頁1

香港特別行政區政府

醫務衛生局

基層醫療健康辦事處

「適飲適食」食譜

木瓜啤梨果凍（12件，食譜來源：衛生署營養師 ）

材料：

1. 木瓜（細）1/2個

2. 啤梨（細）1個

3. 魚膠粉 3 湯匙

4. 綠茶葉 3 湯匙

5. 砂糖 4 湯匙

6. 檸檬 1/2個

7. 清水2又1/4杯（540毫升）

製法：

1. 預備一湯碗盬水。木瓜及啤梨洗淨及去皮，切成小粒及放入鹽水中備用。

2. 煲滾2又1/4杯清水，放入綠茶葉煲片刻，隔去茶葉。

3. 拌勻糖及魚膠粉。另將綠茶煲滾，再拌入糖及魚膠粉煮勻，熄火待涼。最後榨入檸檬汁拌勻。

4. 水果粒隔去水分，將水果粒放入溶液拌勻。用匙羹將水果粒放入模內，再倒入綠茶溶液，放入雪櫃冷藏至凝固。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 37千卡路里

碳水化合物 8克

蛋白質 2克

脂肪 0克

膽固醇 0毫克

纖維素 0.6克

鈉質 4毫克