



Step 1

芒果麥米飯

材料：
芒果 60 克、無洗米 1/2 杯、麥米 1/2 杯、穀物醋 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙

製法：

1. 無洗米及麥米放入電飯煲內，注水 1 杯，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後將麥米飯取出放入大碗內，加入穀物醋及鹽拌勻成為醋飯備用；
2. 芒果洗淨、去皮去核取芒果肉切件備用；取一張烘焙紙、勺上醋飯、攪緊成圓球狀小飯糰備用；
3. 取一段保鮮紙、放入切妥芒果肉、置上圓球狀小飯糰、攪緊即成。



Step 3

芒果是一種美味可口的水果，不僅擁有獨特的風味，還具有豐富的養生功效。它富含維生素 E 和 β-胡蘿蔔素，具有強大的抗氧化作用，能夠保護細胞免受氧化損傷，同時還含有葉酸和食物纖維，有助於促進紅血球生成，改善腸道健康。在日常生活中，我們可以適量地食用芒果，以獲得這些健康益處。今期就用芒果為大家做菜，讓它的養生功效為你帶來活力和健康！

文、攝：小松本太太

護腸道抗氧化 美味芒果有營

首先，芒果富含維生素 E，這是一種具有強大抗氧化作用的營養素。維生素 E 能夠防止體內的氧化反應，進而預防一些與年齡增長相關的疾病，如動脈硬化和血栓症。通過攝取足夠的維生素 E，我們可以幫助身體抵抗自由基的損害，保護細胞免受氧化損傷，從而有助於維持整體健康和活力。

另外，芒果也是一種葉酸豐富的水果。葉酸是維生素 B 群的一種重要成分，對於紅血球的生成起着關鍵作用，因此被稱為「造血維生素」。而且，葉酸還參與了 DNA 和蛋白質的合成，這在身體的生長和發育過程中至關重要。通過攝取芒果中豐富的葉酸，我們可以促進紅血球的生成，增強身體的免疫力，同時維護身體各個系統的正常運作。

此外，芒果還含有豐富的 β-胡蘿蔔素，這是一種天然的紅色或黃色色素，同時也是一種強大的抗氧化劑。β-胡蘿蔔素能夠清除體內的活性氧，這些活性氧是導致衰老、動脈硬化、斑點和皺紋形成的元兇。通過攝取芒果中的 β-胡蘿蔔素，我們可以維持皮膚的健康，延緩衰老過程，同時保護心血管系統的健康。

最後，芒果還富含食物纖維，尤其是不溶性膳食纖維，這種纖維具有高度的保水性，可以吸收水分並膨脹，從而刺激腸道，促進排便，有助於改善腸道的健康。食物纖維還能增加飽腹感、調節血糖水平、預防便秘和肥胖等問題。

芒果寒天露

材料：
芒果 50 克、系寒天 3 克、椰漿 80 克、糖適量

製法：

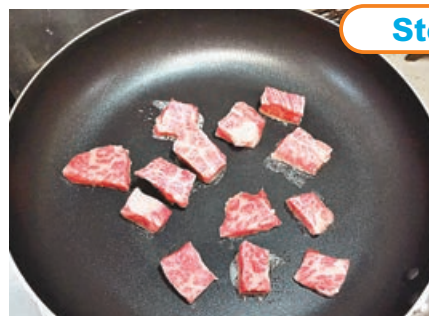
1. 芒果洗淨、去皮去核取芒果肉剝成蓉備用；
2. 椰漿加入飲用水 80 毫升拌勻成椰漿水備用；
3. 用剪刀將系寒天剪成約 2 厘米長放入小碗內，加入 1/2 芒果蓉，注入椰漿水，靜置約 30 分鐘後至系寒天軟透後拌勻，灑上餘下 1/2 芒果蓉即成。

芒果蓮藕和牛粒

材料：
芒果 50 克、和牛粒 100 克、蓮藕 80 克、片栗粉 1 湯匙、橄欖油 1 湯匙、醬油 1 茶匙、山椒粉少許

製法：

1. 芒果洗淨、去皮去核取芒果肉切粒備用；
2. 蓮藕洗淨、去皮切粒備用；
3. 和牛粒灑上片栗粉拌勻後注入橄欖油拌勻備用；
4. 將拌妥片栗粉及橄欖油之和牛粒放入易潔平底鑊、中火加熱至肉轉色，加入蓮藕、轉大火，注入醬油爆炒均勻後熄火，馬上加入芒果粒拌勻即成。



Step 4



芒果麥米飯

芒果寒天露

芒果蓮藕和牛粒

Step 1

Step 3

