



# 好食好味~水果入菜

黃筱雯營養師

# 紅龍果 的 生產二三事

- 屬於仙人掌科植物
- 臺灣種植的火龍果產期主要集中在**5月至10月**。
- **台中是出名產區**:109年紅龍果的種植面積達137公頃，年產量3,792公噸，主要栽培於外埔、后里、東勢等區



# 紅龍果 營養價值

- 屬水果類含...碳水化合物,鉀。
- 富含膳食纖維...每100g 白肉1.7g,紅肉1.4g。
- 具抗氧化功能:
  - 紅肉火龍果甲醇萃取物的還原力和清除DPPH自由基的效應顯著高於白肉火龍果!



# 珍珠鮮果茶 (8人份)

材料	重量(g)	材料	重量(g)
樹薯粉	80	鳳梨切丁	300
熱開水	35	百香果2p	140
火龍果汁	20	砂糖	80
蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(大卡)
1	0	25	104



食譜設計:黃筱雯

- 作法:
1. 將鳳梨丁. 百香果. 糖熬煮30分鐘備用
  2. 將熱水迅速倒入樹薯粉中稍拌勻
  3. 加入火龍果汁再揉成團. 桿成長條. 切成小顆粒搓成圓形(珍珠)
  4. 將珍珠煮熟
  5. 放入鮮果茶中即可

THANK YOU !!

