



倍斯特電子月報

www.best-co.com.tw

桃園市中壢區中央西路二段208號2樓
TEL: 03-4947878 FAX: 03-4947676

政府政策與法令

外勞續聘修法 創造勞雇雙贏

勞動部為了進一步保障外籍勞工在臺工作的有關權益，業已經於去（一〇五）年的十一月修正《就業服務法》第五十二條的相關規定，針對外籍勞工聘僱期滿後，可免出國即可續留在臺工作進行修法，此舉一來能讓勞工不用再負擔來臺費用，二來雇主也能夠減輕用人出現空窗期的煩惱。

勞動部表示，外籍勞工在期滿之後的續聘程序雖已大幅簡化，但是雇主續聘的申辦作業，仍有不少雇主因欠缺申辦應備文件，無法延長期滿續聘辦理時程。勞動部提醒，雇主取得招募許可函（產業類取得入國引進許可函）以及簽署勞雇雙方合意續聘證明辦理期滿聘僱作業，即可順利申請續留任優秀外籍勞工。

勞動部統計，自去（一〇五）年十一月，《就業服務法》修正通過「外籍勞工期滿免出國」的規定，截至今（一〇六）年的八月底為止，雇主申辦期滿續聘案件已達七萬八千九百一十七件之多，占整體聘僱案件的百分之三十三，外籍勞工除了可以減輕聘僱期滿後出境，再度返臺工作所需支付的國外作業費用之外，企業雇主方面亦可以因應廠內訂單、家庭類雇主則可視受被看護者之需求彈性來調整人力，可以大大減少用人空窗期的產生，有效創造勞雇雙方的雙贏局面。

勞動部表示，續聘外籍勞工的作業流程，申請人只需注意兩個步驟，雇主需於外籍勞工聘僱期滿前的四個月時，完成招募許可函（產業類雇主並取得入國簽證許可函）之後，再於聘僱期滿前的兩個月至四個月前，辦理期滿續聘，則勞工即可繼續留在臺工作。

勞動部再次提醒，續聘外國人程序簡化辦理更容易，雇主要記得在外籍勞工聘僱期滿前二至四個月前辦理期滿續聘，並先取得招募許可及簽署勞雇雙方合意證明。

移民署保護外勞 協助失聯外勞平安返家

【記者李桂馨台北報導】外界經常關切外勞相關制度面、管理面及權益面的問題，這也是內政部移民署在制度或管理面經常與相關主管部門溝通及協調、協處努力的事項，而為因應產業及長期照護需求，國內引進外勞人數續創新高，失聯外勞除因非法工作而影響我國整體勞動市場秩序和國人就業權益外，亦對我國外來人口之管理產生隱憂。

為降低在臺失聯外勞人數，移民署結合國安團隊研商各項外勞政策及如何加強查處失聯外勞等，今年截至7月底止計查處12,946人，對失聯外勞採取免強制收容、協助安置等方式鼓勵他們自行到案，與外勞來源國駐華機構維持友好關係協助申辦返國旅行文件，儘速返回母國，同時也針對非法雇主、仲介加強查察，以多管齊下、剛柔並濟的方式來降低失聯外勞人數。

內政部為使來臺工作的外籍人士能安心工作，政府持續運用防制人口販運協調會報平台，整合各部會及民間團體資源，從查緝起訴、安置保護、預防宣導、以及夥伴關係四大面向綿密分工推動防制人口販運工作，期能落實人權保障，從源頭降低失聯外勞案件之發生率，在此同時，移民署也建立鼓勵失聯外勞自行到案機制，例如免予強制收容、協助安置、協助申辦旅行文件、協助轉介其他機關保障其權益。甚至也積極調查外勞有無受他人勞力剝削、剋扣薪資等情事，並協助當事人聯繫社福機構有關安置非婚生子女，及聯繫勞動部有關協助追討薪資、安置人口販運被害人等事宜。

有關外界關切移工遭剝削或與僱主發生糾紛如何獲得協助，依照入出國及移民法第62條規定，任何人不得以國籍、種族、膚色、階級、出生地等因素，對居住臺灣地區之人民為歧視行為，有受侵害情況均可提出申訴。再者，就業服務法第5條亦有相同禁止工作歧視之規定。失聯外勞隱入社會之中，除因非法工作而影響我國整體勞動市場秩序和國人就業權益外，亦對我國外來人口之管理產生隱憂。為免外勞成為人口販運被害人，在職場遇有不合理或被歧視對待，政府加強宣導1955申訴專線，讓移工可依就業服務法或依入出國及移民法提出被歧視申訴。



針對維護移民權益政府做了很多努力，經常利用各種場合，宣導外來人口相關法令，如近日移民署針對漁工宣導人口販運防制法，對收容待遣送移工與民間團體合作實施義診，彰顯政府對人權的重視，也要呼籲國人尊重移民權益、欣賞多元文化、落實保障人權。希望國人切勿讓非法僱主與仲介的體制外機制及誘因，形成外勞會失聯的主因。內政部並責成移民署要將查緝非法僱主與仲介納為重點，請國人要一起來守護外籍移工，不可以身試法。

移民署將秉持打擊非法保障合法的決心，持續結合國安團隊及相關勞政機關，務求保護他們不受剝削、或人權上的侵害，對於失聯外勞則與外勞駐華單位盡速取得有效證件，保障他們盡快平平安安的回到家園。(自立晚報2017/9/16)

106年8月外勞在台人數統計



國籍	印尼	菲律賓	泰國	越南	蒙古	馬來西亞	其他	小計
製造業外勞	58,751	113,112	57,577	169,798	0	1	0	399,239
營造業外勞	1,208	18	2,868	1,591	0	0	0	5,685
漁工	7,988	1,843	21	1,973	0	0	0	11,825
社福外勞	188,395	31,371	535	26,184	0	0	0	246,485
總數	256,342	146,344	61,001	199,546	0	1	0	663,234





106年桃園優良外籍勞工-倍斯特人力成績耀眼

一年一度的桃園優良外籍勞工選拔自今（106）年6月起展開後，歷經兩個多月的推薦、初評及複評，終於在9月10日假桃園市婦幼館宣布選拔結果。今年桃園市外籍勞工總人數已突破10萬人大關，為全國之冠，也是桃園市改制後第二年舉辦優良外勞選拔活動，意義非凡，所以今年特由桃園市大家長鄭市長親自蒞臨會場頒獎。

令人引頸企盼的一刻終於到來，倍斯特人力卓越的外籍勞工朋友們，再度憑藉著非凡事蹟，在眾多參選者中獲得耀眼的成績，推薦17名外籍看護工中，共有10名獲獎，佔社福類總獎項的1/2，也就是兩個得獎外勞，其中獲得社福組最高殊榮「特優獎」的印尼外勞卡蜜拉獲全場掌聲，感動得掉下淚、場面相當溫馨；她即將在18日過生日，直說這是最棒的生日禮物；莉娜與安娣獲優等；萊卡、咪咪、阿西、妲妮莎、莎燕、蘇碧雅及莉莉等共囊括7個優良獎。



9月10日在桃園市婦女館的會場上，除了有桃園之星外籍勞工才藝競賽熱鬧登場外，頒獎台上斜背紅色彩帶的倍斯特獲獎外勞再度成為眾人矚目之焦點，應邀到場觀禮的雇主及阿公阿嬤們，見到自己的外勞獲獎的那一刻，更是歡呼與掌聲不斷，欣喜自己外勞卓越的工作成就終能獲得肯定。



倍斯特人力的外籍勞工朋友個個工作表現突出、事蹟卓著，才能脫穎而出拿下多項獎項，雇主們及倍斯特人力均與有榮焉，顯見本公司引進與培訓專業外籍勞工的堅持，是提供客戶高品質服務及和諧勞雇關係的信心保證。

台菲勞工會議 達4點共識

（中央社記者余曉涵台北6日電）第7屆台菲勞工會議5日登場，勞動部今天發新聞稿表示，會中台菲雙方達成4點共識，包含菲方同意尋求支付菲籍勞工積欠醫療費用資金來源，並同意將積欠醫療費用個案交由馬尼拉經濟文化辦事處。

勞動部長林美珠4日率團前往菲律賓馬尼拉市參加第7屆台菲勞工會議，商談有關加強台菲勞工事務交流等事宜。這項會議由林美珠跟菲方勞工部長貝約（HON. SILVESTRE H. BELLO III）共同主持。

勞動部新聞稿指出，林美珠在會中表示，截至今年6月為止，在台灣工作的菲籍勞工已有14萬4439人，勞工來台多從事製造業或看護工工作，因工作勤奮、素質優良，長久以來深受台灣雇主喜愛，不但協助解決台灣產業基層人力短缺問題，並對台灣經濟發展貢獻良多。

勞動部跨國勞動力管理組副組長陳昌邦接受電話訪問時表示，會中菲方同意支付菲籍移工積欠的醫療費用，像逃逸外勞在收留期間生病的醫療費用等，未來只要有相關案例，就會請菲方支付。

由於現行菲律賓片面要求雇主需付僱用菲籍漁工的仲介費跟行政規費並不合理，陳昌邦說，會中菲方也同意會回去研擬討論相關制度，並在一年內告知台灣相關結果。

勞動部說，雙方達成四點共識包含：

一、包含菲方同意尋求支付菲籍勞工積欠醫療費用之資金來源，並同意將積欠醫療費用個案交由馬尼拉經濟文化辦事處。菲方也同意將尋求相關親友或教會捐款，以協助行蹤不明菲籍勞工支付在台行政罰鍰及其他費用。

二、菲方同意研議及提出勞動契約與工資切結書驗證不一致的解決方案。

三、為維護菲籍勞工的健康，並基於菲籍勞工人權保障，雙方同意加強毒品防制措施。

四、雙方同意進一步研究且持續討論有關菲籍漁工來台工作之費用，以保障雇主及菲籍漁工權益。



移工模擬公投 爭保障、廢仲介、自由換僱主

我國從 1992 年起引進外籍移工，目前已經有近 66 萬人。移工長期面臨薪資低、不能自由轉換僱主等問題，台灣移工聯盟今天起至 12 月 10 日在台北、桃園、新竹、台中、台南 5 市 15 處發起「移工公投」模擬投票，希望讓非我國公民的移工們表達對相關政策的意見，他們也歡迎 18 歲以上的本國民眾參與。

移工公投的 3 個題目是：「1. 家務勞工應有勞動法令保障」「2. 廢除仲介制度，強制政府與政府直接引進」、「3. 移工可自由轉換僱主」，投票者選擇同意或不同意。主辦單位指出，年滿 18 歲者出示有照片的證件即可參與投票，每 2 周的星期日在 facebook 粉絲專頁「移工公投 Migrant Workers Referendum」公布統計數據，並在 12 月 17 日移工大遊行時公布結果。



現行《就業服務法》規範移工不得自由轉換僱主、《勞動基準法》不保障家庭看護工。主辦單位表示，移工工時長、休假少，許多外籍看護工形同全年無休；另外，仲介費用造成移工龐大負擔。他們要求移工納入勞動法令保障，廢除私人仲介制度，改成國與國接觸聘僱，在國內也要能自由轉換僱主。他們高喊：「移工站出來！公投自己來！」

來自印尼的看護工 Yuni 表示，她在台灣的工作情況糟糕，每個月薪資不到 2 萬 1000 元，幾乎沒有放假，仲介費太高，剛來台灣的前 9 個月，每個月要還 6000 元貸款。她抱怨，仲介收了錢還不幫忙，有些人甚至站在僱主的立場，有些移工無法求助，只好逃跑。

從菲律賓來的漁工 Jemul 說，如果看護工的工作環境差，照顧的病人也會有問題，某些仲介解決問題的方式，就是直接把移工送回去，他支持看護工納入勞基法，並能自由轉換僱主。從越南來的「阿高」說，台灣政府多年來拒絕移工的聲音，他們還沒賺錢先背債，要求台灣政府拿出人權態度。

新海瓦斯工會代表林子文表示，他家裡也有聘僱外籍看護工，如果移工工作愉快，效率自然提升；他提到移工公投雖然沒有法律效力，不過會鼓勵台灣的勞工主動爭取權益。
(蔡永彬／台北報導)

韓國高薪搶人 泰勞來台人數大減

聯合晚報 記者陳素玲／台北報導

台灣吸引外勞來台優勢不再，加上國人進用外勞習慣改變，產業外勞與家庭外勞國籍出現明顯洗牌。印尼外勞占社福外勞八成，一枝獨秀；越勞改搶產業外勞市場，突破四成，一舉超越泰國成為產業外勞第一大國；泰勞因為泰國經濟快速起飛，韓國也開高薪搶泰勞，泰勞在台人數明顯銳減。



台灣引進勞外勞 25 年，截至今年 7 月為止，在台外勞人數已達 65.7 萬人，距離破 60 萬人不到二年就破 65 萬人。其中產業外勞 41.2 萬人，社福外勞約 24.5 萬人。我國對外勞需求持續擴大，但 20 餘年來國內外情勢丕變，台灣對東南亞各國勞工的磁吸效應不再。

產業外勞早期由泰國、菲律賓為主，泰勞占大宗，但是隨著泰國經濟崛起，泰勞人數自 2012 年下降；另一方面，因我國自 2004 年起禁止越勞從事監護工，因此越勞來台改往產業外勞疏散，產業類越籍勞工迅速增加，2013 年一年暴增近 3 萬人，衝破 10 萬人。

近兩年泰勞持續減少，但產業對外勞需求不減，在沒有新外勞來源國的狀況下，菲勞、越勞近四年間都倍數成長，越勞四年間從 7.8 萬飆到 17.1 萬人，菲勞則從 6.3 萬人暴增為 11.4 萬人，分居產業外勞第一、二大國。

社福外勞方面，印尼一直是第一大國，勞動部 2004、2005 年凍結越南家庭幫傭、看護工後，印尼的社福外勞到今年 7 月已達 18.7 萬人，占整體社福外勞 24.5 萬人近八成。至於曾在 2004 年成為社福外主力的越勞，則在凍結後人數銳減，即使前年 7 月解凍，但是越勞看護工愛逃跑形象仍讓雇主心有餘悸，兩年來越勞增幅有限，社福外勞人數較菲勞更少，排名掉到第三。

從事外勞仲介 20 年的仲介分析，近年韓國、日本也都開放外勞，薪資條件較台灣優，例如日本對外籍監護工開出每月 1500 美金條件，越南外勞若要從事監護工，寧可到日本；另外台灣通過就服法修法，取消外勞來台三年出境一天規定，外國仲介無利可圖下，「誰會把好的工人往台灣送？」



健康資訊

中秋美食 吃得健康美味無負擔

再過幾天就是一年一度的中秋節了，而中秋節一到，家家戶戶團圓賞月，烤肉再加上吃月餅，一定是不可少的，而這些都屬油膩、高脂、高熱量食物，此時民眾往往會放縱口慾，而造成胃腸的負擔。然而，重視養生的現代人，最聰明的吃法，應是吃得應景又可以符合健康原則，因此，抓住技巧其實就可以過個快樂又健康的中秋佳節。

烤肉種類多 替代吃法無負擔

一般人烤肉都是以肉為主題，但是現在健康意識抬頭，想要享受健康烤肉趣，應選用低脂的肉品。注意，肉類的油脂含量分別是豬 > 羊肉 > 牛肉 > 鴨 > 魚 > 雞。所以烤肉時應捨棄飽和脂肪含量多的高油脂肉類，如五花肉。改採用低脂肉類如去皮雞腿、花枝、魚類、瘦肉。避免高膽固醇食材包括：含內臟、卵黃食物，如柳葉魚、雞心等。此外，食材的挑選以自然、新鮮、少加工、少再製品為原則。加工肉品如：火腿、香腸、培根等，通常使用硝酸鹽作為保色、抑菌、提味的食品添加劑，但此成分容易在腸道形成亞硝酸胺化合物，為致癌物之一，應避免食用。也可多利用健康食材取代肉類，如蒟蒻、豆乾等。而甜不辣跟豬血糕都屬於加工食品，油脂含量較高，也不應該攝取太多。

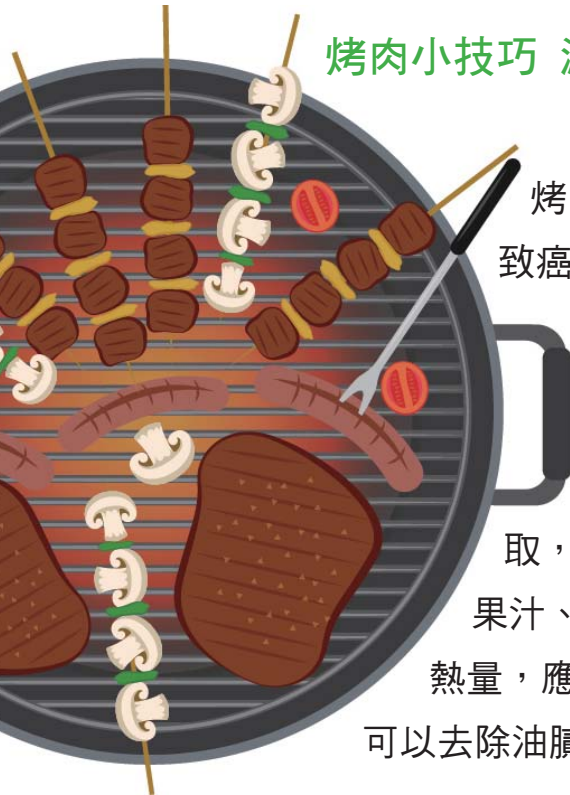
搭配大量蔬果 更健康

蔬果內含豐富纖維質可增加腸胃蠕動，能降低致癌物質在體內停留時間，減少致癌風險，所以烤肉的同時應多選擇蔬菜類的食物，增加纖維攝取量及飽足感的同時，也可減少肉類食物的攝取。可將烤肉片捲入蔥段、洋蔥等以增加風味，口感上也較為鮮嫩多汁。或是準備結球萵苣、蘿美生菜等代替吐司包住肉片，不但感覺爽口，還增加纖維攝取。記得多準備些適合的燒烤蔬菜，如金珍菇、蘆筍、筊白筍、香菇、紅、黃椒片等，記得以一口蔬菜一口烤肉來均衡一下。此外，烤玉米、香菇時不要再抹上奶油，以降低反式脂肪的攝取。



自製健康烤肉醬

烤肉時不可避免的要塗上烤肉醬，然而烤肉醬的使用也是健康重點之一喔。可利用蔥、薑、蒜頭、糖、孜然香料、少許醬油、將肉先行醃過，減少攝取過多的鈉及降低對身體的負擔。或是自製清淡的健康低卡烤肉醬來燒烤，也是不錯的選擇。例如以日式醬油加入蒜、蔥、薑末、糖、開水調勻即可。如果沒時間自行準備而得使用市售烤肉醬時，可利用檸檬汁、柳丁汁、水果醋、薑汁、蒜末、開水來稀釋，以減少鈉攝取量。



烤肉小技巧 減少致癌風險

肉品要避免烤焦，可先將肉類水煮或微波半熟再來燒烤，減少食物燒焦致癌的機率。肉類的油滴在炭火上會產生致癌物質，應避免直接火烤，鋪上鋁箔紙頻更換，可避免將肉烤焦而增加致癌危險。

其他烤肉時的注意事項

烤肉最好將生食與熟食分開，並使用不同的餐具挾取，以避免引起腸胃的不適。因此，食用月餅後不應再喝汽水、果汁、奶茶及含糖、含酒精類飲料，這些都會增加食用者身上的熱量，應以開水、茶品（無糖綠茶、烏龍茶…）、檸檬水解渴，也可以去除油膩感、幫助消化。

另外，多利用應景的水果，如柚子、桃子、梨子作飯後甜點，增加纖維及維生素的攝取。

美國癌症研究院提出烤肉時注意原則，減少致癌因子產生：

縮小肉類的份量並且切成小片以縮短烹調的時間。

選擇瘦肉可避免油脂滴落而使火苗產生火焰，因而導致致癌物質沉積於肉中。

使用醬汁 --- 研究指出在火烤前先醃肉可降低 96% 致癌因子之產生。

烤肉時常翻面，可降低可能產生的致癌物質。

降低溫度 --- 以低溫火烤可大量降低致癌因子之產生。

月餅聰明吃 斤斤計較不可少

中秋賞月烤肉之餘，不免要吃吃月餅應應景，要注意的是傳統月餅追求美味，往往使用較多的油脂，讓食用者不知不覺攝取過多熱量，若以一碗白飯熱量二百八十大卡計算，一個中型傳統月餅的熱量相當一碗飯，一個 50 公斤的人必須連續爬樓梯 45 分鐘，才能消耗此熱量。因此，在飯後打算品嚐月餅，可先從飯量扣除，例如：飯後預計吃一個蛋黃酥，當餐飯量必須減少半碗。再者，此類烘培油脂大多是反式脂肪酸，攝取過多的反式脂肪酸，血液中的三酸甘油酯與膽固醇的濃度會升高，增加罹患心血管疾病的風險，也會降低細胞對抗致癌物質的能力。

高糖則是月餅的另一種風險。糖尿病等其他慢性病患及減重者最好不要吃月餅，或可選擇低糖月餅，以免增加身體負擔。若真的想享用，也不能「猛吃」，更不要當正餐食用，一天最多享用一次。廣式月餅不要吃超過四分之一個，台式月餅僅能吃三分之一個。食用月餅應搭配高纖食物，多攝取新鮮蔬菜與水果並增加運動量。

香酥誘人、令人食指大動的蛋黃，是月餅最危險的部份，除了熱量高得嚇人，還富含易造成心血管負擔的膽固醇。所以吃月餅時應注意營養標示，避開高熱量的月餅，選擇低油、低糖的月餅，如冰皮月餅或是蒸月餅，以及專為糖尿病患設計的代糖月餅，而用栗子取代蛋黃的月餅則是心血管疾病患者的首選。

最後提醒大家，中秋節吃東西也需要三思而後行，注意熱量及多吃蔬果，並增加運動量以消耗掉多餘熱量。中秋節過後應採清淡飲食，少大魚大肉、少煎炸，多用涼拌、煮、燙、滷、蒸的方式來減少烹調用油，稍微彌補因月餅、烤肉而吃下過多的油脂，才能過一個健康不發胖的中秋佳節，如此就可以「月圓，人不圓」了。





生活智慧王



柚皮 9 妙用！製精油、洗碗精、除臭劑

柚子酸酸甜甜的口感，是中秋佳節前後獨有的美味。剝下的柚子皮別急著丟，除了能做成和小朋友玩樂的「安全帽」之外，還有很多妙用。

- ✕ 《本草綱目》記載：「柚葉消風腫、解頭風痛、去穢氣；柚花富含揮發油，主去痰、解鬱、鎮痛、長髮潤燥、香澤面脂之功效；柚皮氣味甘辛平無毒，主治消食快嘔、散憤懣之氣，化痰。」

柚子整顆都是寶，果皮具有化痰止咳，幫助消化及消除胸口滿悶的功效；且富含精油，煎湯後，放入洗澡水中，能使皮膚散發光澤，養顏美容；由於蚊子不喜愛柚子味，加工後塗抹於身上能達到驅蚊的效果。

宜蘭縣五結鄉的孝威國小六年級畢業生，去年發起「柚皮回收再利用，圓畢旅夢」計畫，學生將吃完柚子剩下的皮做成清潔劑，自己籌措畢旅費，環保又實用，還具有教育意義，一舉數得。

有許多機關團體都已將柚子皮拿來製作生活用品。宜蘭友善生活小舖主人賴碧芬為了讓大家重視環保，呼籲民眾吃完柚子皮不要丟，開課教人用削皮器及水果刀，利用柚皮厚實的油脂，搖身一變成為天然精油。

柚子精油

作法：洗淨果皮後，用刨刀將綠色表皮部分刨下來，並加入 95 度酒精中，放置陰涼處。靜置 7 至 10 天待成分揮發，就是天然的柚子精油，具有安定身心的療癒效果。

柚子洗碗精

製成的柚子精油，還能加工變成洗碗精。

作法：將柚子精油依序加入蒸餾水及椰子油起泡劑，以 1：3：3 比例調配。



柚渣萬用包

網路流傳相當受到家庭主婦喜愛的「柚渣萬用包」，也很容易上手。

作法：將柚子皮放入果汁機中榨汁，將柚子渣過濾後，去除水分，放入絲襪或網狀伸縮袋中，可用來清潔廚房油垢及浴室排水孔髒汙。

薰香驅蚊

作法：柚皮切片，取其不帶綠皮的白色部份，切成條狀，經日曬乾燥後，就成了天然的蚊香。放在房間或衣、鞋櫃中，能達到驅蚊作用。也有人點火，作為薰香，空氣中散發一股淡淡清香，讓人心曠神怡。

冰箱除臭劑

作法：許多人家中的冰箱五味雜陳，這時可將未經曝曬的柚皮放入冰箱中，清除異味，並定時更換，相當實用。

柚子茶

中秋過後，冬天將屆，做成柚子茶也是不錯的選擇。

材料：柚子皮、冰糖、蜂蜜

作法：將冰糖用小火加熱，待溶解後，加入剝好的果肉以及刨絲的果皮開始熬煮。等到水收乾了，呈現黏稠狀就可以起鍋，加入蜂蜜及溫水，變成一杯香甜柚子茶，潤喉又保暖，是寒冷冬天的一大享受。

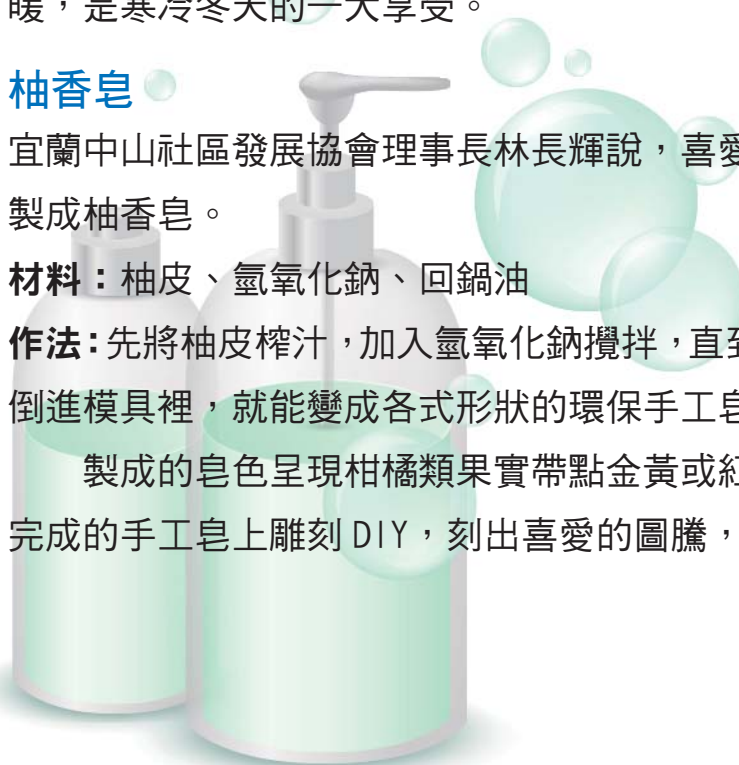
柚香皂

宜蘭中山社區發展協會理事長林長輝說，喜愛天然成分沐浴製品的民眾，不妨利用柚皮製成柚香皂。

材料：柚皮、氫氧化鈉、回鍋油

作法：先將柚皮榨汁，加入氫氧化鈉攪拌，直到沒有結晶體，再倒進回鍋油，攪拌均勻後，倒進模具裡，就能變成各式形狀的環保手工皂。

製成的皂色呈現柑橘類果實帶點金黃或紅褐的色調，靜置三天即完成，民眾還可在完成的手工皂上雕刻DIY，刻出喜愛的圖騰，變成專屬的紀念。





柚皮泡澡

作法：懶得動手的朋友，可直接將柚皮丟入浴缸，以熱水泡製柚香熱水浴。柚子精油釋出，油脂吸附在皮膚上，摸起來更具彈性、有光澤，還能消除疲勞，不費吹灰之力，就能享受天然的美容浴。

柚皮入菜

柚子皮還能入菜做成美味料理「鹽烤柚香白蝦」。

材料：白蝦、柚子皮、蔥、鹽巴、威士忌

作法：

1. 用牙籤把蝦子的腸泥剝掉，用刀將鬚鬚切掉。
2. 於烘焙紙上撒少許鹽，放入柚子皮，開小火加熱，煎至散發香氣。
3. 再將蝦鋪平擺放入鍋，蓋起鍋蓋待蝦子變色，淋上威士忌後，轉大火起鍋，最後撒上蔥花即完成。柚皮提香，帶出蝦子甜味，令人一吃難忘。

看完這麼多柚皮的神奇功用，大家吃完柚子，記得不要丟棄，一起動手做，讓柚皮也能小兵立大功！

資料來源／元氣周報