



中秋賞月少不了你呀 ——柚子

營養師◎林好倩

起源：

台灣的柚子起源於中國大陸，目前台灣的柚子種類以文旦為其大宗，是柚類中的一個變種，此外還有果實碩大、風味獨具的白柚，亦頗受台灣市場歡迎。

營養價值：

柚子含豐富的蛋白質、醣類、有機酸、礦物質、酵素、檸檬酸及大量的維生素A、B1、B2、C及鈣，其中鈣的含量更是遠超過一般的果品。而好吃又營養的柚子在台灣因採收期近中秋佳節，更是台灣民眾歡度中秋時的最佳應景水果。

好康報給你知：

1. 柚子含有豐富的維生素C，其含量為檸檬的3倍、蘋果的8倍；柚子的表皮更含有珍貴的精油成分，是一般柑桔類的4倍。
2. 在新鮮的柚子中也有類胰島素成分，有助於降血糖；其纖維含量豐，易有飽足感，因此為糖尿病、肥胖症患者的理想食物。

值得大大提醒的是：

1. 雖然柚子的維生素C含量雖比一般水果豐富，但薄薄2至3片就有60大卡（相當於1份水果量，1份水果=1顆柳丁），行政院衛生署建議，成人每天的水果需要量是兩份，所以當您吃了白柚兩瓣或文旦三瓣就是一份水果的份量，表示攝取15克的糖分，因此糖尿病患者在食用時以淺嚐即可。
2. 柚子的纖維不易消化，吃太多會造成腹部脹氣、腸胃蠕動過快，因此腸胃功能欠佳者應少食。
3. 柚子也會妨礙避孕藥的吸收，因此有在服用避孕藥的婦女，要避免攝取。

把好康帶回家：

柚子的果肉甜嫩多汁，香氣獨特且耐儲存；選購時，以果實大小適中，果型優美，果皮色澤黃綠，油胞細而光滑，無病害、無污斑且拿起來有沈重感者為佳。

柚子也可以入菜唷~

薑燒柚子豬肉



【材料】

瘦豬肉片200g、醬油2大匙、代糖1/2大匙
酒1/2大匙、柚子4瓣、柚子皮1片

【調味料】

薑汁1小匙、薑片8片、蔥末1小碗、七味粉
白芝麻

【做法】

1. 將豬火鍋肉片切成1小口大小備用。
2. 取一碗，將切好的豬肉拌入醬油、代糖、酒、柚子、薑汁、薑片後，蓋上保鮮膜微波2分鐘。
3. 同上，取下保鮮膜後，加七味粉、蔥末、均勻和肉一同攪拌，不包保鮮膜再微波2分鐘，最後灑上白芝麻，再磨少許柚子皮屑提味即可。



參考資料來源：

1. 行政院農業委員會農糧：http://www.afa.gov.tw/tenclassic_index.asp?CatID=79
2. 樂活營養師：http://www.foodcare.com.tw/label.aspx?article=4625
3. 型男大主廚：http://blog.iset.com.tw/chef/?p=396