

九月  
白露、秋分

原型食物真好吃、食當季、吃在地

文旦料理特輯



文旦選購祕訣  
達人開講



你不能不知道  
謠言破解

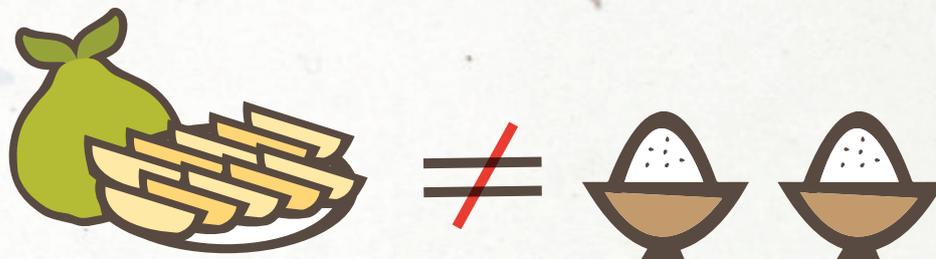


- 壹 顏色 果皮油胞細緻、黃綠色
- 貳 形狀 果形勻稱、短三角
- 參 重量 用手輕托、要沉重

文旦營養

文旦果肉粒粒晶瑩剔透，含有多元營養素，包含維生素B1、B2、維生素C、果膠、礦物質以及膳食纖維，不只能幫助人體調節生理機能、維持健康，膳食纖維也能幫助腸胃正常運作，有助於體內環保。

<網路謠言> 一顆文旦=兩碗白飯？



一顆中型文旦約300g(10小瓣)  
熱量換算約為100卡

一碗白飯約260卡  
兩碗白飯約520卡

文旦其實比你想像得健康又沒負擔  
即使是特大號文旦，也絕對沒有傳言中熱量抵兩碗飯那麼誇張。



### 【文旦燻鴨潤餅卷】

食材：潤餅皮、燻鴨、洋蔥、小黃瓜、西生菜、  
莫札瑞拉乳酪、文旦

調味：蜂蜜柚子醬(適量)

作法：

1. 洋蔥切絲泡冰水去嗆辣味。
2. 小黃瓜、西生菜清洗後切片；文旦取果肉備用。
3. 莫札瑞拉乳酪切小塊，拌蜂蜜柚子醬。
4. 燻鴨胸切片。
5. 以潤餅皮包以上材料即完成。

呷飯!



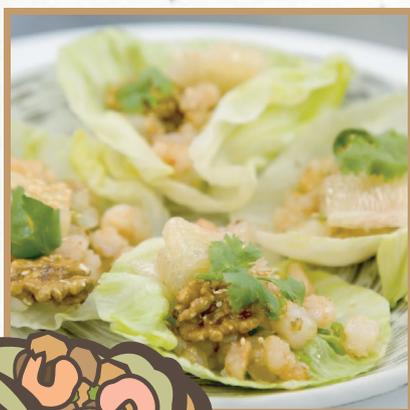
### 【蜜柚排骨】

食材：豬腩排、文旦

調味：鹽巴、胡椒粉、酒、太白粉(適量)、雞蛋(1顆)、低筋麵粉(20g)、紅醋(40g)、梅林醬(40g)、糖(4匙)

作法：

1. 豬腩排剝1公分厚斷筋備用，文旦取果肉備用。
2. 將豬腩排放入盆中，加入鹽巴、胡椒粉、酒、雞蛋和低筋麵粉醃製6小時。
3. 熱鍋燒油至160度，將豬腩排炸至熟透金黃。
4. 將紅醋、梅林醬和糖倒入鍋中燒開，勾點薄芡。
5. 再將炸好的豬腩排和文旦肉均勻拌在一起即完成。



### 【柚香堅果鮮蝦鬆】

食材：鮮蝦、文旦、西生菜、洋蔥、核桃、白芝麻

調味：鹽(適量)

作法：

1. 先將蝦子去殼洗淨、擦乾、切丁，抓醃備用。
2. 文旦取果肉備用。
3. 將西生菜、洋蔥清洗後切片備用。
4. 將醃好蝦仁，用中高油溫過油後，依序放入洋蔥、蝦仁拌炒調味。
5. 以西生菜為底，再放入核桃、文旦肉、白芝麻裝盤即完成。



### 【極鮮滑嫩柚香烤布蕾】

食材：雞蛋(1.5顆)、水(40g)、文旦

調味：柚子酒(40g)、鹽(1小匙)、糖(2匙)、柚子粉(適量)

作法：

1. 蛋加入鹽巴、打勻過濾，加入水、柚子酒拌勻。
2. 蒸鍋水煮滾後放入，轉小火蒸12分鐘。
3. 文旦取果肉備用。
4. 蒸好的蛋上面放文旦肉、糖焦化後撒上柚子粉即完成。  
(冷藏後食用風味更佳)

