

芒果——我最喜愛的水果，在炎熱的日子，我便會喝一口冰涼的芒果汁，你喜歡嗎？

暑假到了，我和家人到了公公位於西貢的農田，爸爸購買了芒果樹的種子，一起到那兒種芒果。我們每天定時替它澆水，一個月過去了，芒果樹開花了。兩個月後，它從青色的芒果變為黃色的芒果，媽媽說它已變成為成熟的芒果了。

我仔細一看，芒果的外型像一個欖球，它們都是橢圓形的，外皮是黃色的。媽媽把它們清洗乾淨，然後用刀把它們切開，我便看到它的種籽了。芒果的種籽在它的中心，種籽的體積比綠豆大上好幾倍，卻比手掌為細小。青色的芒果是未成熟的，味道與檸檬一樣，黃色的芒果已經成熟，味道十分香甜，香味亦令人難以抗拒。

芒果肉可以生吃，亦可以榨成芒果汁。人們習慣把它切粒做成芒果糯米飯，還可以做成美味可口的甜品，例如：芒果布丁、芒果蛋糕和芒果雪糕等，超級市場裏，還有售賣芒果乾呢！

芒果有許多藥用價值和營養，它含有糖類、膳食纖維、葉酸、鈣、磷、鐵、鉀和鎂等微量元素。更含有豐富的維生素A、C和D，有助於讓使用過度的大腦得到舒緩，具生津解渴及止暈眩等功效，更能延緩老化和減低患乳癌、大腸癌和肺癌等疾病的風險。

總括而言，芒果是一種營養多，用途多的水果，難怪它是一種受人歡迎的水果呢！這就是我喜愛芒果的原因，亦被它深深吸引着，芒果——就是我最喜愛的水果！