



7 月節氣與當令食材

~~小暑吃芒果~~

陳韋靜 營養師

國曆七月七或八日，是 24 節氣中的小暑，也表示此月份天氣開始逐漸炎熱。節氣中有大小暑之分，象徵氣候之炎熱應有程序之分。「小暑吃芒果」，此時是芒果成熟期。

目前台灣栽種品種以柴樣（又稱土芒果或在來種），及美國種愛文、海頓、凱特等為主。「金煌一號」品種是由高雄市六龜區的黃金煌先生育成，其果實碩大肉嫩甜美，頗受好評。芒果是台灣主力水果之一，想挑選到香甜多汁的芒果，就得掌握**挑選技巧**：

- ◆ 聞果香
越成熟或品質越好，香味越是明顯，記得要聞芒果的底部，在果樹上成熟的在櫟黃是從果尾開始黃，所以底部香氣最濃。
- ◆ 看果皮
 1. 表皮若有像是雞皮疙瘩的點，表示這顆芒果在樹上成熟的時間較久，甜度較高。
 2. 可依芒果品種，來挑選適合的成熟果色：愛文芒果紅中帶黃最佳，熟度剛好；至於凱特芒果，本身果色就偏綠與金黃色，頂端微微帶點粉紅就可以食用了。
 3. 芒果果皮都會帶有一層均勻的果粉；若沒有果粉且果皮光滑，表示可能在運送過程受到碰撞，品質較差。
- ◆ 看蒂頭
一般而言，果蒂較圓潤，弧度起伏大的芒果甜度較高，反之，果蒂較平坦的芒果甜度較低。

芒果催熟不當，表皮摸起來會沒有果粉，果實尾端偏綠且有產生明顯的黑色斑點，代表品質差，請勿挑選。可用手指輕壓果實蒂頭周圍，有微凹軟化就已經熟了。若蒂頭有果膠滲出，且表皮看起來有油光，就已經熟透，建議盡早吃完。

芒果買回家後應該要如何保存呢？

- ◆ 室溫保存
在產季買回家的芒果多已成熟，因此只要放置於通風良好的室溫陰涼

處，可以放上個 3~4 天。

◆ 冷藏保鮮

已經熟透的芒果無法立即吃完，可用紙袋或廚房紙巾(可吸水氣)將芒果包好放在冰箱冷藏室的蔬菜櫃(溫度過低容易凍傷)，約可保一星期。

芒果營養及建議攝取量

芒果富含維生素 A、維他命 C、葉酸等營養素，也富含膳食纖維，有助於腸道蠕動、促進排便。維生素 A 可增進皮膚與黏膜的健康。維生素 C 可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。葉酸可維護神經系統的正常運作與消除情緒不安及焦慮；也是人體合成 DNA 和 RNA 的必需維生素，可防止 DNA 受損。

水果攝取量建議每餐以自己 1 個拳頭大小為準，減重者建議一天最多 1-2 碗 (小碗的 8 分滿)；若為糖尿病患者，則建議先諮詢您的醫師或營養師，了解可食用的份數。

消暑飲品~芒果奶昔 (1 人份)

一、材料：

愛文芒果果肉.....200 公克

無糖希臘優格.....135 公克



二、作法：

1. 芒果洗淨後去皮，切成丁狀，放置冷凍庫一個晚上，使其完全結冰。
2. 將結凍的芒果丁和優格放入果汁機打勻，倒入您喜愛的杯子中，就完成了。

註：若想吃冰淇淋，可以將作法 2. 倒入乾淨容器中，並冷凍 3 小時以上。食用前再用冰淇淋杓取出即可。

參考資料：

1. 行政院農委會全球資訊網
2. 台南府城莉莉水果有約 http://www.lilyfruit.com.tw/data_7/book_01.php
3. 自由時報/料理撇必