



(曾文田攝)

■ 酪梨是麻豆三寶之一。

台灣引進酪梨栽培有 80 年了，但是在國內市場上酪梨仍屬稀客，原因有二：酪梨果樹容易受根腐病危害，農民種植意願不高；消費者還不習慣酪梨的特殊風味，所以栽培面積僅有 800 公頃左右，主要產地在台南、嘉義、高雄、台東等縣。其實，酪梨是富含營養的絕佳美食，中美洲的原住民享用酪梨數千年，有「窮人之奶油」美名；本省台南地區盛行「酪梨奶昔」或切片沾食大蒜醬油。目前正是酪梨上市的季節，喜愛嚐鮮的朋友，請不要錯過！

酪梨

營養又健康的綠色精靈

酪梨(*Persea americana*, Mill)，英名為Avocado，屬樟科果樹又稱鱷梨，原產於中美洲，目前遍植熱帶、亞熱帶地區。主要栽培國家有以色列、南非共和國、智利、墨西哥及美國等。台灣於1918年自美國引進試驗栽培，其後陸續引種試種於嘉義農業試驗分所。

酪梨果實屬漿果，內含果肉及一大粒種子。果皮質地、厚度、顏色及果形因品種而有不同。果形有圓形、梨形、卵形或葫蘆形；果皮顏色有淡綠、暗綠、褐紅、棕色或黑微紫色；後熟果肉顏色呈淡黃至鮮黃，近果皮處常成綠色。

酪梨果肉柔軟易消化，富含植物性脂肪及多量之蛋白質、鉀鹽、維生素C、E、B6、纖維及不飽和脂肪酸(如亞麻油酸)，卻只含少量飽和脂肪與鈉鹽且不含膽固醇。據美國加州酪梨委員會(California Avocado Commission)指出，酪梨所含之單元不飽和脂肪(monounsaturated fat)，可取代飽和脂肪而降低血液膽固醇含量，防止心臟血管疾病或癌症發生之功效，因此是一高營養健康之水果，特別適合嬰兒、小孩、運動員或糖尿病患者食用。

此外亦可提煉酪梨油作為高級烹飪油或化粧品原料。在國外已普遍食用酪梨，通常用做沙拉、濃湯或打成泥狀添加洋蔥末、番茄丁等做成三明治夾心。因酪梨幾乎不含鈉鹽且無膽固醇，若用以代替酸奶油(sour cream)、奶油(butter)或起士(cheese)，做為吐司或麵包之塗料，一定可提高食品之健康價值。在國內最常製作成酪梨牛奶或切塊狀沾蒜頭醬油食用；也許因其糖味低且無濃郁之風味，所以仍有些消費者不敢嘗試，十分可惜。

為提高酪梨被接受度及增加酪梨食用方式，本文特製作一些簡單易作之食譜供讀者參考。食用時我們可選購已後熟軟化且有彈性者，若未後熟仍呈堅硬之果實，則放在室溫下數天使其自然後熟軟化後再利用。已軟化之果實一時吃不完也可置於冷凍庫保存，要食用時隨時取出解凍即可。所取出之種子可在底部四周插上牙籤放在裝水之小廣口瓶或醬瓜瓶口上，讓其發根、萌芽，當做是一小盆景做為室內綠化。目前正值酪梨產期，讀者不妨馬上就動手試作看看，相信除了可獲得自製點心之樂趣及得到豐富營養外，更可發現酪梨也可以這麼好吃。

營養成份對照表 *

項目	酪梨 (Avocado)	酸奶奶 (Sour Cream)	奶油 (Butter)	乳酪起士 (Cream Cheese)
熱量 (Cal)	55.0	64.2	215.1	104.7
脂肪(g)	4.9	6.3	24.3	10.5
飽合脂肪酸 (g)	0.8	3.9	15.2	6.6
膽固醇(mg)	0.0	13.2	65.7	33.0
鈉鹽(mg)	2.78	15.9	247.8	88.8

*(每種類均以 30g 做比較)

酪梨營養成分含量表 (以 100 公克果肉計)

項 目	含 量
熱量(Cal)	124
脂肪(g)	8.3-22.8
飽合脂肪酸(g)	3.3
不飽合脂肪酸(g)	6.7-24.3
膽固醇(g)	0
蛋白質(g)	1.95-2.66
鈉(mg)	6-18
鉀(mg)	410-1010
鎂(mg)	18-87
鐵(mg)	0.5-2.7
鈣(mg)	7.0-15
銅(mg)	0.16-0.4
纖維(g)	1.8-3.03
醣類(g)	2.7-6.7
胡蘿蔔素(IU)	370-870
維生素 B1(mg)	0.08-0.13
維生素 B2(mg)	0.08-0.16
維生素 B6(mg)	0.19-0.26
維生素 C(mg)	4.0-13
維生素 E(mg)	0.8-4.2
葉酸(mg)	0.02-0.11
菸鹼酸	1.05-2.42
水分(g)	65.8-81.4

酪梨營養供應值 (Daily Value)*

項 目	供應值(%)**
脂肪	8
膽固醇	0
鉀鹽	5
碳水化合物	1
纖維	12
維他命 B2	6
維他命 B6	4
維他命 C	4
維他命 E	4
菸鹼酸	2

* 以 30 公克果肉計

** 百分比是以每日需熱量 2000Cal 之成人所需營養
元素為計算標準



酪香牛奶

材料：

酪梨 1 粒、鮮奶 1 瓶(490C.C.)、砂糖 2 大匙、冷開水 500C.C.、檸檬汁 1 大匙

方法：

酪梨去籽、去皮切塊，與其他材料一起入果汁機打成汁即可。

備註：

糖度及果汁稠度可依各人喜好作調整，無檸檬汁者可不加。



■ 酪香牛奶、酪梨饅頭與麵包。

酪梨饅頭與麵包

材料：

酪梨 1 粒、中筋麵粉（或高筋）600 公克、酵母粉(yeast)1 大匙、溫水 50C.C.、冷水 200C.C.、砂糖 40 公克、鹽少許、蛋一個、奶油 30 公克

方法：

1. 糖及酵母粉加入溫水靜置 5 分鐘，酪梨去皮、去籽放入塑膠袋內壓成泥備用。
2. 麵粉放入大形容容器內，中間挖洞成一粉牆，加入溶化之酵母液及鹽、奶油與蛋液攪拌一下，加入酪梨泥。再分次倒入冷水用手拌揉成一麵糰（可用水或麵粉調節濕度，但勿一次加太多）。
3. 案板撒少許麵粉後，取出麵糰置於案板上。以手來回用力揉約 15 分鐘使成一光滑均勻無顆粒狀之麵糰，再正反面滴上一、二滴沙拉油後放入容器內，蓋上保鮮膜，靜置發酵成二倍大，約需 45-80 分鐘，視當時氣溫而異。
4. 發酵完成後用拳頭自麵糰中央垂下，使發酵之氣味散去，再取出放在案板上揉均勻（約 1 分鐘即可）。再揉成長條狀，切成適當塊狀後整形成圓形或喜歡之形狀。
5. 將已整形之小麵糰放在鋪上濕潤紗布的蒸籠內，或置於抹油之烤盤上，蓋上保鮮膜，

靜置。再發酵約 20 分鐘使其脹成二倍大，去除保鮮膜，以大火蒸 15-20 分鐘即成饅頭。或將放在烤盤之麵糰刷上蛋汁（可略稀釋），再放入已預熱 10 分鐘之烤箱內，下層，以 175°C 烤約 20-25 分鐘至熟，即成麵包。

備註：

若不吃蛋者亦可不加，而表面所刷之蛋汁可改以奶水或噴水代替。

綠天使冰淇淋

材料：

酪梨牛奶 300C.C.、鮮奶油 200C.C.

方法：

1. 鮮奶油打發後與酪梨牛奶拌勻，再倒入平盤置於冷凍庫冷凍。

2. 每冷凍間隔 2 小時後即取出，以湯匙刮鬆再放回冷凍庫共三次，直到完全結凍為止。

備註：

1. 鮮奶油，英名為 Whipping Cream 或 Heavy Cream。
2. 食用時可撒巧克力米或澆上巧克力醬風味更佳。



■ 綠天使冰淇淋。

香酪球

材料：

酪梨牛奶 500C.C.、水 350C.C.、洋菜條 10 公克(或洋菜粉 1/2 大匙)、糖 3 大匙

方法：

1. 洋菜條剪短，用水泡軟後瀝乾加入沸水中煮溶，再加糖繼續煮至糖溶化且再沸騰（須略做攪拌）即熄火。
2. 將酪梨牛奶倒入 1 料內拌勻，即倒入模型，俟冷卻後放入冰箱使其凝固成型即可脫模。

註：

1. 若使用洋菜粉須先以少量水潤濕後再加入沸水中煮，否則不易煮溶。
2. 若無球形模型，也可將煮好之洋菜液倒入方盤，凝固切塊食用。

綠精靈蛋糕

材料：

中形酪梨 1/2 粒、蛋 4 粒、砂糖 8 大匙、鹽少許、沙拉油 1 大匙、奶粉 2 大匙、水 4 大匙、低筋麵粉 140 公克、泡打粉 1/2 小匙、檸檬汁少許

方法：

1. 酪梨去籽、去皮放入塑膠袋內壓成泥，麵粉與泡打粉過篩，烤盤(21cmx18cm)鋪上白紙或鋁箔紙備用。
2. 蛋白、蛋黃分別置入乾淨無油、無水之容器內。
3. 蛋黃加 4 大匙糖以打蛋器打約 3 分鐘後加入沙拉油拌打均勻，再加入奶粉、水及酪梨泥攪打均勻後放入已過篩之粉類，以橡皮刀拌勻成麵糊備用。



■綠精靈蛋糕。



■香酪球。

4. 蛋白加檸檬汁以電動打蛋器打成粗氣泡後逐次加入剩餘之砂糖，再打成硬性發泡(打蛋器抓起之蛋白不會下垂)。取 1/3 之蛋白與麵糊拌勻，再倒入其餘之蛋白，快速且輕輕拌勻後倒入烤盤，垂直摔一下即放入已預熱 10 分鐘之烤箱，以 175°C，下層，烤約 40-50 分鐘至熟(細竹簽插入不沾麵糊

即可)。

5. 烤熟之蛋糕取出垂直摔一下，放在網架上冷卻後脫模。撕去白紙切成二半，其中一半表面塗少許果醬或酪梨泥，再將另一半放上，輕輕壓一下即可切塊食用。

彩拌三絲

材料：

酪梨 1 粒、胡蘿蔔 1/2 條、雞胸肉 1 塊、洋菜 1/3 條

調味料：

鹽、糖、檸檬汁、胡椒粉適量

方法：

1. 雞胸肉蒸熟撕成絲狀，胡蘿蔔洗淨切絲備用。
2. 洋菜條剪成約 5 公分長，洗淨，以冷開水泡軟再瀝乾備用。
3. 酪梨去籽、去皮後切成二半，一半切成細絲，另一半放入塑膠袋內壓成泥。
4. 將酪梨泥以少許開水調開，加入適量之調味料拌勻(口味視各人喜好增減)。
5. 以泡軟之洋菜墊底，再鋪上雞肉絲、胡蘿蔔絲及酪梨絲，食用時淋上已調味之酪梨泥即可。

備註：

1. 素食者可將雞肉絲改成煮熟之香菇絲或素肉絲。
2. 無檸檬汁者可以糯米醋代替。
3. 此酪梨泥亦可做為火鍋之沾醬或麵包之夾心，不但味美且不含膽固醇。

■



■彩拌三絲。