



芒果莎莎通心麵

文／張雅芳、黃小娟

臺灣芒果品種中種植最多的就是愛文芒果，每年的五到七月是產季，選擇當季的芒果不僅價格實惠，更含有豐富的營養素。大林慈濟醫院營養治療科營養師張雅芳與實習生楊巧敏合力推出當季的芒果莎莎通心麵，五彩繽紛的配色與清爽的口味，正適合炎熱的夏天品嚐。

張雅芳表示，芒果含有高含量的天然抗氧化物玉米黃素、槲皮素等植物多酚，含量高的天然抗氧化物，可以降低罹患癌症的風險，也有助於清潔肝臟中的毒素。芒果還含有豐富的β-胡蘿蔔素，每一百克的芒果含有1920IU(國際單位)的維生素A。β-胡蘿蔔素可於體

內轉換成維生素A，能有效預防癌症，使細胞良性分化，愛文芒果所含的β-胡蘿蔔素為所有芒果品種之首。

張雅芳表示，芒果中促進腸道蠕動的膳食纖維含量高，每一百克芒果含零點九克膳食纖維，有助清除消化道內的廢物和毒物，幫助腸道內有益菌的生長，保護消化系統，也有助於降低血清中的膽固醇。

不過張雅芳也提醒，芒果屬於中GI的水果，升糖指數GI為59~61，醣類含量較高，所以糖尿病者要注意食用量，每日建議量為一至兩份。一份約為一個手掌大或小碗八分滿。🌱



攝影／黃小娟



攝影／呂怡蓉

芒果莎莎通心麵 (10 人份)

食 材：通心麵 250 克、莎莎醬、愛文芒果 1 顆 (約 300 克)、酪梨 1 顆 (約 150 克)、馬札瑞拉起司絲 50 克、巴西利 5 克

莎莎醬：牛番茄 3 個、九層塔 10 克、辣椒 2 條、酸黃瓜 2 條、調味料 (檸檬汁 50 毫升、黑胡椒、糖、檸檬皮、鹽、橄欖油)

作 法：

1. 製作莎莎醬：番茄川燙去皮去籽後切丁、九層塔川燙後切碎、酸黃瓜切碎、辣椒川燙後去子切末，加入調味料混合均勻即可。
2. 芒果和酪梨切小丁，通心麵滾水煮熟後撈起放涼，或加冷水或冰水降溫。
3. 將所有食材與莎莎醬混合拌勻，即可盛盤食用。