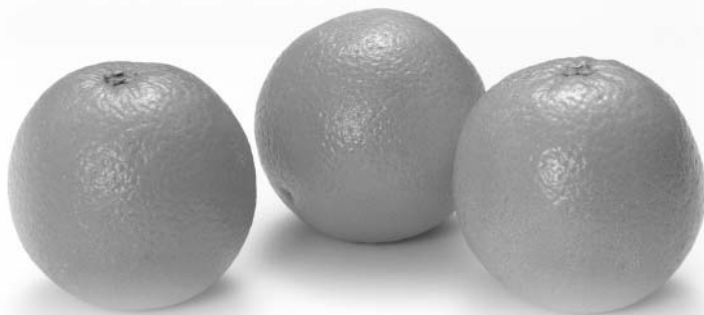


文／蔡弘聰 營養師

台灣人的福氣水果 柳丁



台灣產的柑桔類水果很多，有柳丁、橘子、葡萄柚、海梨、桶柑、溫州柑、椪柑、圓橙、金柑、金棗及檸檬、柚子、白柚、文旦、西施柚等，種類多又美味，所含之維生素C可使皮膚細嫩又光滑，纖維素則可保持便通，均有利美容養顏，又有抗癌功能，相信國人如能充分攝取此類水果，將可減少癌症之罹患。

這些水果含有豐富的維生素C、膳食纖維，同時具有胡蘿蔔素、類黃酮等多種天然的抗癌成分。不但具有抗癌功能，同時可避免便秘，促進排泄及護膚、美容，增強抵抗力、避免感冒之功能。美國國家癌症研究院的專家甚至認為美國近年來胃癌、食道癌的病患減少與柑桔類水果攝取量的增加有密切的相關性。

柑桔類水果預防癌症作用，在於吃整個水果而非只吃維生素C或只吃果汁就有用的，各種柑桔類水果輪流混合食用，更可以使其抗癌功效發揮到最大。

值得一提的是台灣柳丁，味道甜美又具有特殊香味，不是進口之香吉士或甜橙所可以比擬，不但便宜又新鮮，鼓勵國人多食用，對癌症之預防一定有所益處，因含豐富之維生素C，可以預防感冒，整粒食用因具有膳食纖維，可避免便秘，又具有美容與增強免疫力之功效，真的是台灣人的福氣。

來源

柳丁原產地在大陸的嶺南地區，早期移民墾台時，攜來台灣栽培，但因剝皮不易，並不受到消費者歡迎，產量不多。到了民國50年年以後，台灣經濟漸漸好起來，生活習慣隨著改變，切片食用或榨汁飲用的風氣，逐漸普及，甜度高、酸度低，風味好的柳丁，才漸漸受重視，栽培面積

日漸增加。

不幸的是，生產者競相栽培，園地不斷擴充下，導致了生產過剩的局面，近年來，許多農家已感受到價格偏低，不符成本的狀況了。也因此我們現在可以吃到新鮮、美味、便宜又健康的柳丁，這是我們台灣人的福氣，大家要珍惜，並要感謝辛勞力作的農民，多吃柳丁，有益健康，又可回饋我們辛勞的農民，何樂而不為哪？

在大陸嶺南地區，把一些果型小、甜度高的橙類，叫做柳橙。起先台灣也是這樣說，但是橙字的筆畫較多，有人在書寫時，不方便又不會寫，就借用了音同字簡（台語）的「丁」字，於是一般人都跟進，在台灣稱為「柳丁」，本名柳橙反而少有人用。

柳丁並非僅有一個品系，因此從外形來看，不免有些差異。大致上說起來，可以分為略呈高圓形的卵形柳丁，以及頂部寬廣，果梗部較小的球形。不論那一種形狀，小果通常果皮較薄些，汁液較多，風味較好，尤其是卵形柳丁中的小型果，一般都稱為「雞蛋丁」，風味最佳。至於大型果，則多半皮厚一些，也較乾一些。

選購

台灣柳丁的採收季節在10月至2月，但因柳丁耐儲藏，常可供貨到4、5月間。生產最多的地方在南投縣，其他從台中以南，至台南縣的每個縣份，多少都有一些產品應市。而台南縣的東山的產量也很多，因其耐性較高，風味也較好，因此很受市場業者的重視。

生產良好的柳丁，養分供應充足，果皮較薄而

果心部結實一些。因此，選購柳丁，應以皮薄、心硬為佳。有經驗的人，以手握柳丁，手心與柳丁接觸處，感覺其「皮薄心硬」者，即為發育良好的優良果。不過這一種觸感，需要一段時間的演練，才能很快應用。趁現在柳丁盛產期間，多買買，多挑挑，相信你將會是選柳丁高手。

柳丁通常大的較貴，小的較便宜，實際上以食用而言，小型果常優於大型果，這可是一般消費者經常忽略的。

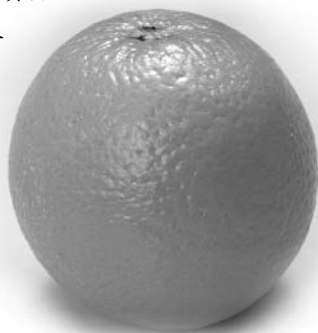
功效

柳丁不僅維生素（A、C、E）和礦物值的含量均衡，對於感冒之預防有其功效，因其含多量之維生素C（每100CC果汁中含60毫克之維生素C），維生素C是一種抗氧化劑，能消除自由基的損害，故具有防癌作用。並能藉其與皮膜中所含有之維生素P（生物類黃酮Bio-flavonoids）的相乘作用強化血管，不但有助於維生素C之吸收，也能促進它在體內之活動，對於由高血壓引起的毛細血管之破損或眼底的出血，有期預防之功效。

柳丁皮膜含有果膠，能降低血液中的膽固醇，因此，柳丁應整瓣地吃，而不是只喝柳丁汁，這樣營養更豐富。因其切片後剝皮後可整粒食用，具有高量之食物性纖維，可以避免便秘。以我的經驗，每日食用5粒柳丁，隔日真是「無毒一身輕、快活似神仙」，達到護膚養顏美容之效果。

經整理柳丁之療效如下：

- 一、滋陰健胃，有助於健清腸胃脹痛。
- 二、強化血管，預防心臟病、中風、傷風、感冒和瘀傷。
- 三、幫助消化，改善便秘。
- 四、止咳，預防感冒。
- 五、防止細胞老化，維持良好得血液酸鹼度。
- 六、利尿。
- 七、改善頭髮經常分叉情形。
- 八、常喝鮮柳丁汁，可清熱除燥。
- 九、柳丁皮含有揮發油，通常可做為健胃劑及驅風劑。
- 十、護膚養顏美容。



今年水果很貴，但就只有台灣本土出產之柳丁最便宜，1斤10元，100元又多1斤，很多人皆因水果貴而不吃或少吃，但為了健康，水果不能不吃，而且水果1天要吃上5份，加上蔬菜4份，達到「蔬果五七九，健康人人有」之原則，以達到「無毒一身輕，快活似神仙」之境界。

在一片水果皆很貴時候，惟獨柳丁便宜，不但新鮮、美味又健康，最平凡的水果，因你的購買，不但健康我們的身體，甜了你的口舌，也溫暖了辛勞力作的台灣果農，何樂而不為？

柳丁不但可剝皮後整粒食用，可榨汁飲用，又可於調理中使用，做成各種料理菜餚，如橙香雞腿、橙香肉排、柳丁牛肉餅、又可做成柳丁優格、柳丁蛋糕，真是營養豐富，風味又佳美之特殊食品。

朋友！趕快去買柳丁來吃，健康等著你，果農需要你。



三月特價書籍

有效期間：95年3月16日至95年4月16日

1 竹書

定價：320元
優待價：260元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30