

季食開始-文旦

農業推廣科 傅智麟 分機 430

中秋團圓後，你有發現嗎？市場上文旦還在架上等待著，沒問題，讓我們來發揮創意，讓文旦變成餐桌上的花旦，把這在地當令的季節水果，變成一道家常菜吧。

你知道嗎？為什麼中秋節除了月餅之外還吃柚子，其實是取其「柚」與「佑」諧音，而且中秋前後又是柚子盛產期。另外，再來個冷知識，柚子是文旦嗎？其實文旦是柚子的一種，屬於芸香科柑橘屬，柑桔屬就包括各式各樣的柚類，如白柚、葡萄柚等，而文旦是柚子一種。所以，文旦是柚子，但是柚子不一定是文旦呦。

柚子含有豐富的維他命C與膳食纖維，不僅解膩還可以幫助消化，搭配蛋白質與綠色蔬菜，是一道平衡又活力的家庭餐。而且可以讓小朋友負責剝柚子，從田間到餐桌的概念透過趣味互動，更能延伸。今天就來介紹

這道「柚香田園雞柳」，料理簡單，適合親子一起動手，色彩豐富、口感清爽，微甜的柚子果肉，能把雞柳和青花菜的鮮味推上另一個層次，整道菜低油、低負擔。

「柚香田園雞柳」

食材：雞柳 300g、柚子 1 顆（取果肉與少許果汁）、高麗菜 200g、青花菜 200g、胡蘿蔔絲少許、葡萄少許（當點綴，帶果香）、洋蔥絲 100g（用冷水浸泡去辛味）

作法：

1. 柚子去皮，去膜，柚子果肉輕剝成小瓣，取一部分果肉與少許蜂蜜或醬油混合成柚子醬。
2. 高麗菜、青花菜汆燙 1-2 分鐘撈出過冷水維持翠綠，洋蔥、胡蘿蔔切絲備用。