

食譜 Recipes



彩色繽紛水果籃

(約 12 人分量)

🍴 食材：

菠蘿	1 個
士多啤梨	1 盒
哈密瓜	1 個
奇異果	4 個
橙	3 個
紅提子	½ 磅



🍳 烹調方法：

1. 將所有水果洗淨。
2. 菠蘿、哈密瓜和奇異果切厚片，將橙一分為八。
3. 用曲奇模把水果切成不同形狀，例如星形、花形、圓形等。
4. 用竹籤將不同的水果串起，隨意擺放於杯中，弄成一個美麗的小花籃。



營養小貼士

1. 五顏六色的水果含多種維生素和抗氧化物，天然健康。
2. 切開或削皮後必須於四小時內進食，否則便要丟棄。
3. 切水果或削皮時要注意清潔衛生。