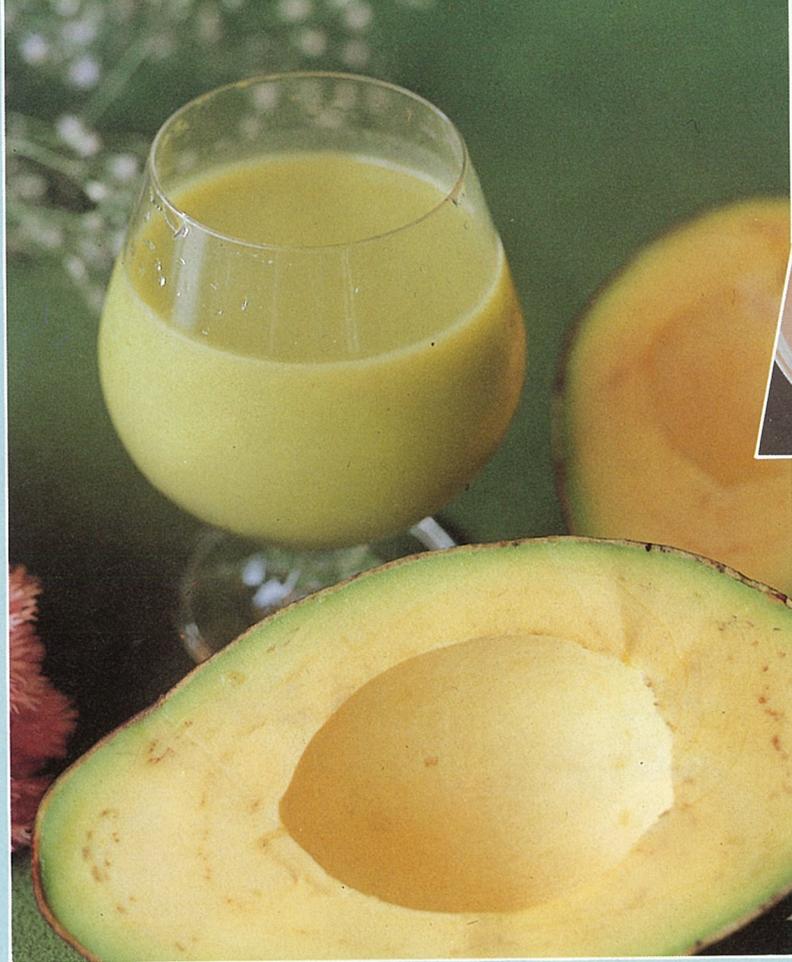


酪梨營養特優



酪梨果汁

文：周朝
圖：曾石南

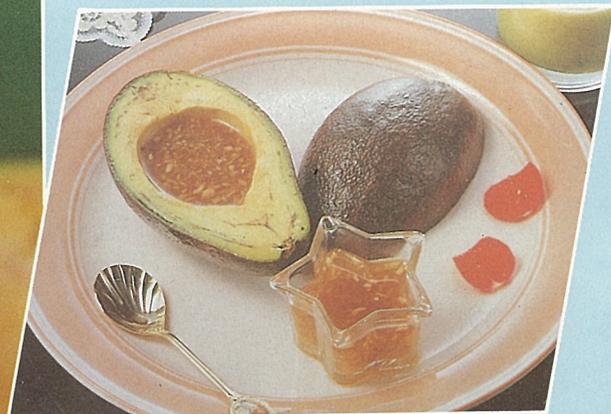
酪梨果實營養價值特優，台南區農業改良場表示，酪梨含高熱量但低碳水化合物，蛋白質和糖份含量都低，極適合糖尿病人食用；維生素B群和維生素C的含量比其他水果高；鐵質含量為一般水果的3倍，對貧血患者極有幫助。

同時，酪梨脂肪極易消化，且含有質優的不飽和脂肪酸—亞麻油酸（Linoleic acid），能減少膽固醇在血管內淤積，並能抑制飽和性動物脂肪對人體的傷害。

酪梨的食用法很多，可依各人不同口味來製作。麻豆鎮農會推廣股特提供5種酪梨的食用法，供消費者參考：

1. 鹹食法

先將後熟的酪梨果實，洗淨切成兩半，取出果核，剝皮後，果肉切成片狀，再隨喜好的口味，沾醬油或美乃滋（白醋醬）、甘草粉醬油或辣根（芥末）醬油進食。



酪梨沾蒜泥醬油

2. 甜食法

果肉冰冷切片後，沾細砂糖或糖粉食用，綿滑清涼可口。

3. 果汁食用法

先把果肉切成塊狀，使用1400 cc的果汁機，先放入切好的酪梨果肉約14兩，再加入煉乳或鮮奶，並放入3湯匙白糖，以及碎冰或冰水，造果汁機約9成滿的容量，按壓開關攪拌約1分鐘，然後倒入玻璃杯裏飲用。

4. 麵包漢堡：

將麵包切開，放入酪梨果肉，加入美乃滋、甘藍菜絲，即可進食。

5. 麵包土司：

小黃瓜加洋蔥、大同辣椒，洗塩水去腥味後，細切過濾出汁，然後將菜雜加酪梨果肉及白醋醬（美乃滋），經果汁機攪拌後取出，將麵包切開裝入此醬及牛油或果醬後，即可進食。

南部消費者最喜愛的吃法就是切片沾醬油蒜泥了，老一輩的人甚常以此佐食，認為極為下飯。至於一般消費者則習慣沾細糖食用或打成酪梨果汁飲用。

食用酪梨特別要注意必須待後熟後才可食用，即酪梨果皮必須由綠色轉為深紫色或紫咖啡色，且輕輕按壓感覺微軟時，果肉才會滑潤可口，未後熟的酪梨吃起來會帶澀味。 ■