



## 9 月節氣與當令食材

~~白露吃文旦尚著時~~

陳韋靜 營養師

國曆 9 月 7 日至 9 日左右，是 24 節氣中的白露，夜間的涼冷讓水氣凝結成白白的水滴，故稱白露。此時台灣的文旦、甜柿正是盛產期。台灣各地種植的文旦，正式學名叫「麻豆文旦」，屬柚類，又可稱文旦柚。柚子是芸香科柑橘屬果樹，種類繁多，包括白柚、紅柚、蜜柚、西施柚、文旦等。文旦體型似不倒翁(上窄下寬)，而柚子大而圓。

文旦採收後翠綠的果皮是偏硬的，需經過約 1~2 週的「辭水」過程，讓表皮顏色轉黃、果皮變得較乾皺，果肉才會變得更香甜。

### 挑選技巧

- ◆ 看果皮  
選擇果皮細緻光滑，呈現淡黃色至黃色，果肉甜度較高；若想久放，可選果皮呈淡綠色至淡黃綠色。
- ◆ 看外型  
握「頭尖、脖子短、下盤寬」原則，注意底部寬闊且平均。
- ◆ 秤重量  
同樣大小的文旦，重量越重的，表示水分越多，果實越飽滿。

### 保存方式

- ◆ 室溫保存  
在室內通風陰涼處保存即可，約可放置 1 ~ 2 個月。

### 營養及建議攝取量

文旦水分含量多，以同等重量的其他水果相比其熱量低。文旦富含維生素 C 和膳食纖維，除能養顏美容外，還能使排便順暢，膳食纖維可以促進膽汁分泌，可間接降低體內膽固醇。文旦含有呋喃香豆素，有服用降血脂、降血壓等藥物時，要避免食用。

1 份文旦為 165 公克，相當於 6 瓣果肉(中型文旦)，約 8 分滿碗。建議每天攝取 2-3 份水果，且種類多樣化。若為糖尿病患者，則建議先諮詢您的醫師或營養師，了解可食用的份數。

## 文旦入菜~炭香海陸溫沙拉(3 人份)

### 一、材料：

白蝦.....	6 隻	大番茄.....	半顆
豬五花肉片.....	100 公克	橄欖油.....	1 小匙
小卷(中).....	1 尾	巴沙米可醋.....	適量
文旦.....	6 瓣	黑胡椒粒.....	少許
洋蔥.....	1/4 顆	鹽.....	適量

### 二、作法：

1. 白蝦洗淨、去頭、殼(保留蝦尾)和腸泥，背部畫刀備用。
2. 洋蔥切絲、番茄切丁，文旦取出果肉、去籽並剝成小塊。
3. 將豬五花肉片、去殼白蝦(保留蝦尾)和整尾小卷用炭火烤熟。小卷烤熟後再切圈狀。
4. 取一乾淨容器，放入白蝦、豬肉先灑上適量鹽巴拌勻後，加入文旦、洋蔥和大番茄，並淋上橄欖油和灑上黑胡椒，拌勻後盛盤。
5. 上桌前再淋上巴沙米可醋，食用前再充分拌勻即可享用。

### 參考資料：

行政院農委會全球資訊網