



夏日芒果蝦球

撰文◎營養室營養師 林美怡

在夏天，「芒果」可說是最經典的水果之一了，其果肉富含β-胡蘿蔔素可轉換成維生素A，具有維持夜間視覺，並促進上皮組織的生長及修補的能力；同時含有維生素C、E及多酚類化合物，具抗氧化功效；也有很豐富的膳食纖維，可維持腸道健康，無論直接食用或製作成甜點、飲品等都非常美味。

這道料理將芒果入菜，搭配蛋白質豐富的蝦仁，而且不用已往油炸的方式烹調，而是以比較少油的方式煎炸，佐以市售較低脂的美乃滋，最後撒上蔓越莓乾，如此一道由芒果的甜、蝦仁的Q彈、美乃滋的滑順，再帶點蔓越莓的微酸組合出來的清爽無負擔料理，吃到嘴裡層層堆疊的美味，可讓人暑氣全消呢！



【食材】二人份

芒果120公克、蝦仁60公克、地瓜粉10公克、植物油50公克、米酒1小匙、鹽適量、蔓越莓乾適量。

【調味料】低脂美乃滋5公克。

【做法】

- ① 蝦仁開背去腸泥，以米酒及適量鹽巴醃漬約十分鐘。
- ② 芒果切成適口的小三角形狀，鋪在平盤上備用。
- ③ 醃漬好的蝦仁沾滿地瓜粉，放在盤子上約等十分鐘讓粉返潮。
- ④ 取炒菜鍋加入植物油，將蝦仁入鍋煎至金黃熟透即可起鍋。
- ⑤ 將煎好的蝦仁擺到芒果丁上，擠上低脂美乃滋，最後撒上蔓越莓乾點綴即可享用。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	116.5
蛋白質(公克)	3.3
脂質(公克)	6.4
碳水化合物(公克)	11.6

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化本館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。