

VC之王
提神醒腦

百香果

潤腸
養顏

材料：百香果 2 個、忌廉芝士 400 克、淡忌廉 200 毫升、糖 20 克(隨意)、白朱古力 200 克、白嘉林糖(日式糖果)

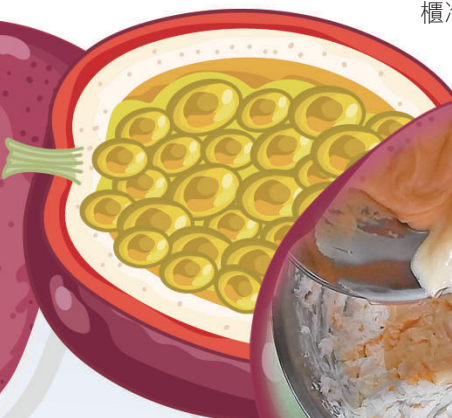
製法：

1. 取一個約 19x 10x5 厘米蛋糕盆、鋪上保鮮紙備用；
2. 白朱古力搗成小塊，放入耐熱容器內，再置入盛有沸水的小鍋中，隔水加熱至溶化後備用；
3. 忌廉芝士及淡忌廉放在大碗內用打蛋器拌勻，加糖(隨意)拌勻，再加入溶化備用的白朱古力拌勻，成為芝士餅漿；

4. 將 1/2 量的芝士餅漿注入已鋪上保鮮紙的蛋糕盆內，輕輕將蛋糕盆顛震讓已注入的餅漿均勻；
5. 切開一個百香果，將果肉挖出淋入蛋糕盆內餅漿上；
6. 將白嘉林糖排入蛋糕盆內餅漿上，將剩下的 1/2 量芝士餅漿注入蛋糕盆內，將蛋糕盆顛震讓餅漿均勻；
7. 排上白嘉林糖，將周邊的保鮮紙覆蓋包妥芝士餅，放入雪櫃冷藏 2 至 3 小時至凝固；
8. 取出冷藏至凝固的芝士餅，掀起蓋在面上的保鮮紙，覆蓋一隻大碟，退去蛋糕盆，將芝士餅倒扣在大碟上，然後將剩下的百香果切開，挖出果肉淋在芝士餅上，即成。



百香果芝士餅



步驟 3



步驟 6



百香果，又名熱情果，產於熱帶及亞熱帶地區，其味甘酸、性平，歸心經及大腸經。百香果的果肉汁液豐富，富含人體所需的氨基酸、多種維生素、超氧化物歧化酶、硒、鈣、磷、鐵、鉀等，由於維生素 C (VC) 含量高，更被稱為水果中的「VC 之王」。加上，百香果亦富含有機酸、尼克酸、氨基酸、亞油酸、礦物質、β-胡蘿蔔素、可溶性膳食纖維、生物鹼、黃酮類等 160 多種人體必需的有益成分，是營養價值很高的養生食物。一般多以百香果製作飲料，在此炎炎夏日，運用百香果這款養生水果的獨特香氣及酸甜味道作烹調，可刺激食慾並且提神醒腦，今期就以百香果為大家做夏日的開胃養生菜。

文、攝：小松本太太



食用百香果具有提神醒腦、養顏美容、生津止渴、幫助消化、化痰止咳、緩解便秘、活血強身、提高人體免疫功能、滋陰補腎、消除疲勞、延緩衰老的功效。而且，它還具有清熱解毒的功效，能夠清除體內的熱毒，生津止渴，緩解咽炎等炎症，還能夠滋養腸胃，促進腸胃消化液的分泌，輔助吸收食物中的營養，還能潤腸通便。百香果中的維生素 C 具有抗氧化的功效，對於改善皮膚狀態非常有益，可以淡化黑色素，幫助身體排出毒素，延緩皮膚細胞的衰老，因此食用百香果能達至美容養顏之功效。同時，百香果亦含有維生素 E、番茄紅素，對生殖器官能起保健作用，因此食用百香果有滋陰補腎之說。



百香果沙甸魚

步驟 3



百香果拌豚肉



步驟 1

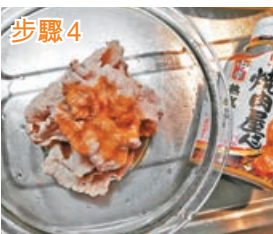
材料：百香果 1 個、沙甸魚柳 4 條、薄力小麥粉 2 湯匙、炸油 1 杯
調味：糖 1 茶匙、白醬油 1 湯匙、醋 1 湯匙

製法：

1. 百香果切開，挖出果肉與調味拌勻成百香果汁醬備用；
2. 沙甸魚柳洗淨，吸乾水分沾上薄力小麥粉備用；
3. 燒熱炸油至 170 度，將沾妥薄力小麥粉的沙甸魚柳放入炸至金黃，取出瀝乾盛盤，淋上百香果汁醬即成。



步驟 3



步驟 4

製法：

1. 百香果切開，挖出果肉與調味拌勻成百香果沾醬放入雪櫃冷藏備用；
2. 沖繩苦瓜去籽，橫切成圈狀備用；
3. 燒沸水 2 杯，將沖繩苦瓜放入灼至翠綠撈出淋上醋味噌拌勻，放涼備用；
4. 再燒沸水 2 杯，水沸騰後調至小火保

持水溫約 80 度，將薄切豚肉逐片放入 80 度水溫中灼至肉色轉白熟透，注意勿用大火以免水變得混濁，撈出灼熟豚肉淋上日式燒肉汁拌勻，放涼備用；

5. 將放涼的沖繩苦瓜片及豚肉盛盆，取出百香果沾醬拌食即成。

材料：百香果 1 個、薄切豚肉 150 克、沖繩苦瓜 150 克

調味：醋味噌 1 茶匙、日式燒肉汁 1 茶匙