



# 柳橙

## 3 準備和烹調秘訣

- 柳橙攜帶方便，走到哪裡都可以吃；用自來水清洗，去除污垢和農藥，剝皮即可食用。
- 製作新鮮柳橙汁時，可以用手將果汁擠出來，也可用榨汁機或攪拌機進行榨汁。
- 取用柳橙皮，為食譜增添風味。

## 2 購買與存放

- 挑選色澤鮮豔、表皮緊實、無褶皺的柳橙。
- 柳橙可以在室溫下存放一週或冷藏最多兩週。避免將柳橙放在濕度過大的地方，因為它們很容易發霉。

## 1 營養成分

- 柳橙富含維他命 C。維他命 C 對皮膚有益，可保持皮膚健康，增加皮膚光澤，讓皮膚更加柔軟光滑。

## 立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。  
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。