



www.floridacitrus.ca

享用佛羅里達時令葡萄柚慶祝牛年

春節的習俗是朋友家人團聚、互贈禮品並設宴紀念這一時刻。在計劃節日盛宴時，考慮如何加入新的材料，在尊重中餐傳統的同時，為傳統菜餚增添另一種風味。

來自佛羅里達州的紅寶石葡萄柚是很適合融入春節傳統佳餚的食品之一。這種葡萄柚品種果皮呈金黃色，內部微紅，可為魚肉、雞肉或豬肉菜餚增添豐富的色澤。葡萄柚不僅為菜餚帶來自然甜味，而且營養豐富、易於替代其他柑橘類原料。據《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide) 稱，僅半個葡萄柚就可提供一天所需的水果量，同時還包含必要的礦物質、抗氧化劑並且可供應一整天所需的維生素 C，這些都有助於保持身體健康。

柑橘類水果每年這個時候供應充裕，在春節期間廣受歡迎。從 1 月份到初春，佛羅里達葡萄柚處於旺季，並且採摘時已經完全成熟，從水果商買回家後就可以立即食用。

在選擇及存放佛羅里達葡萄柚時，請記住：

- 挑選表皮呈金黃色、有時微帶粉色的葡萄柚
- 挑選堅硬、但稍微柔軟的葡萄柚
- 將葡萄柚在較低的室溫中散開存放
- 避免將葡萄柚存放於塑膠袋中，以防止黴菌生長

以下新配方能平衡傳統菜餚的酸甜口味，是與家人朋友分享、共慶牛年的理想食譜。

春節蝦仁配佛羅里達葡萄柚

構想來自安大略省多倫多市 SCHOOL 行政主廚 Brad Moore

適合 2 至 3 人食用

1/2 茶匙鹽

1 茶匙玉米粉

1 份蛋白

1 磅新鮮的蝦 (13 至 15 只中等大小的蝦、剝殼、去腸)

2 杯食用油 (煎炸用) 加 2 湯匙油 (澆汁用)

2 茶匙薑末

2 湯匙糖

1/2 湯匙佛羅里達葡萄柚細末

1 杯佛羅里達葡萄柚汁



www.floridacitrus.ca

- 1 湯匙料酒
- 2 茶匙玉米粉，最後與 1 湯匙水混合（調成玉米漿）
- 1/2 茶匙鹽
- 2 根大蔥、切成薄片，加其他材料，做裝飾用
- 2 個佛羅里達葡萄柚，切開
- 4 盎司腰果，切碎

1. 在一個大碗裡，將鹽、玉米粉及蛋白混合。
2. 倒入蝦仁，醃 1 小時。
3. 烤箱預熱至華氏 400 度。在烤箱的托盤上烤腰果，直至其呈金褐色。任意切碎。
4. 在煎鍋或炒鍋中將油加熱，放入蝦仁，煎 1 分鐘。將蝦移到紙巾上吸油。將油倒掉。
5. 佛羅里達葡萄柚糖汁 - 添加兩湯匙新鮮食用油，加熱煎鍋並迅速翻炒大蔥及生薑 30 秒鐘。倒入葡萄柚汁，燒開後用慢火煮 3 分鐘。與玉米澱粉漿混合，並重新燒開。
6. 快速倒入蝦，並澆上葡萄柚糖汁。
7. 加入腰果並攪拌，直至混合均勻。立即放到切開的葡萄柚上。灑上大蔥薄片及剩餘糖汁。

欲知其他食譜及佛羅里達柑橘的更多資訊，請登入 www.floridacitrus.ca。

聯絡方式：

Hazel Parilla - GolinHarris
416-642-7893
hparilla@golinharris.com