

初春甜品舒爽嚐

◆ 示範/王靜慧、周芬芬 攝影/李進榮

自製鮮草莓優酪乳

材料：

在生機飲食材料店購買優酪乳菌，優酪乳菌有不同酸味和濃稠程度，可以請教售貨員依個人品味喜好購買，做法一定要依照乳菌粉包裝上的說明書製做。

完成的優酪乳：

- 1.灑上一層黑糖或蜂蜜再加新鮮草莓。
- 2.亦可以加果醬代替糖一起食用。
- 3.加新鮮水果和蜂蜜。
- 4.加麥片葡萄乾、香蕉(不加任何糖分就夠甜了)。



蒸西洋梨配香草冰淇淋

材料：

成熟西洋梨(每一人份用半個，一家四人需要準備兩個)

老薑少許(只取薑汁)

肉桂粉少許(和一茶匙糖調勻)

香草冰淇淋

做法：

1.西洋梨削皮，切半，挖除蒂、梗和中心硬子部分。

2.將處理好的梨子中間部分向上，擺置在深一點的碟子內。



3.在每份梨子向上的部分，先抹上薑汁，再灑上薄薄一層肉桂糖粉。

4.用耐高溫保鮮膜封密，中間搓幾個可以透氣小洞。

5.微波爐高溫蒸3分鐘，直到梨子熟透。(可以重覆一兩次)

6.取出熱熟梨子一份，放入一個點心小碗或小碟，加上一球香草冰淇淋。

7.最後將蒸出的梨汁淋在上面。

玫瑰茶凍

材料：

紅玫瑰花(乾的)一兩(37.5gm)

冰糖 60gm

吉利T 8gm

水 600c.c

奶球 適量

作法：

1.紅玫瑰花加水煮開，小火滾十分鐘，去渣，加入冰糖使其溶化。

2.吉利T加入少許水，倒入上述溶液並拌勻。

3.裝入各種模型。

4.食用時，淋上奶球即可。

備註：

紅玫瑰有補血作用，與粉紅玫瑰有別。





水蜜桃蛋糕

材料：

奶油125g	麵粉200g
糖125g	雞蛋2個
發粉1茶匙	牛奶少許
水蜜桃罐頭一罐	葡萄乾少許
電烤箱---180度C	烤50分~60分

作法：

- 1.首先將奶油打軟後再加糖、雞蛋，繼續打成濃稠蛋汁。
- 2.發粉均勻的攪和在麵粉裡，一匙一匙的攪拌在蛋汁內。
- 3.麵糊完成時應成滑嫩狀，如果太乾就必須酌量加入牛奶。
- 4.將烤盤抹上油再淡淡灑上一層麵粉。麵糊倒入烤盤。
- 5.水蜜桃瀝乾糖水，每一塊切成3份，均勻的將水蜜桃擺在麵糊上，並且輕輕壓一下。
- 6.葡萄乾放在沒有水蜜桃的空隙間。
- 7.烤箱加熱到180度C再放進去烤。
- 8.成品上薄薄灑上糖霜粉，看起來更可口。

營養師的話

嚴冬過去、大地回春，此時嚐嚐甜品，剎時溫暖了餘冬心情。春天食材都有種粉粉嫩嫩的感覺，尤其是初春的草莓，富含維生素C，可幫助吸收鐵質，而且五顆草莓就可以達到一天所需的攝取量，至於富含水溶性食物纖維果膠的水蜜桃，則有降低膽固醇、解除便秘等功用。另外，西式點心中常使用到的西洋梨則富含膳食纖維及鈣質，且濃郁的果香，是下午茶最佳甜點。最後一道玫瑰茶凍，則能調氣血、避免腰酸背痛、分泌失調、有效癒合傷口。品嚐天然水果健康甜品，是一種幸福的滋味，絕不用擔心肥胖找上你！

(花蓮慈濟醫院營養師 劉詩玉)