

天然環保又好用的橘子皮

文/溪湖地政 林耀璽

冬天是橘子盛產的季節，不僅好吃而且便宜，而盛產季節的橘子也比較不用擔心農藥殘留，橘子果肉含有豐富的維生素A、C、B群、鉀、鈣、葉酸等營養成分。過年期間橘子代表大吉大利，但是，對於脾胃虛寒、體質較弱的人來說，生吃橘子不但不容易消化吸收，而且還會引起腹瀉，不妨嘗試將橘子蒸熟再吃，可以顧脾胃養生，還可以增加食慾。

中醫認為橘子是屬於涼性水果，可以潤肺、止咳、化痰、止渴、健脾、順氣。脾胃虛寒、體質較弱的人吃太多橘子，則容易導致腹瀉。所以，熟吃橘子是比較理想的選擇。在吃完的橘子之後，果皮記得別丟棄，因為小小的果皮可是妙用無窮喔！

許多研究指出，橘類果皮中含有大量的果膠物質、精油(Essential oil)、類黃酮素(Flavonoid)及維生素P等，如精油萃取及各種橘皮加工，提高農業廢棄物利用率並且增加附加價值。

柑橘類果皮中含有：

- (1) 果膠物質含量高為萃取果膠最佳原料(Chang et al.)。
- (2) 精油(Essential oil)含量高，除用於芳香療法(Aromatherapy)，精油中主要成分檸檬烯(Limonene)具有預防癌症，抑制癌細胞蔓延，包括紫外線所引起的皮膚癌及乳癌。精油為良好的抑菌劑，如真菌、桿菌類等，對於蒼蠅、德國蟑螂及對危害穀類作物之象蟲有擊昏及致死效能，且能影響蟲卵及蟲蛹。
- (3) 類黃酮素為維他命P，含於柑橘皮內，對人體主要機能包括抗氧化、抗癌、抗發炎及降低血管疾病等功能。柑橘類果皮的利用，如精油萃取再利用及各種橘皮加工等，提高農業廢棄物利用率並且附加價值。



橘子或檸檬等柑橘類水果，果皮內都有柑橘油的成分，這些天然的橘油就是好用的清潔材料，下面是幾個簡單又方便的做法，不需要嚴謹的調配劑量就能輕鬆做出來喔。

1. 到藥房買一罐 75%的藥用酒精，橘子皮洗淨直接丟入酒精中，(重點是酒精要淹過橘皮)靜置四、五天後橘子精油就會溶出,加上噴霧器噴頭就可以當作廚房清潔劑，不管是瓦斯爐或微波爐烤箱，噴灑後靜置一、二分鐘就可以輕鬆去除油汙，而且散發天然橘子清香；也可以隨身攜帶，使用完的餐具用橘子酒精擦拭完可去除油汙，家裡的桌子地板也可以用來消毒清潔，也不用擔心橘子腐壞，因為酒精本身就可以殺菌防腐。

2. 把橘子酒精加入化工行買來的發泡劑，就變成好用的洗碗精了，殘餘的橘子皮也可以用網袋或絲襪包好，用來刷洗抽油煙機。

3. 把橘子皮用網袋或盤子放到冰箱，可以去除冰箱的異味；把橘子皮放入烤箱或微波爐烘烤幾分鐘，也可以去除裡面的異味，散發清香。



4. 把橘子皮用開水洗淨切絲，也可以加到泡菜裡增添風味，中藥裡的陳皮就是橘子皮，所以橘子皮是沒有毒性的。

5. 在盆栽裏放點橘子皮，可使花肥液料不發臭。

6. 居家漂白衣服：將橘皮加水煮後放涼至適當溫度，將泛黃的衣服浸泡在其中搓洗可以讓衣服輕鬆恢復潔白。



7. 治腳癢：腳趾間被污水浸漬，易發生奇癢，若搔抓，則破皮流水，臭味難聞，此時用乾淨鮮橘皮擦癢處，具有止癢效果。
8. 除鞋臭：將橘子皮在晚上放進鞋內，第二天一早鞋子的臭味便去除。
9. 護髮：將新鮮的橘皮泡進熱水中，再用熱水洗頭髮，頭髮會光滑柔軟，如同用了優質的護髮素。
10. 我們吃完橘子後，可以自己將鮮橘皮加工為陳皮。鮮橘皮究竟放至何種程度就可以泡水了呢？有經驗表明：貯存時間過久易蟲蛀黴變，品質難保證；時間太短其燥性不減，副作用大。一般選取當年的淨果皮陰乾，裝兩層塑膠袋，密閉保存一年，第三年使用效果最好。此時的陳皮不烈不燥，氣味純正濃郁，口感很好。保存之前一定要注意，將鮮橘皮充分沖洗、浸泡，除去有害的殘存農藥和保鮮劑。

除了橘子皮，檸檬、柚子皮也有清潔、除臭效果，所以食用完這些水果，記得把果皮留下來善加利用喔！

參考文獻：吃橘子有益健康、橘皮不只有益健康和如何 DIY

參考網址：<http://blog.xuite.net/jin117/blog/64468551>