



芒果妹妹 要出國

文／吳肇芸

圖／趙雅玲

芒果妹妹 要出國



文 / 吳肇芸 圖 / 趙雅玲

種下一顆愛鄉親土的種子

從小在臺南善化的農村長大，看見農民們辛勤耕作，就暗自希望日後能對自己的故鄉與親友，或是發展中國家的農業及農民盡棉薄之力，這或許也是屬於我個人的食農教育起點。

藉由實際看到農耕施作、嚐到新鮮的蔬果、體驗採收和加工的過程，就可以更瞭解平常吃的各種食物，提升對我們這塊土地的認同感。臺灣得天獨厚的地理條件，足以生產豐富多樣又營養美味的農作物，水果的品質在國際上更是有目共睹，在全球外銷市場上占有一席之地，而市場持續的開發，讓大家對本土的農業更有信心。

這次以芒果、芭樂及檳榔三樣臺灣常見的作物為題，邀請國內知名插畫家及兒童文學家，共同協助創作的繪本，內容包含圖鑑、故事、互動等多元風格，讓小朋友們可以輕鬆自行閱讀，從中獲得樂趣外，也能深入淺出的學習相關知識。值得一提的是，世界衛生組織(WHO)設立的國際癌症研究總署宣布，檳榔是第一級致癌物，目前政府也積極推行「廢園轉作」，以其他作物取代檳榔，除保障農民收入外，更維護全體國民健康。

立法院於今(111)年三讀通過〈食農教育法〉，讓食農正式進入教學領域，令人相當高興和期待，食農教育中的飲食教育，其實就是德育、智育、體育、群育、美育的基礎。培養正確的觀念、建立好的飲食消費模式，才會有健康的身心。食育進入校園的目的，就是從小打下良好的基礎，讓飲食教育變成日常習慣。

透過繪本，在每個人心中撒下走進鄉村、認識作物、親近土地、保護地球的種子，將來一定會結出甜美的果實，抱有對食物、生產者和環境的尊重與感恩，也由內而外打造健康的身體，還有更健康美麗的地球。

行政院農業委員會
農糧署署長

胡忠一

食農素養向下扎根

立法院在2022年三讀通過〈食農教育法〉，設立食農教育推動會、國民穩定取得糧食、增進國民健康、支持在地農業、推動地產地銷，減少食物浪費、強化飲食與農業之連結等，都是重點項目。〈食農教育法〉中，包含農業永續、糧食安全、農產品價格平穩、全民生活及飲食等相關議題，農業經營擔負提供穩定安全農產品之責任，在地經濟及農業發展需全民支持，為提升國人對農業及糧食生產系統的知識和對農業重大議題的瞭解，在教育上深耕，培養正確的飲食觀念，就從校園開始，向下扎根。

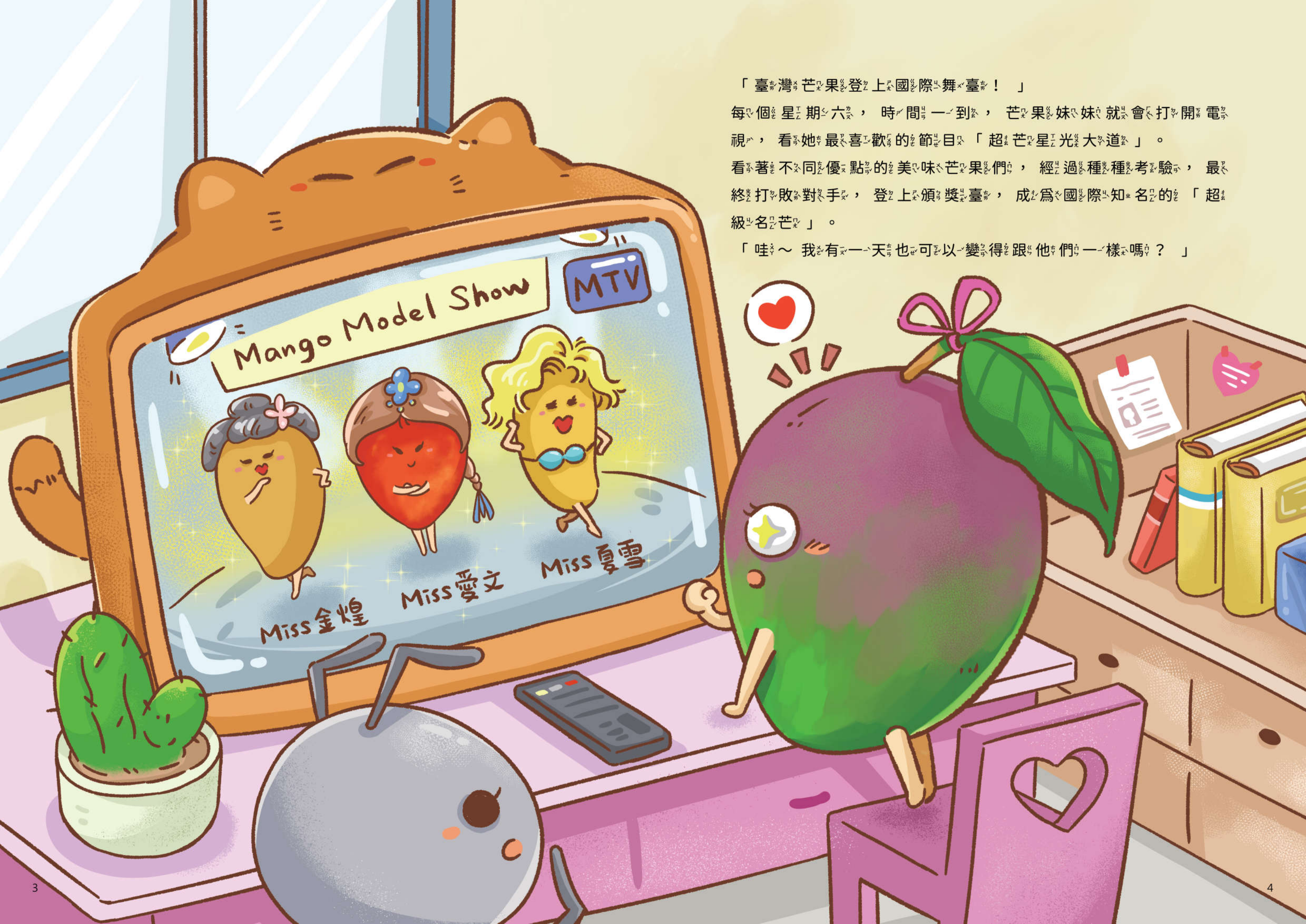
順應〈食農教育法〉的通過，農村發展基金會獲得行政院農業委員會農糧署的支持與協助，提出製作水果繪本的構想，以芒果、芭樂與檳榔三種臺灣常見的農產為起點，用淺顯易懂，易於閱讀為方向，經由國內知名插畫繪師與兒童文學創作者，藉由平易近人的圖文，配合風趣故事與互動內容與圖鑑，可以用簡單易懂的方式，讓小學中高年級學生認識這些農作物的特性，從小就建立正確的農業知識與觀念。

繪本能夠順利的完成，除了要感謝行政院農業委員會農糧署的指導，還有行政院農業委員會高雄區農業改良場、國立屏東科技大學推廣教育處、國立屏東科技大學科技農業學士學位學程、以及各方農業先進的鼎力相助，讓繪本得以更加完備。

期待食農教育的概念能深入全民生活，成為每個人生活的實踐，注重個人健康飲食，支持國產農產品，促進在地經濟及農業之發展。

財團法人農村發展基金會
董事長

蔡復進



「臺灣芒果登上國際舞臺！」

每個星期六，時間一到，芒果妹妹就會打開電視，看她最喜歡的節目「超芒星光大道」。

看著不同優點的美味芒果們，經過種種考驗，最終打敗對手，登上頒獎臺，成為國際知名的「超級名芒」。

「哇～我有一天也可以變得跟他們一樣嗎？」

螞蟻螞麗聽到朋友芒果妹妹的自言自語，湊過來給她加油打氣：「當然可以囉！妳也是臺灣芒果家族的一份子啊！」

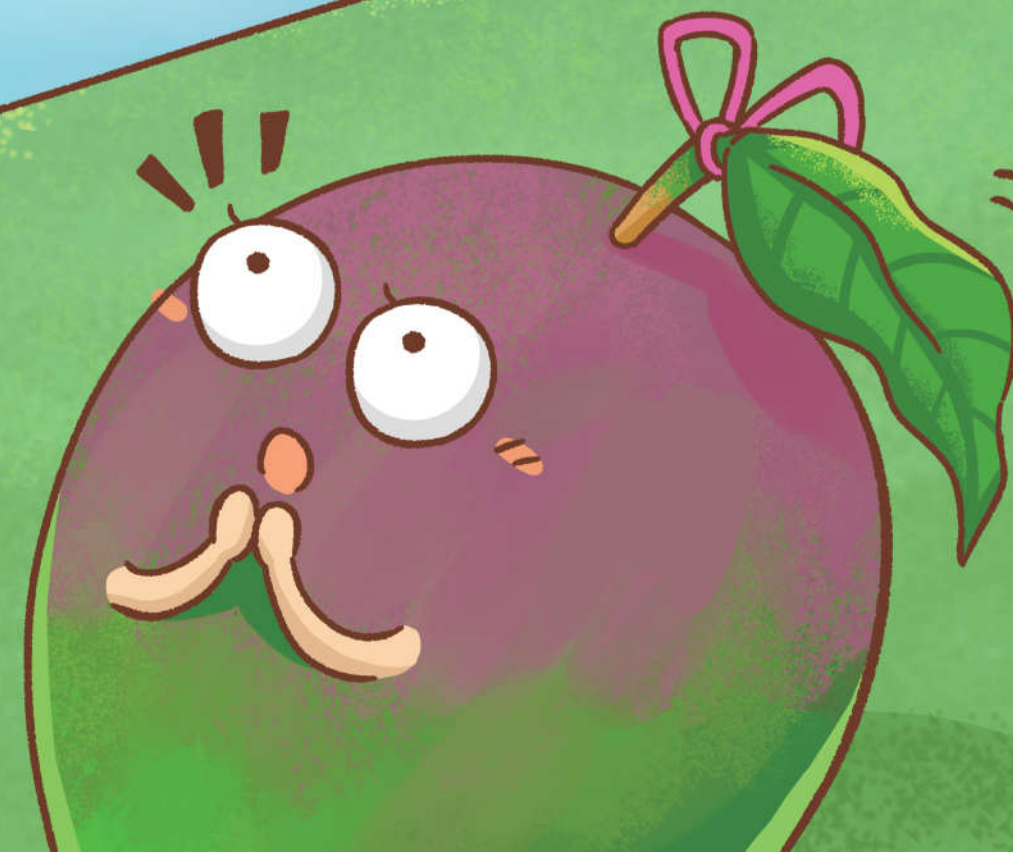


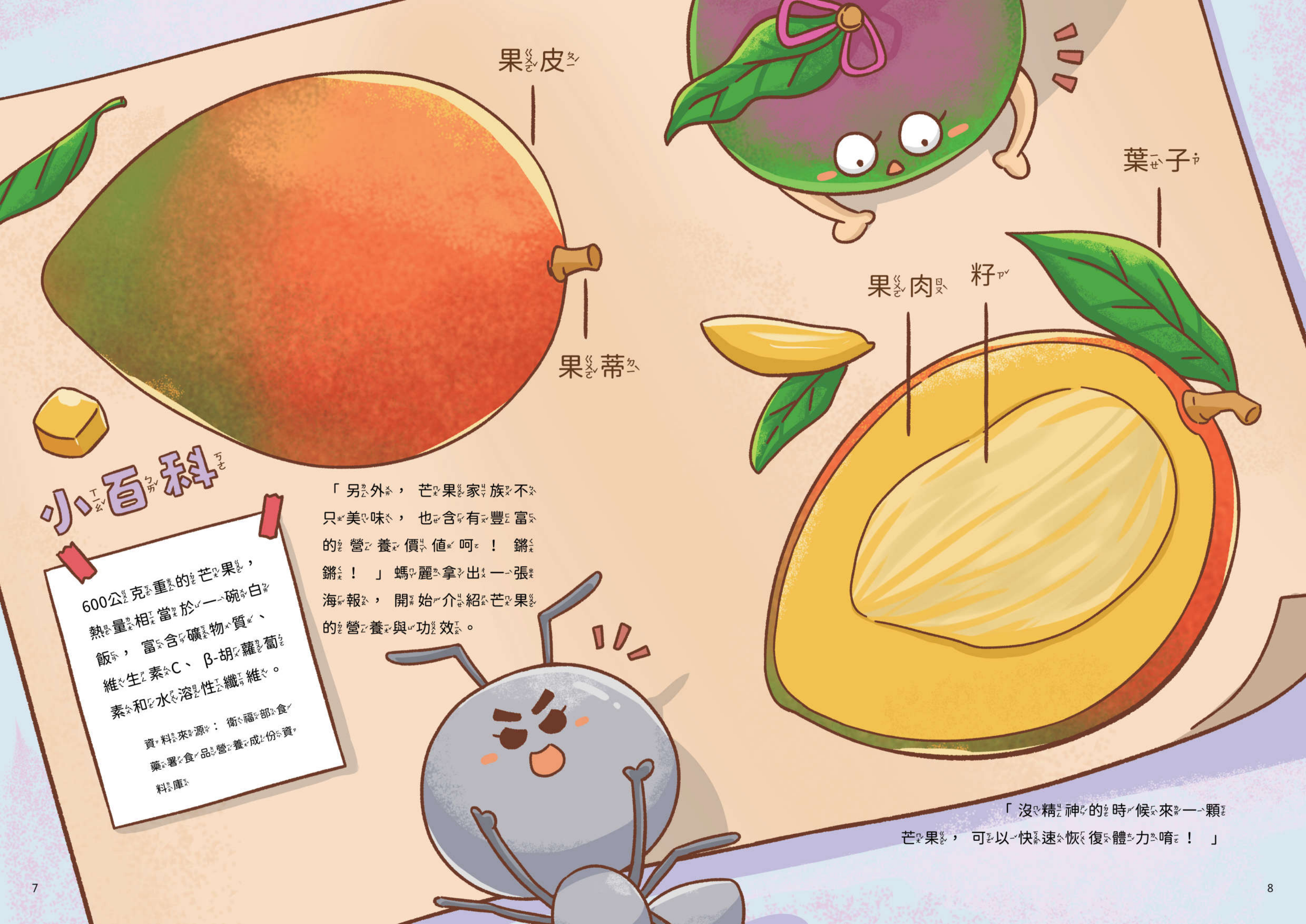
螞麗張開四隻手，興奮的分享她從果農的閒聊裡聽到的知識：「臺灣芒果大多住在排水良好的山坡地上，而成長過程中，日夜溫差很大，所以跟一年四季都熱的泰國、馬來西亞和菲律賓賓的芒果比起來，更甜，更美味呵！」

芒果妹妹想一想，的確在電視中聽過臺灣種植芒果的氣候優勢。

螞麗繼續手舞足蹈的分享她知道的知识：

「臺灣芒果的主要產區有臺南、高雄、屏東。」





果_ミ皮_ク

果_ミ蒂_ク

葉_ハ子_コ

果_ミ肉_{ニク} 籽_コ

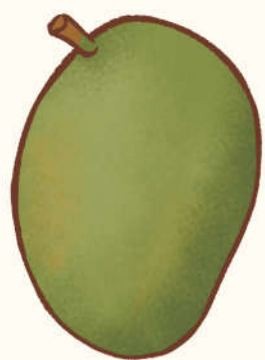
小_コ百_{ハク}科_カ

600公_ク克_ク重_ウ的_ノ芒_マ果_カ，
熱_ネ量_{リヤウ}相_{サウ}當_{トウ}於_ニ一_{ヒト}碗_{ワン}白_{ハク}粥_{シユ}，
富_フ含_{カン}礦_{コウ}物_{ブツ}質_{シツ}、
維_イ生_{セイ}素_スC、β-胡_コ蘿_ロ蔔_{ハク}，
素_ソ和_ワ水_{スイ}溶_{ジュウ}性_{セイ}纖_{セン}維_イ。

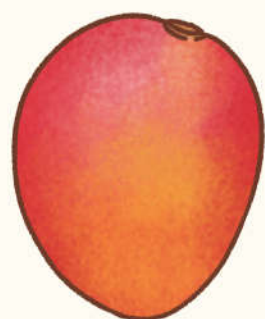
資_シ料_{リョウ}來_{ライ}源_{ゲン}：衛_{エイ}福_フ部_ブ食_{シキ}藥_{ヤク}署_{シヨ}食_{シキ}品_{ヒン}營_{エイ}養_{ヤウ}成_{セイ}份_{ベン}資_シ料_{リョウ}庫_コ

「另_{ナニ}外_{ガイ}，芒_マ果_カ家_カ族_{ゾク}不_フ只_シ美_ミ味_ミ，也_モ含_{カン}有_{ユウ}豐_{エイ}富_フ的_ノ營_{エイ}養_{ヤウ}價_{ケン}值_チ呵_エ！鏘_{カン}鏘_{カン}！」螞_マ麗_リ拿_ナ出_デ一_{ヒト}張_{シヤウ}海_{カイ}報_{ホウ}，開_{カイ}始_シ介_{カイ}紹_{ショウ}芒_マ果_カ的_ノ營_{エイ}養_{ヤウ}與_ヨ功_{コウ}效_{コウ}。

「沒_{ナシ}精_{セイ}神_{シン}的_ノ時_ジ候_{コウ}來_{ライ}一_{ヒト}顆_カ芒_マ果_カ，可_カ以_イ快_{カイ}速_{ソク}恢_{カイ}復_フ體_{タイ}力_{リキ}唷_エ！」



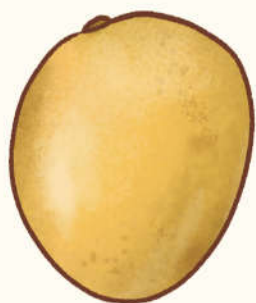
土芒果



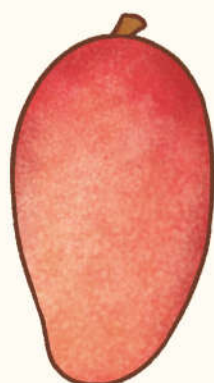
愛文



黑香



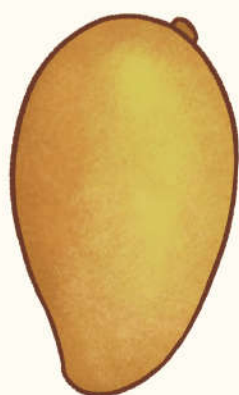
金蜜



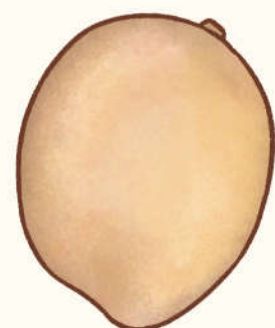
玉文6號



夏雪



金煌



凱特



紅龍



海頓

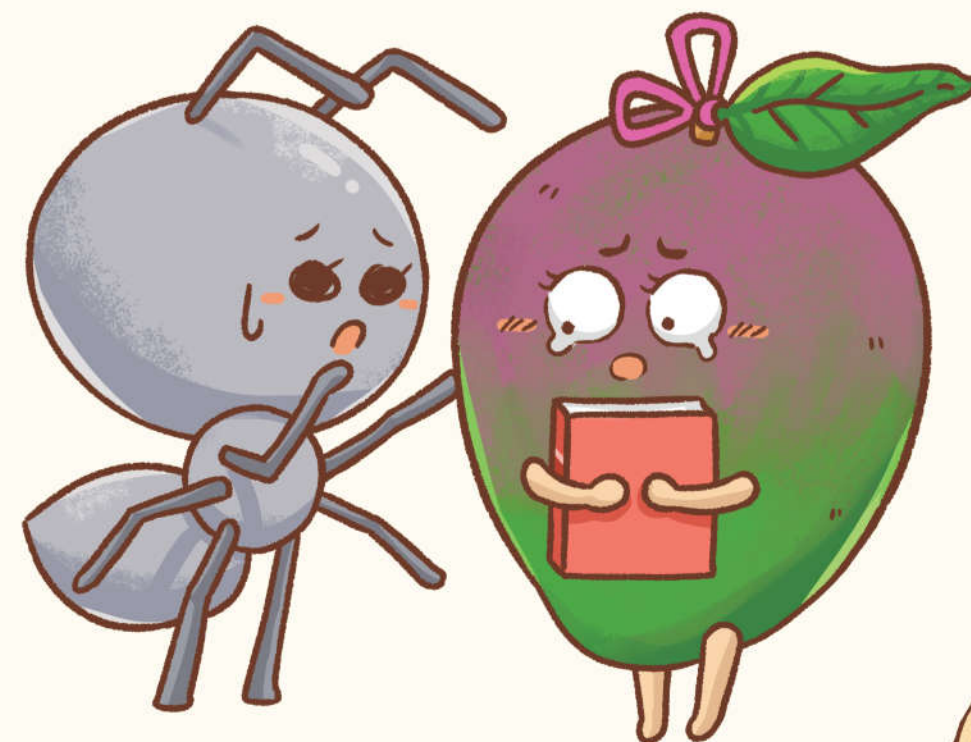


西施



聖心

「螞蟧妳說得沒錯，名芒們真厲害，漂亮又美味。可是……可是，我跟她們長得都不一樣啊！」芒果妹妹拿出她收藏的「超級名芒雜誌」，看著名芒們，她顯得很有自信。





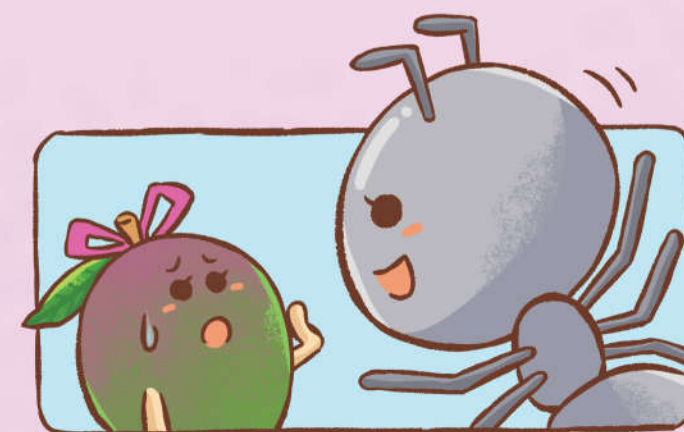
「我綠綠的，青青的，看起來跟她們都不一樣……」
看到芒果妹妹青青的表情，螞麗趕緊把她知道的真相告訴芒果妹妹：「其實芒果們小時候都跟你一樣，是綠色的呵！」

以愛文芒果為例

	開 花	幼 果	果 實 肥 大	成 熟 收 穫
地 區	屏東			
	12月中下旬-1月	1月-3月	3-4月	4-5月
	臺南			
	1月下旬-3月	4月	4月下旬-6月上旬	6月下旬-7月

「可是，如果我一直沒變色呢？」芒果妹妹還是很困惑，整張臉皺成一團。
聰明的螞麗趕快補充說明：「哎呀～妳只是年紀還小啦！更何況，別忘了也有叫做『黑香』的名芒果啊！她也綠色的呵！聽說，她的特色就是擁有龍眼的香氣呦！」

芒果妹妹擦擦眼角的眼淚，還是有點懷疑螞麗說的話。
「而且，妳們家果農那麼認真，妳一定會平安長大成果的！」



「真的呀？」

「真的！我有看到果農很細心照顧你們呵！比如說，果農會修剪枝條，讓每枝樹枝都可以向外生長，讓每顆芒果實實都能曬到很多太陽，最後成為太陽底下的紅寶石！」

果農們也會在果實成熟一點後，幫你們套袋，保護你們不被蟲蟲打擾，健康的成長！」

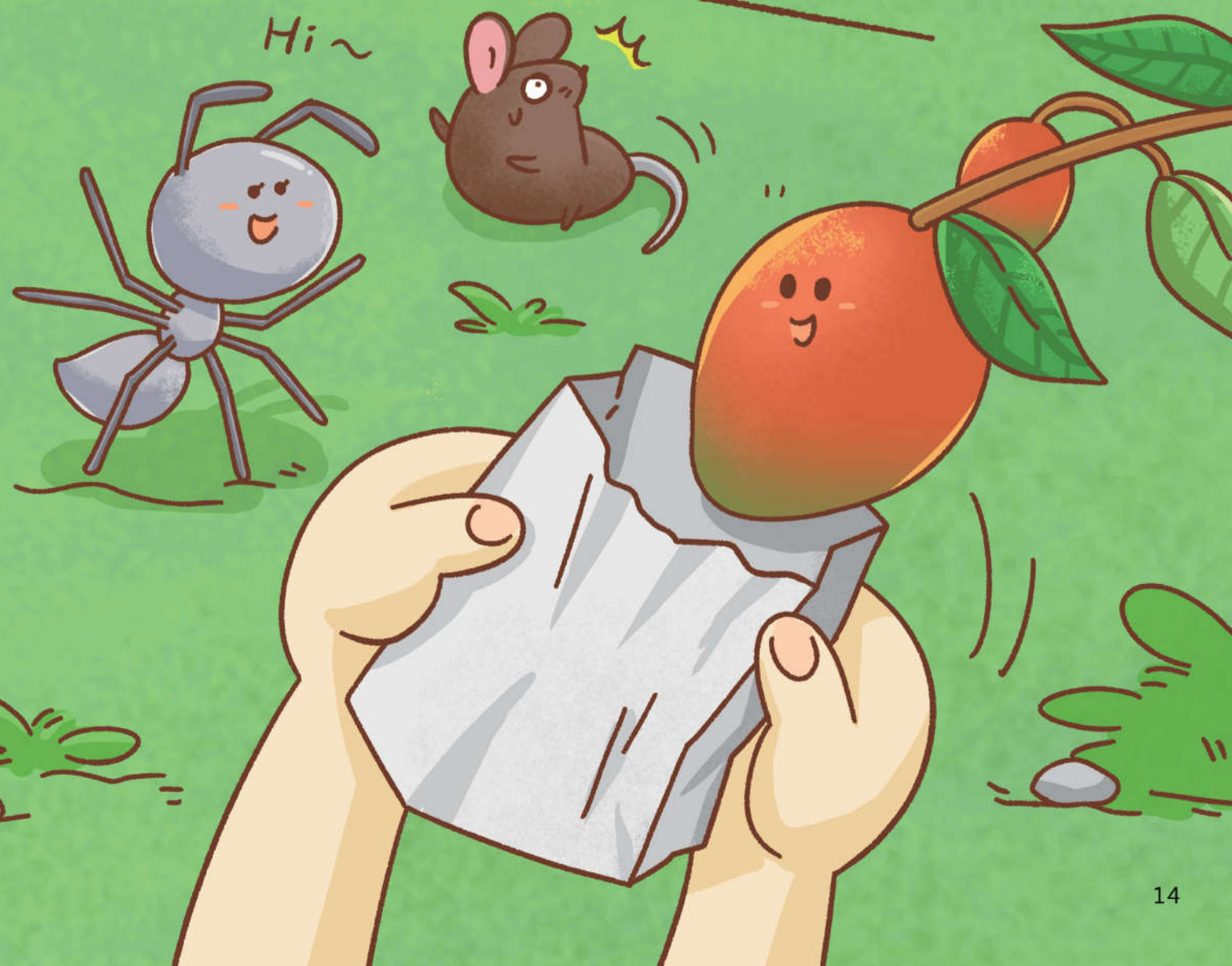


同時，果農也很注重環境友善，讓大自然中的動植物們都能開心地在果園生活！草裡有蟲蟲，老鼠吃蟲蟲，草鴉抓老鼠。

互動時間：找找看看
螞蟻、螞蟻、麗麗、
蠅、草鴉和老鼠
在哪裡！



妳看！草鴉瞄準了老鼠，準備飛撲過去！」



「可是，如果我只是一土芒果呢……
那怎麼辦？」

「妳真的是一『可是大老師』耶！
欸！聽我說，即使是土芒果也是
十分重要的呵！
妳知道嗎？愛文、金煌、凱特這些
品種的芒果，都是以土芒果為
根砧的呵！」

「根砧？那是什麼東西？」芒果
妹妹聽了，一頭霧水，螞麗趕緊解
釋：「根砧指的是大家的品種雖
然不一樣，但是這些芒果樹的樹
根，其實都是土芒果呵！」

土芒果最刻苦耐勞，最強壯，因
為土芒果是最早引進臺灣的品
種，最能適應臺灣的環境。用它
當樹根，像愛文、凱特這些外來
品種，嫁接在土芒果上，就能發
揮它們的品種原來特性呵！」

厲害吧？」



「哇！我以爲土芒果
就只是很酸而已，
沒想到他竟然
這麼厲害！」芒果
妹妹本來只追求
「甜美」風格的，
如今也對土芒果刮
目相看！」

「不良果與淘汰果的標準大揭密！」這時超
 芒星光大道又從廣告中回來繼續播放，「只
 有最優質的芒果可以登上國際舞臺！」芒果
 妹妹和螞蟥麗的目光又轉回到電視上。



檢驗中心

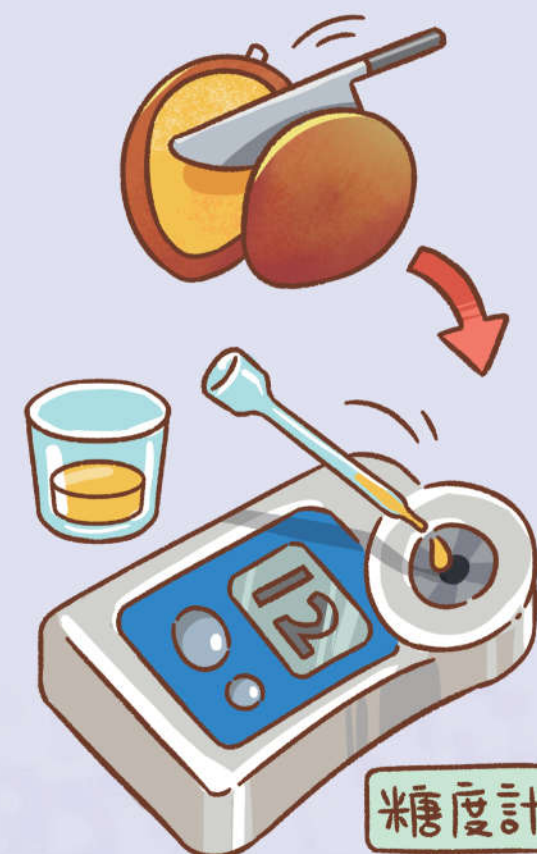
「名芒登臺亮相
 前，有哪些關卡
 需要突破呢？首
 先，需要經過實
 驗室嚴格的藥
 檢！」



「包裝線人員一顆一顆仔細檢查，
 炭疽out! 熱傷害out! 乳汁吸附out!」



「絕對不可以有蟲！因
 此，芒果在出口前都
 經過蒸熱處理！殺死可
 能附著在果物上的蟲或
 果實內的蟲卵，達到殺
 蟲檢疫的效果。」



「前進日本的芒果，
 甜度要達到一定的標
 準以上！」

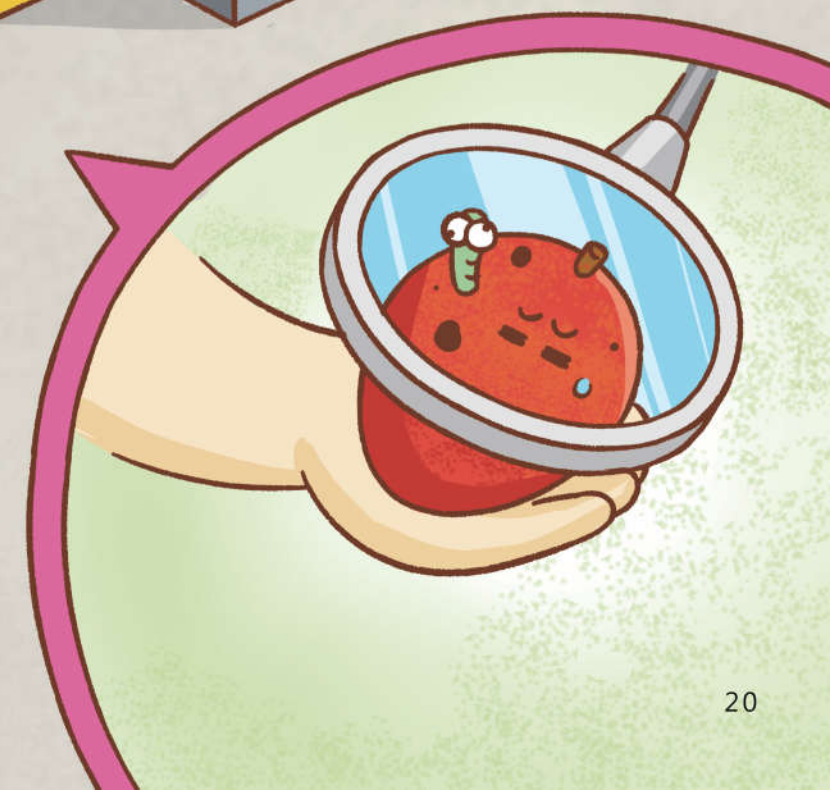
電視節目繼續介紹芒果出口的程序，
帶著觀眾一探蒸熱廠的廬山真面目。



「蒸完後，芒果會被送到包裝線，工作人員會一顆一顆拿起來，仔細檢查芒果的外觀，將不合適的果實淘汰，合格的果實包裝放入禮盒中。」



檢疫官會從一批芒果禮盒中抽出幾顆檢查，確認芒果沒有蟲蟲殘留，才可以送往外國。」



「突破重重關卡的芒果們，將搭上海上豪華包廂，飛往世界各地，向不同國家的人們展現臺灣的夏日寶石是多麼的亮眼！多麼好吃！」



芒果冰



芒果乾

楊枝甘露



「就算在第一階段不符合外銷資格的芒果們，也可以在不同舞臺大放異彩呀！」

她們會化身為芒果乾、芒果冰和楊枝甘露等美味無比的點心，陪伴大家度過夏天！」

芒果妹看著不同美味芒果，各有不同的特色，也都適合自己的不同未來，她摸摸自己綠綠青青的臉頰，心中有了不同的想法。

特選

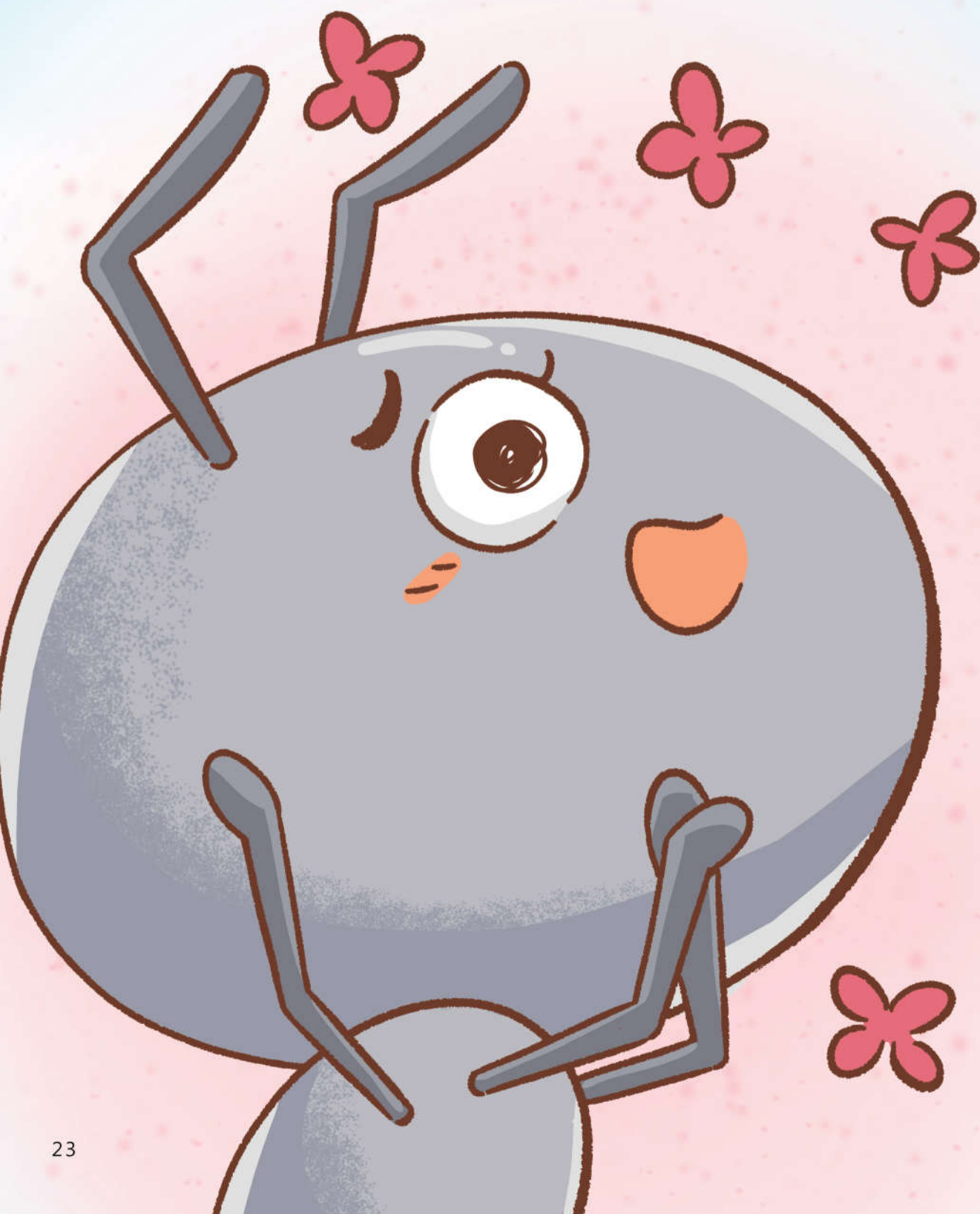
Taiwan

日本

新鮮

芒果妹妹关掉电视，朝著天空大喊：「好！我要努力吸收太阳的能量，快快长大！」

「芒果妹妹，我看妳好像打起精神囉！妳的眼睛闪闪发光呢！」蚂蚁丽观察到芒果妹妹的表情亮了，打起精神，打从心底替她开心。



「嗯！不管我的颜色或品种是什麼，我相信自己也能跟前辈名芒果们一样，成为代表台湾夏天的美好滋味！因为，我们芒果，生来就有无限的可能。」

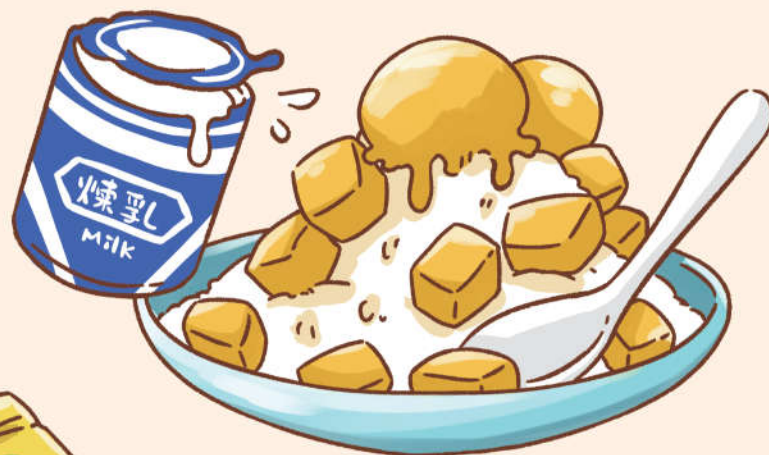
蚂蚁丽看著芒果妹妹，心想：「不管怎样，妳已经是我心中最美好的滋味了，我的好朋友。」

一起動手動腦、動動腦



芒果妹的珍藏的「食」尚雜誌：「名芒穿搭不敗秘笈」！教你如何變出最美味的芒果！

芒果冰：臺灣盛行的吃法，芒果切塊+煉乳，挫！挫！挫！你還想加什麼料？



芒果乾：臺灣芒果甜度高，做成果乾也特別香甜！



製作程序：

- 1.削皮
- 2.切成厚度相仿的片狀
- 3.灑糖，醃製
- 4.烘乾，8小時翻面一次
- 5.經過30小時，較熟的可以先收起來。較厚的果乾要烘兩天。



楊枝甘露：港式甜品，近年也風行臺灣，將芒果丁與西米露結合。名字取自觀世音菩薩手持楊柳枝灑下甘露，解救眾生。



製作程序：

- 1.煮好西米露，放涼，濾乾備用。
- 2.芒果去皮後切成小塊狀，分成兩份，一份準備加入牛奶中，另一份留著最後加入；葡萄柚（橘子、柚子也可）去皮剝出果粒。
- 3.將芒果丁、牛奶、冰塊放入果汁機，再加少許的砂糖一起打均勻。
- 4.將打好芒果牛奶倒入杯中，加入芒果丁、葡萄柚果粒、西米露、椰漿，最後擺上薄荷葉裝飾即可。



芒果美食的味覺想像

螞麗想和大家分享品嚐不同芒果美食的感受：

「想像我們跟不同打扮的食尚名芒相見……那種感覺就像……」

例句：

吃一口芒果冰，好像來到南極，雪山都是煉乳做成的！柔軟又多汁的芒果塊，在冰面上與我四處滑行～

咬一口芒果乾，_____。

喝一口楊枝甘露，_____。

親親田園食農讀本001

芒果妹妹要出國

指導單位 | 行政院農業委員會農糧署

出版單位 | 財團法人農村發展基金會

作者 | 吳肇芸

繪圖 | 趙雅玲

編輯委員 | 行政院農業委員會農糧署 | 范國慶科長、吳寶芬技正、陳柏文技正、李昌鴻技士
| 國立屏東科技大學推廣教育處 | 彭克仲處長

發行人 | 蔡復進

編輯小組 | 王宗明、吳彬睿、王韋勝、李耘慈、邱詩云、劉伯姬、林真慧

企劃執行 | 木蘭文化事業有限公司

地址 | 台北市中正區愛國東路22號14樓

電話 | 02-2358-3626

傳真 | 02-2358-3621

網址 | <https://www.rdf.org.tw/>

服務信箱 | rdms4@hinet.net

出版日期 | 2022年12月

定價 | 350元

版次 | 初版一刷

ISBN | 978-626-95725-1-9

版權所有 翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

芒果妹妹要出國／吳肇芸文；趙雅玲圖。 -- 初版。
-- 臺北市：財團法人農村發展基金會，2022.12
面：公分。 -- (親親田園食農讀本：1)
注音版
ISBN 978-626-95725-1-9(精裝)

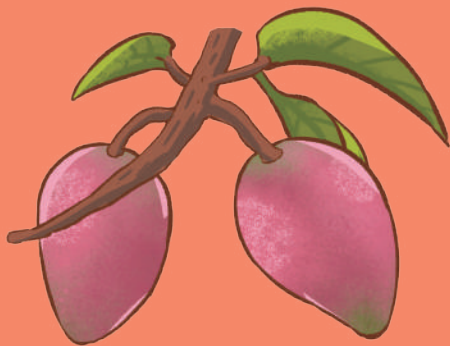
1.CST: 健康飲食 2.CST: 繪本 3.CST: 初等教育

523.39

111020129

感謝國立屏東科技大學推廣教育處、國立屏東科技大學科技農業學士學位學程、南瀛農產國際行銷股份有限公司、臺南市青農聯誼會總會長許玉靜，於本書採訪編輯過程中提供諮詢，全力協助。





適讀年齡：7歲~12歲

定價：350元

