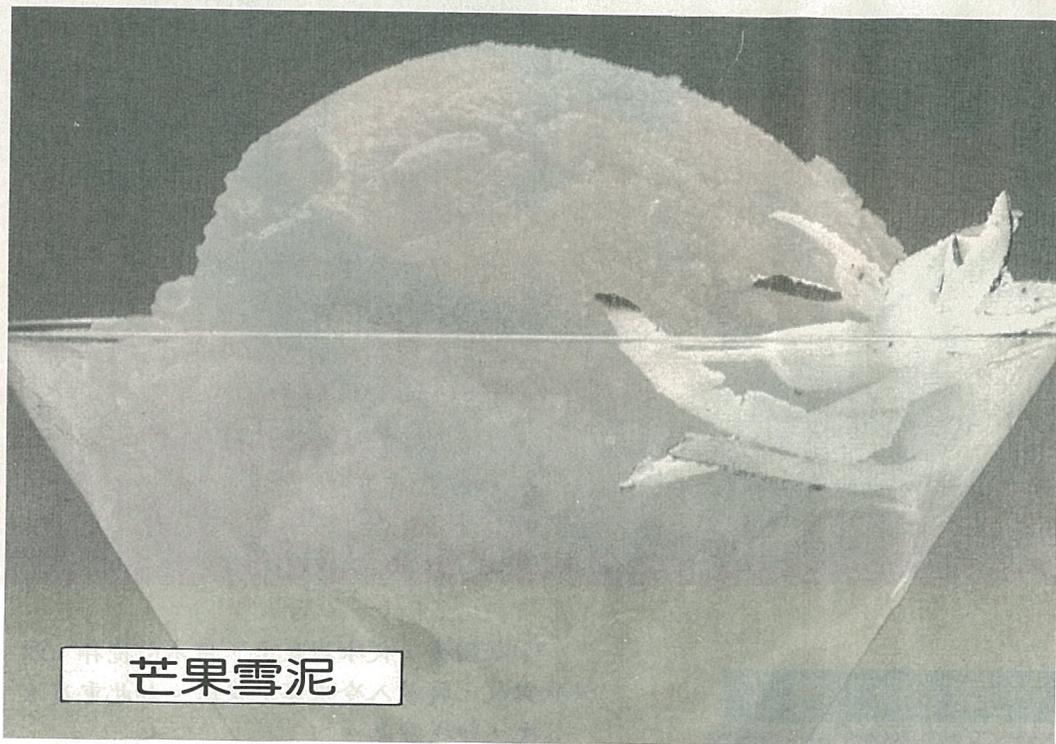


芒果汁 做飯後甜點

撰文·設計·製作 實踐家專家政科 / 周美惠



芒果雪泥

本省一過9月，芒果量少而價昂，不妨喝芒果汁，或以果汁做果凍、雞尾酒、雪泥、舒乃滋等甜點，無論待客或作家人飯後點心皆相宜，經濟實惠又衛生。

夏天到過台灣的歐洲人士，最令他們念念不忘的水果是芒果及荔枝。唐代高僧玄奘到西方取經，將芒果由印度傳到中國。印度人稱芒果為“百果之王”。因此，最好吃的芒果在印度。此外，南洋諸國亦盛產芒果，其中以菲律賓群島最多，“呂宋芒果”亦世界馳名。本省芒果由印尼及菲律賓等國引入數種不同品種。

芒果在宋代已做醫療慢性支氣管炎的有效藥物；也可治皮膚過敏、濕疹，有消炎、止癢作用；沖洗傷口，可促使傷口癒合，煎湯服用，可治疝氣。中藥藥方1日吃3次芒果，治咳嗽氣喘；胃腹脹滿吃芒果，早晚各1次，每次1個。

芒果樹嫩葉可當蔬菜吃，清香適口，南洋婦人常取其葉芽燒飯，別具風味

。老葉可提煉出名貴的黃色染料，為印尼、馬來西亞蜡染不可或缺的染料。樹枝上的纖維可編織成名貴的工藝品。

且芒果樹具有美化環境，抗污染的作用，本省嘉南地區縱貫公路二旁行道樹即為芒果樹，樹高參天，綠蔭蓋滿馬路，非常涼快。芒果樹栽種非常容易，只要吃完種子埋入地下個把月就冒芽了。不必特別照料極易生長，本省以芒果綠化環境，省錢省力又有收成，具經濟效益，惜各地方政府首長並不熱衷而不見普遍。

芒果含糖量12%以上，含維生素A、B、B₂、C、蛋白質及芒果甙、胡蘿蔔素等。除了生食，可加工做芒果乾、涼果、果凍、果醬、果汁、果酒及果醋。本省一過9月，芒果量少而價昂，不



杏仁豆腐芒果盅



芒果杏仁布丁

→ 妨喝芒果汁，或以果汁做果凍、雞尾酒、雪泥、舒乃滋等甜點，無論待客或作家人飯後點心皆相宜，經濟實惠又衛生。

● 芒果雪泥

作法：

(1) 用 1 小匙溫水加明膠粉 15 公克拌勻。

(2) 鍋中放入芒果汁加溫，倒入①材料，注意不能煮開，否則不易凝結。拌勻倒入盤子，放入冷凍庫冰 3 小時。

(3) 凝固後，從冰箱取出，用木勺攪拌，以吸取空氣，再放入冷凍庫中凝結。如此重覆 2 ~ 3 次，即成雪泥。

同樣作法可以橘子汁做橘子雪泥。

● 杏仁豆腐芒果盅

職業婦女用在廚房時間有限，不妨買現成杏仁豆腐切成小塊，放入玻璃碗內，切芒果、奇異果、香瓜等水果一併放入，最後倒入罐裝芒果汁一瓶加上冰塊，就是一大碗營養衛生可口的消暑甜點，老少咸宜。

● 芒果、杏仁布丁

歐洲人飯後甜點絕對不會出現蛋糕，蛋糕以麵粉烘製，吃了脹腹，不宜作飯後甜點，一般作為下午 3 ~ 5 點的下午茶點。飯後甜點以布丁或果凍為主。

果膠粉一大匙半加一大匙水泡開，加水 1 杯放進熱水鍋內，間接加溫攪拌至完全溶化，待涼再加罐裝芒果汁 1 杯拌勻，放入冰箱冰冷即成。

另外以同樣作法，芒果汁換成杏仁露加糖水 1 杯作成杏仁布丁，上面加些芒果及水果粒與芒果布丁一起上桌，橙白兩色相映，令人垂涎。芒果布丁上，可澆上少許以杏仁露加玉米粉勾欠的湯汁，風味更佳。 ■