素火腿切丁，毛豆燙熟後切碎，堅果（腰果及杏仁果）敲碎。
- ② 少許嫩薑末先以油炒香後，加入紅蘿蔔丁、高麗菜丁及素火腿丁拌炒。
- ③ 加入白飯及少許鹽拌炒。
- ④ 熄火後，加入碎毛豆，再加入柑桔果粉（白飯與柑桔果粉參考比例 40：1，視喜好調整）及碎堅果拌炒均勻後即完成。

六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —





## Orange Seaweed Sushi

### 橙香海苔壽司

#### ★材料

- 柑桔果粉
- 紅蘿蔔
- 白飯
- 海苔片
- 素火腿
- 鹽
- 綠蘆筍
- 油
- 小黃瓜



#### ★作法

- ① 紅蘿蔔切條後與綠蘆筍先燙熟。
- ② 素火腿以少許油煎熟後切成條狀。
- ③ 小黃瓜切成條狀。
- ④ 白飯與柑桔果粉（參考比例10：1，視喜好調整）混合拌勻，加少許鹽調味。
- ⑤ 取上述拌好的飯均勻平鋪於海苔片上，再將處理好的紅蘿蔔條、小黃瓜條、素火腿條及綠蘆筍排列其上。
- ⑥ 再以海苔片包捲起來，切片即完成。



Orange Flavour Omelette



## 橙香煎蛋

### ★材料

- 柑桔果粉
- 芹菜葉
- 油
- 雞蛋
- 鹽

### ★作法

- ① 芹菜葉切碎後與雞蛋、柑桔果粉（參考比例：1顆雞蛋加5公克果粉）、少許水及適量的鹽一起攪打均勻。
- ② 油熱鍋後，將上述材料倒入油煎，須注意火候不可太大，否則易焦黑。
- ③ 煎至兩面金黃後即可起鍋。



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —





## Deep Fried Orange Slice

### 酥炸橙香片

#### ★材料

- 柑桔果乾
- 酥炸粉
- 麵包粉
- 油

#### ★作法

- ① 酥炸粉加水調成稠糊狀。
- ② 柑桔果乾充分裹上酥炸粉糊後，再沾上麵包粉。
- ③ 油熱鍋後，將上述材料放入鍋中油炸，過程中須適度翻面及油溫控制，以免過焦。
- ④ 油炸至金黃即可起鍋。

備註：

1. 炸好的橙香片最好趁熱酥脆時食用，放置過久容易變軟且果皮部分會變得較韌而影響口感。
2. 另，亦可將果乾先切成小片後再裹糊沾粉酥炸，或將炸好的橙香片切成小片後再食用，則較無上述問題。





Orange Flavour Okonomiyaki

## 橙香什錦燒



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 - 以 1 日餐飲為例 -

### ★材料

- 柑桔果粉
- 紅蘿蔔
- 低筋麵粉
- 香菜
- 鮮香菇
- 鹽
- 高麗菜
- 油



### ★作法

- ① 先將高麗菜及紅蘿蔔切絲、香菜切段及鮮香菇切片。
- ② 高麗菜絲加入少許鹽後用手抓一抓使其變軟。
- ③ 取適量的高麗菜絲、紅蘿蔔絲、香菜段、鮮香菇片及低筋麵粉，加少許水，將所有材料以手抓、攪、拌，混合均勻使其成稠糊狀。
- ④ 承上，加入適量柑桔果粉（比例視個人口味而定。以直徑約12公分、厚度1公分的什錦麵糊為例，建議量為10公克果粉），再次攪拌混合均勻。
- ⑤ 油熱鍋後，取適量什錦麵糊平鋪於鍋中油煎，至兩面金黃微酥即可起鍋。

備註：橙香什錦燒可直接食用，亦可撒上胡椒粉、黃芥末沙拉或芝麻粒調味後食用。



▾ 橙香什錦燒可淋上芥末沙拉醬





## Deep Fried Orange Flavour Tofu

### 橙香芙蓉豆腐

#### ★材料

- 柑桔果粉
- 小番茄
- 油
- 市售芙蓉豆腐
- 素火腿
- 黃秋葵
- 日式昆布醬油

#### ★作法

- ① 先將黃秋葵燙熟後切片、素火腿煎熟後切絲及小番茄切半。
- ② 芙蓉豆腐放盤中並淋上日式昆布醬油，將黃秋葵片、小番茄及素火腿絲擺上。
- ③ 最後撒上適量的柑桔果粉後即完成。





Orange Flavour Bacon Roll



## 橙香培根捲

### ★材料

- 柑桔果粉
- 小黃瓜
- 白飯
- 紅蘿蔔
- 素培根
- 芹菜
- 綠蘆筍
- 鹽

### ★作法

- ① 素培根片以少許油煎熟。
- ② 紅蘿蔔切條後與綠蘆筍先燙熟。
- ③ 芹菜燙熟後撕成絲繩狀。
- ④ 白飯與柑桔果粉（參考比例10：1，視喜好調整）混合拌勻，加少許鹽調味。
- ⑤ 取上述拌好的飯少許均勻平鋪於素培根片上，再將處理好的紅蘿蔔條、小黃瓜條及綠蘆筍切成適當長度排列其上。
- ⑥ 將所有材料以素培根片包捲起來，再以芹菜絲繩網綁後即完成。



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —





## Orange Slice with Mushroom Soup

### 橙片鮮菇湯

#### ★材料

- 柑桔果乾
- 菱角
- 香菇精
- 鮮香菇
- 素羊肉
- 鹽
- 秀珍菇
- 薑

#### ★作法

- ① 取適量水放入鍋中，水滾後先放入菱角、薑片及素羊肉燉煮。
- ② 待菱角稍軟後放入鮮香菇及秀珍菇，並加入少許香菇精及鹽調味。
- ③ 放入數片果乾滾一下即可熄火完成。





Orange Flavour Yogurt Drink



## 橙香乳飲

### ★材料

- 柑桔果粉
- 冰塊
- 初鹿鮮乳
- 糖

### ★作法

- ① 取300ml鮮乳、20~30公克柑桔果粉、15公克糖及若干塊冰，置入搖搖杯或有蓋的廣口水瓶中。（柑桔果粉及糖，視個人喜好調整用量）
- ② 充分搖動混合後，倒入杯中即完成。



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —





## Navel Orange Flower Tea

### 臍橙花果茶

#### ★材料

- 柑桔果乾（臍橙）
- 臍橙乾燥花朵
- 糖



#### ★作法

- ① 取1~2片臍橙果乾及若干臍橙乾燥花朵（數量視個人口味調整）置入杯中。
- ② 以煮滾之熱開水沖泡之，浸泡1~2分鐘即完成。
- ③ 嗜甜者可酌量加入少許糖調味。





Orange Flavour Coffee



## 橙香咖啡

### ★材料

- 柑桔果粉
- 糖
- 耳掛式咖啡
- 鮮奶

### ★作法

- ① 將耳掛式咖啡袋掛於咖啡杯上，打開後置入果粉（建議比例，咖啡粉：果粉 = 2：1）。
- ② 以熱開水徐徐沖之，待滴漏後即完成。
- ③ 視個人喜好，可酌量加入鮮奶或糖調味。



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —





### Orange Flower Leicha

## 橙果擂茶

#### ★材料

- 柑桔果乾
- 杏仁果
- 茶葉 (有機者尤佳)
- 糖
- 腰果

#### ★器材

擂茶碗及杵



#### ★作法

- ① 取1~2片果乾、若干茶葉、腰果及杏仁果置入擂茶碗中。
- ② 以杵將上述所有材料 (可依個人喜好, 另加米香、芝麻...等材料) 研磨至細碎。
- ③ 以煮滾之熱開水倒入擂茶碗中沖泡之, 浸泡1~2分鐘後倒入小碗或杯中即完成。
- ④ 嗜甜者可酌量加入少許糖調味。





Orange Flavour Chiffon Rice Cake



## 日式戚風柑桔米蛋糕

### ★器材與材料

#### ● (一) 烘焙用器材：

- ① 烤箱：一般家庭用烤箱即可，上下火溫度可獨立控制者尤佳。
- ② 手提式電動攪拌器。
- ③ 電子秤或磅秤：量秤範圍500公克以內即可。
- ④ 橡皮刮刀：若無，可以塑膠飯匙代替。
- ⑤ 細目濾網或篩網。
- ⑥ 鋼盆：盆口約8~9吋，2個。
- ⑦ 蛋糕模：6~8吋均可。若無，可以電鍋內鍋代替。
- ⑧ 耐熱手套。
- ⑨ 出爐冷卻涼架。
- ⑩ 烘焙用紙。

#### ● (二) 米蛋糕用材料：(以製作一個6吋蛋糕為例)

- ① 米穀粉：70公克
- ② 雞蛋：4個
- ③ 橄欖油：50ml
- ④ 砂糖：45公克
- ⑤ 鮮奶：70ml
- ⑥ 柑桔果粉：30公克







## Orange Flavour Chiffon Rice Cake

### 日式戚風柑桔米蛋糕

#### ★製作流程

##### ● (一) 前置作業：

- ① 備齊器具並清洗乾淨，尤其是鋼盆與攪拌桿(打蛋白用)須徹底清洗乾淨，不能有油跟水殘留，否則蛋白打不發。
- ② 將所有材料分秤好備用。
- ③ 將蛋白與蛋黃分離，各分別至於鋼盆中，蛋白先放冰箱冷藏備用。
- ④ 將烤箱預熱至180°C(上下火全開)，至少10分鐘。

##### ● (二) 製作步驟流程：

##### ① 蛋黃糊製作

- (1) 將橄欖油倒入裝有蛋黃之鋼盆中，以橡膠刮刀(或飯匙)攪拌均勻。
- (2) 將鮮奶加熱至約36°C左右(與體溫類似)，倒入上述鋼盆中並攪拌均勻。
- (3) 將米穀粉過篩後，倒入上述鋼盆中並攪拌均勻，至無粉粒為止；之後再漸次加入柑桔果粉並攪拌均勻，即完成蛋黃糊製作。

##### ② 蛋白霜製作

- (1) 自冰箱將裝有蛋白之鋼盆取出，以電動攪拌器先採慢速攪拌蛋白至產生白色泡泡。
- (2) 之後，漸次(勿一次倒入)倒入砂糖，同時將電動攪拌器轉成高速攪打，將鋼盆斜放，打至硬式發泡(即蛋白拉起時可成圓錐狀並有彈性)，即完成蛋白霜製作。





Orange Flavour Chiffon Rice Cake



## 日式戚風柑桔米蛋糕

### ③ 混合蛋黃糊與蛋白霜

- (1) 將1/3之蛋白霜倒入蛋黃糊中，以橡膠刮刀(或飯匙)輕輕地攪拌均勻。須注意，要從鋼盆底部翻拌，避免蛋黃糊殘留底部。
- (2) 之後，將剩餘2/3之蛋白霜倒入蛋黃糊中，以橡膠刮刀(或飯匙)自鋼盆底部輕輕地翻攪均勻。

### ④ 入模與烘烤

- (1) 將上述混合完成之米糊倒入模具中(過程中盡量避免產生氣泡)。
- (2) 再以橡皮刮刀抹平米糊表面。
- (3) 放入預熱完畢之烤箱，溫度設定180°C，6吋者烘烤約25分鐘(8吋者約30分鐘)。
- (4) 接近烤好時間時，以竹籤試插入蛋糕後拔出檢視，若無濕濕的米糊就是烤好了，此時即可將蛋糕取出。
- (5) 蛋糕出爐後，立即倒放置於出爐冷卻涼架上，冷卻後才可脫模取出蛋糕。
- (6) 製作完成之米蛋糕，即可享用。但建議最好整個蛋糕以塑膠袋密封放入冰箱冷藏約2~3天再食用，口感較濕潤順口，為最佳賞味狀態。

六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —





Orange Flavour Potato Salad Bread

橙香薯泥沙拉麵包

★材料

- 柑桔果粉
- 麵包
- 素香腸
- 馬鈴薯
- 小黃瓜
- 紅蘿蔔
- 美乃滋 (沙拉)
- 芥末沙拉醬
- 鹽
- 油

★作法

- ① 馬鈴薯蒸熟後去皮，壓成泥狀。
- ② 紅蘿蔔切丁後燙熟。
- ③ 小黃瓜切丁。
- ④ 馬鈴薯泥與柑桔果粉 (參考比例30:1，視喜好調整) 混合拌勻，再加入紅蘿蔔丁、小黃瓜丁及少許鹽調味，亦可加入少許美乃滋 (沙拉) 增加滑順感，混合拌勻即完成薯泥沙拉。
- ⑤ 素香腸切片煎熟。
- ⑥ 將麵包切開，置入薯泥沙拉，擺上素香腸片及小黃瓜片，再撒些果粉即完成。



▾ 橙香薯泥沙拉麵包可淋上芥末沙拉醬



Orange Flavour Soup

## 橙香七彩羹湯



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —

### ★材料

- |        |             |
|--------|-------------|
| ● 柑桔果乾 | 蓮子          |
| ● 鮮香菇  | 翡翠 ( 菠菜製品 ) |
| ● 紅蘿蔔  | 素火腿         |
| ● 南瓜   | 蓮藕粉         |
| ● 番茄   | 香菇精         |
| ● 豆腐   | 鹽、油         |

### ★作法

- ① 蓮子事先蒸 ( 煮 ) 熟。
- ② 鮮香菇、紅蘿蔔、南瓜、番茄、素火腿及豆腐切丁。
- ③ 蓮藕粉以水調成漿 ( 勾芡用 ) 。
- ④ 以油熱鍋後，依序加入鮮香菇、紅蘿蔔、南瓜及素火腿炒香。
- ⑤ 加入適量水入鍋中，水滾後放入蓮子，加少許鹽及香菇精調味。
- ⑥ 倒入蓮藕粉漿勾芡至適當濃稠度。
- ⑦ 加入豆腐丁、翡翠、番茄丁及果乾，稍滾一下即可熄火完成。







## Orange Flavour Fruit Yogurt

### 橙香水果優格

#### ★材料

- 柑桔果粉
- 奇異果
- 蘋果
- 原味優格
- 鳳梨



#### ★作法

- ① 蘋果、鳳梨及奇異果切丁及切片後放入優格中冷藏之。
- ② 享用前，撒上柑桔果粉後即完成。





Orange Flavour Salt

## 橙香水果調味鹽



六

· 有機柑桔乾製品多元延伸應用 — 以 1 日餐飲為例 —

### ★材料

- 柑桔果粉
- 澳洲優質湖鹽（亦可使用優質岩鹽）

### ★作法

- ① 將柑桔果粉與鹽以 1 : 1 方式均勻混合。
- ② 裝於調味罐中即完成。



備註：本製法無任何防止粉末結塊之添加物，未使用時請置於乾燥環境保存以免吸濕結塊。

