



愛之味 芒果

芒果做菜，很新鮮吧！
 玉井鄉“振東美食”黃秀琳女士說，
 並不是每一種芒果都適合拿來烹調的。
 土芒果的甜酸味做壽司正對味，
 愛文炒、炸皆可，運用最廣；
 海頓的特性可拿來糖醋和紅燒。
 烹調用芒果要挑選半黃的，
 煮後才不會變酸。

芒果壽司

材料：1. 青色芒果（玉井農會提供）

2. 愛文芒果
3. 乾燥芒果（愛文品種加工而成）

4. 紫菜
5. 壽司飯

做法：1. 紫菜半張，將壽司飯少許鋪成，再將①材料擺好，用竹捲捲好即成細條壽司。

2. 如將②材料與③材料與上述壽司做法一樣，即可做成三種不同特殊口味之芒果壽司。



芒果壽司

鳳梨芒果蝦球

材料：鳳梨、愛文芒果、草蝦仁10兩。

調味料：鹽、沙拉油、沙拉醬、蛋白一個。

做法：1. 草蝦去壳、洗淨、瀝乾。

2. 蛋白與蝦仁加入鹽少許攪拌，放置約10分鐘。

3. 鳳梨與愛文芒果切小正方塊（不是切小丁）待用。

4. 沙拉油油溫約160度左右，將(2)放入油炸，立刻撈起。

5. (3)(4)與沙拉醬一起混合攪拌，即成。



鳳梨芒果蝦球



愛之味 曾文溪 魚湯

愛之味曾文溪魚湯

材料：1. 土芒果（切成細條，醃製而成）

2. 鯉魚1斤（切塊）

調味料：1. 薑絲

2. 辣椒

3. 鹽、酒（少許）

做法：將1. 材料與2. 材料加水煮熟。

再將1. 2. 3. 調味料一起放入，煮5分鐘後即成。



芒果香瓜盅

材料：1. 愛文芒果（或成熟的土芒果）

2. 上肉（絞碎）半斤

3. 香瓜2個

調味料：1. 鹽、香油、砂糖、胡椒粉、太白粉皆1小匙。

做法：香瓜去掉蒂頭及瓜籽。將碎肉拌上1. 調味料，至30分鐘後，再將拌好的肉放進香瓜中，蒸約20分鐘，然後將愛文芒果切小塊放肉上即可。

炸金黃鮮果

材料：1. 愛文芒果
2. 凱特芒果
3. 高筋麵粉200克
4. 沙拉油少許
5. 蛋2個

做法：1. 將麵粉加蛋、沙拉油少許，拌成糊狀。
2. 芒果切成小塊狀（不可太大）。
3. 將芒果拌上麵糊，沙拉油溫度160℃左右，芒果炸至金黃色即可。

芒果 香瓜盅

芒果 沙拉



芒果沙拉

材料：1. 土芒果
2. 愛文芒果
3. 凱特芒果

做法：1. 將材料1. 2. 3. 切成小塊狀或片狀皆可，置放盤中。
2. 再放些沙拉醬即可。

