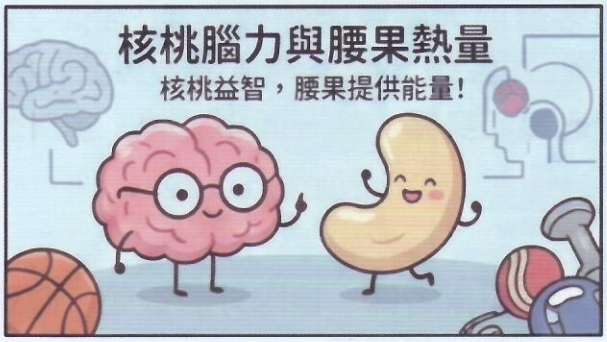
高雄市315期
午餐教育月刊

堅果家族大探險

認識小堅果，解鎖大營養







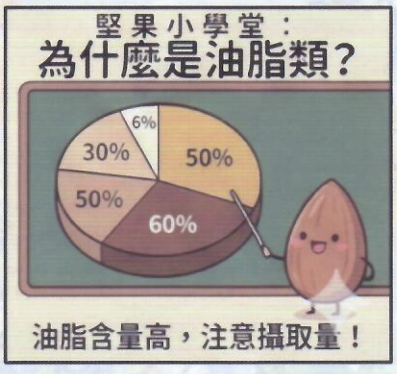












此圖參考澧食公益飲食文化教育基金會＂堅果家族＂海報，並由 AI 產出

上一頁看過六大類食物中「油脂與堅果種子類」之堅果家族後。我們再來另外介紹堅果家族中的兩種超級種子－奇亞籽與亞麻仁籽。

奇亞籽：種子界的魔術師，是神奇的「變身小珍珠」。



它的超能力：

1. **變身術**：只要把它丟進水裡，它會變出一層透明的果凍外衣。
2. **肚子飽飽**：不但有幫助大腦聰明的營養（Omega-3），它的纖維也很多，吃進肚子後不容易餓，還能幫腸胃道「掃地」， 讓便便順暢。

怎麼吃最棒：

泡在牛奶或豆漿裡，口感滑溜溜的，很像在喝珍珠奶茶裡的迷你珍珠！

亞麻仁籽：也叫亞麻籽。種子界的智慧大師，是聰明的「黃金小盾牌」。



它的超能力：

1. **大腦補給**：它有很多幫助大腦聰明的營養（Omega-3），就像幫大腦裝上更快的處理器，讓讀書更有精神。
2. **保護力**：它能保護心臟和身體，像一面小盾牌，讓身體不輕易發炎。

怎麼吃最棒：

1. 它聞起來有一股淡淡的堅果香味，但因外殼很硬，必須將它磨碎，才能讓人體充分吸收其營養。
2. 可將「磨成粉」的亞麻仁籽，灑在飯上或優格食用。

特點	奇亞籽（魔術師）	亞麻仁籽（智慧大師）
外表	像小芝麻，有黑有白	扁扁的、亮亮的棕色
泡水後變化	會吸水變大，變成果凍狀	沒什麼變化，通常要磨碎
超能力	不容易餓、讓腸胃乾淨	身體強壯、讓大腦聰明
快速分辨小口訣	花斑小芝麻	閃亮小盾牌

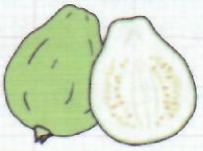
給小朋友的小建議

1. **多喝水**：吃這些種子的時候一定要多喝水，不然它們會吸收腸胃裡的水份，讓便便變硬進而導致便秘產生。
2. **適量就好**：每天吃一小匙（大約像你的大拇指那麼多）就足夠了。

台灣的國民水果—番石榴



番石榴小學堂



帝王拔(台農1號)

最脆



形大呈橢圓
皮凹凸明顯
肉厚甜中帶酸

珍珠拔

最常見



形卵圓
肉清脆酸甜適中
產量占95%以上

彩虹拔(西瓜拔)

百香果香



綠皮紅肉，卵圓形成熟時綠皮紅肉間有層白色果肉，似西瓜

水晶拔

籽少心



形扁圓
皮粗糙不規則突起
肉厚

珍脆(高雄2號)

夏季天后凹



形圓
皮凹凸明顯
肉厚且細緻

農業部

挑選方法：

外觀
1. 外皮粗糙，越呈現凹凸不平的果實品質較佳。
2. 表皮呈現淡綠色至金黃色。

觸感 拿起來有沈重感。

Q&A

Q： 切開新買的芭樂裡面顏色不一般，不知道這是為什麼？有蟲害？ 有變質？還能吃嗎？

A： 番石榴中間黑色部分是種子敗育的痕跡，可能是植株有授粉不良或缺鈣導致的自然現象，只要白色果肉部分沒有腐敗變質，挖除中心之後還是可以食用。



資料來源：農業知識入口網、農業部桃園區農業改良場、食農教育資訊整合平臺