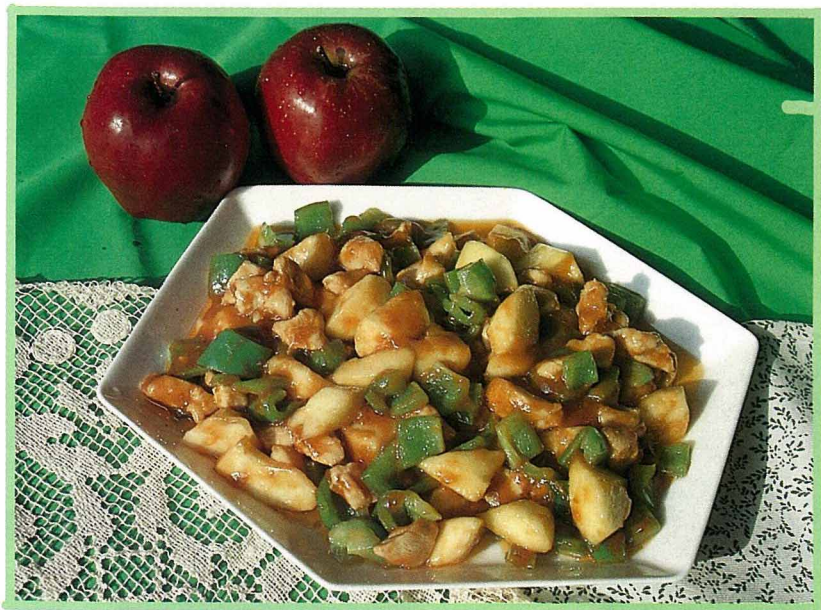


蘋果

含有高單位的維他命 A、B¹、B²、蘋果酸及豐富礦物質，且每一粒平均僅含80卡路里的熱量，是符合現代人需求的“健康食品”。每天一粒蘋果，的確能保護人體健康。



糖醋蘋果鷄丁

材料：蘋果1½個、鷄胸肉6兩、青椒1個、太白粉2茶匙、醬油2茶匙、油3湯匙。

調味料：蕃茄醬4湯匙、醬油1茶匙、糖1湯匙、太白粉1湯匙、水4湯匙。

- 做法：1. 鷄胸肉切丁，加醬油、太白粉拌一拌待用。
2. 蘋果去皮切丁並以鹽水泡過，青椒切丁並以滾水燙過。
3. 起油鍋入鷄丁炒至熟，下青椒丁、蘋果丁，最後入調味料拌炒均勻即可。

蘋果拌炒蝦仁

材料：蘋果丁1杯、蝦仁6兩、洋蔥1小個、豌豆莢或小黃瓜丁半杯、鹽1茶匙、沙拉油3湯匙。

- 做法：1. 蝦仁以1茶匙鹽、1湯匙太白粉抓幾下，濾乾，以溫油泡過待用。
2. 洋蔥切丁、豌豆莢去頭尾斜切二段。
3. 起油鍋炒洋蔥，再下豌豆莢炒幾下，最後入蘋果丁及蝦仁，並調味拌勻即可。



酒釀蘋果羹

材料：蘋果丁1½杯、奇異果丁1杯、櫻桃5粒、酒釀5湯匙、水4杯、糖½杯、太白粉2湯匙。

做法：水開加入酒釀、糖，調入太白粉汁，最後下蘋果丁、奇異果丁及櫻桃。



蘋果木耳甜湯

材料：蘋果丁1杯、白木耳(溫)2杯、龍眼乾3湯匙、細粒冰糖½杯、水5杯。

做法：水滾放入已泡好的白木耳煮滾，加入冰糖、龍眼乾，最後下蘋果丁。

沙拉蘋果

材料：蘋果丁2杯、奇異果丁1杯、洋火腿丁1杯、千島沙拉醬5湯匙。

做法：切好的蘋果丁、奇異果丁、洋火腿丁擺置於盤上，淋入沙拉醬，吃時拌一拌，如能先冰涼再食用，則更可口。



蘋果胡瓜湯

材料：蘋果2個、胡瓜半條、胡蘿蔔半條、小排骨6塊、薑6片、鹽2茶匙。

做法：1. 蘋果去皮切滾刀塊，泡過鹽水取出待用。

2. 胡瓜、胡蘿蔔去皮切滾刀塊。

3. 小排骨去血水，加水5杯，薑片煮滾5分鐘，再加入胡蘿蔔、胡瓜續煮至熟，最後下蘋果並調味即可。