

酪梨

為高熱量低碳水化合物水果，蛋白質和糖份含量低，其脂肪極易消化，且含有不飽和脂肪酸，能減少膽固醇在血管內淤積；鐵質含量為一般水果的三倍，貧血者可多食。

酪香拼盤

■材 料：

嫩豆腐一盒，皮蛋4個，酪梨1個。

■調味料：

柴魚片2大匙，醬油1大匙，冷開水4大匙，糖2大匙，蔥末2大匙。

■作 法：

1. 嫩豆腐自盒中取出，置於盤中央。
2. 皮蛋去殼，一切為二，備用。
3. 酪梨洗淨，縱切為兩半，取出果核，剝去外皮，再橫切成半圓形塊狀，與皮蛋排於盤中，置冰箱冰涼。
4. 食用前淋上調味料，清涼爽口。



油梨肉絲

■材 料：

酪梨（綠）一個，前腿肉絲4兩，沙拉油2大匙。

■調味料：

①醬油1小匙，米酒1大匙，太白粉1小匙。

②鹽½小匙。

■作 法：

1. 肉絲加調味料①拌勻備用。
2. 酪梨洗淨，削皮，切小片備用。
3. 起油鍋，入油2大匙將肉絲炒至變色，隨即加入酪梨片及調味料②快炒數下即可起鍋。

備註：喜食辣者，可酌加紅辣椒同炒。





麻豆沙拉

■材 料：

酪梨1個，蝦仁2兩。

■調味料：

- ①鹽1小匙，酒1大匙，胡椒粉¼小匙。
- ②沙拉醬或千島沙拉醬3大匙。
- ③薑末1大匙，醋1大匙，糖1小匙，鹽¼小匙，麻油¼小匙。

■作 法：

1. 酪梨縱切為二，取出果核，剝去外皮，再橫切成半圓形片，備用。
2. 蝦仁以鹽略搓，以水洗乾淨後，瀝乾，加調味料①浸泡20分鐘後入滾水燙熟撈起，置於盤中，旁邊圍上半圓形之酪梨片，淋上調味料②或③即可食用。



酪梨甜點

1. 酪梨果汁

■材料：

酪梨半個，鮮奶1杯，糖3大匙，碎冰½杯。

■作法：

酪梨去果核及皮，切小塊入果汁機中與鮮奶、糖、碎冰充分攪拌均勻盛入杯中供食。

2. 酪梨果凍

■材料：

酪梨1個，洋菜半兩，水6杯，小紅莓果汁½杯，糖½杯。

■作法：

1. 酪梨洗淨，去果核及皮，切片備用。
2. 洋菜先泡水30分鐘後撈起，加入6杯水煮沸後，加糖、小紅莓果汁煮開，最後放入酪梨片，倒入模型內，待冷入冰箱冰涼供食。

3. 酪梨冰淇淋

■材料：

酪梨2個，雞蛋4個，鮮奶4杯，糖1½杯，太白粉（質優）2大匙。

■作法：

酪梨去果核及皮，蛋去殼後，將所有材料放在攪拌器內攪打4~5分鐘充分混合後，倒進冰淇淋打拌器中，打成冰淇淋狀，或送往冰淇淋店代打均可。