

食譜

Recipes



香橙小姐

(約 3 人分量)

🍷 食材：

橙	3 個
藍莓	5 粒
士多啤梨	2 粒
魚膠片	10 克 (約 2 片)
清水	50 毫升



📖 烹調方法：

1. 魚膠片用室溫白開水浸軟，備用。
2. 士多啤梨切粒。
3. 將橙切半、榨汁，保留挖走了橙渣的橙皮作盛載器皿。
4. 榨好的橙汁放到杯中，備用。
5. 將 50 毫升清水煮熱，離火，加入魚膠片，拌勻，然後再加鮮橙汁。
6. 倒入切半的橙皮中，加入藍莓和士多啤梨粒，置雪櫃冷卻至凝固。
7. 凝固後，即成。



營養小貼士

1. 透過水果本身的天然果糖，帶出甜品的美味。
2. 以原個水果榨汁（再配合果粒），取代現成啫喱粉的添加劑，既健康又增加膳食纖維。
3. 下魚膠片時切記不要用大火煮，不然會減低其凝固能力。