

臺南市私立長榮女子高級中學

在地食材處理實作

編制人：蔡宗翰



單元介紹

- 單元一 在地食材認識
- 單元二 食材種植體驗
- 單元三 虱目魚處理及運用
- 單元四 芒果處理及運用
- 單元五 鮮奶處理及運用
- 單元六 牛肉處理及烹調



單元四 芒果處理及運用



https://www.youtube.com/watch?v=T4lkU03_FJ8

- 五月初夏開始就正式邁入芒果的產季，從五月的愛文、土芒果、紅龍芒果、玉文、金煌，到六、七月的夏雪、萬清香，最後到晚夏的西施、烏香、曼文及凱特！

營養成分

- 芒果不僅味道香甜，營養價值也很豐富，含有維生素A、維生素C、鉀、鎂、膳食纖維等。芒果對健康的保健功效如下：
- 維生素C：芒果富含維生素C，能抗發炎、增強免疫力，一顆芒果就約能滿足一天維生素C的建議攝取量的一半。
- 維生素A：維生素A是維護皮膚和眼部健康的重要營養素，另外維生素A也是強效抗氧化物。
- 葉黃素：芒果淡黃色的果肉富含葉黃素，能保護眼睛。
- 鎂和鉀：除了維生素，芒果也含有礦物質鎂和鉀，能調整血壓、維持心血管健康。
- 芒果苷：芒果苷（mangiferin）是芒果特有的一種化合物，根據一篇刊登在《日本醫學期刊（Japan Journal of Medicine）》的資料顯示，芒果苷是一種抗氧化物質，能保護心臟和肝臟，同時對腸胃道也有功效，能夠降低腸胃道發炎程度，並減緩發炎腸道蠕的速度。

特徵

愛文芒果維生素C含量豐富 海頓芒果β胡蘿蔔素最多

	凱特	愛文	金煌	黑香
外型				
口感味道	甜中帶酸，口感近似愛文芒果	果肉細緻、纖維極少，味道香甜	肉質細膩、纖維較少	深綠色果皮，果肉香甜帶有龍眼香
熱量 (每100克)	50	42	52	66
糖分 (每100克/克)	11.3	8.8	—	16.6
維生素C (每100克/毫克)	17.3	23.5	8.4	5
β胡蘿蔔素 (每100克/ug)	408	1152	785	1343

	土芒果	玉文	海頓	金蜜
外型				
口感味道	味道酸甜，果粒較小，幼果可作情人果	果肉細緻、酸度低	香氣濃，果皮較厚、肉質纖維較多	略帶纖維，甜度很高
熱量 (每100克)	54	62	60	64
糖分 (每100克/克)	10.6	9.2	—	15
維生素C (每100克/毫克)	14.3	26	16	24
β 胡蘿蔔素 (每100克/ug)	571	182	3200 	127

資料來源：行政院農業委員會
整理：陳蔚承



帕莎蒂娜 尋訪台灣在地食材之美－ 良農好品【台南玉井芒果篇】



<https://www.youtube.com/watch?v=Oev1n0eBKSo&t=3s>

芒果青加工



<https://www.youtube.com/watch?v=VrprFma-shI>

情人果料理



美食風味

阿基師偷呷步
醃出翠綠情人果

我們有把皮削掉了

<https://www.youtube.com/watch?v=vVOdhNC6wDw>

芒果入菜



<https://www.youtube.com/watch?v=EIJITgk54y8>

您的芒果料理





Thank You!

