



各位聰明的主婦們，89年10月份的「鄉間小路」曾經為大家介紹過白鶴靈芝、明日葉及香蘭等保健藥草果凍的作法，不知您們是否已動手做了？成果如何？它們可是家庭飯後的最佳甜點，既保健又爽口；一般餐廳的宴席上如能擺出這些健康甜點，相信也會受到歡迎。

這裡想要跟大家再介紹兩種果凍的作法，即山葡萄與蛇莓，兩種都是一般青草店常見的藥草。山葡萄又叫細本山葡萄、小山葡萄及小葉葡萄等，有補腎明目、祛風、解毒及補血的功效，主

治眼疾、風濕、腎虧、肺炎、乳腺炎及無名腫毒等；蛇莓又叫蛇蛋果、蛇波、蛇婆、雞冠果、龍吐球、地莓及蠶莓等，有止血、解熱、除毒的功效，主治吐血、胃病等，其紅色果實可食，清涼解渴與草莓相似，兩種藥草的果凍外觀及口感均不



■山葡萄(左)及蛇莓(右)果凍晶瑩剔透、亮麗養眼，讓人垂涎三尺。

錯，大家不妨也試做看看，材料及作法說明如下。

一、山葡萄果凍

1.材料：山葡萄葉片15公克，椰奶100毫升，砂糖100公克，洋菜（或吉利丁、海藻粉）10公克，蒸餾水（或自來水）1公升。

2.作法：將新鮮的山葡萄葉片加水200毫升，以果汁機打成汁液後過濾，其濾汁加砂糖、洋菜煮沸，洋菜容易燒焦，所以必須時加攪動，俟其完全溶解後再加椰奶，稍為攪拌均勻即倒入模型容器後凝結即成，放入冰箱中風味更佳。

二、蛇莓果凍

1.材料：蛇莓葉片20公克，椰奶100毫升，砂糖100公克，洋菜（或吉利丁、海藻粉）10公克，蒸餾水（或自來水）1公升。

2.作法：如山葡萄果凍之作法，先將新鮮的蛇莓葉片加水200毫升，以果汁機打碎成汁液後過濾，其濾汁加砂糖及洋菜煮沸，等完全溶解後再加椰奶並攪拌均勻，即倒入模型容器內凝結即成。洋菜、去利丁及海藻粉在一般食品店皆可買到，但此三種凝固材料以海藻粉品質最佳，做出的果凍較Q口感較好，吉利丁次之，洋菜稍差，較硬，但價格較低為其優點。

山葡萄&蛇莓 果凍DIY



■山葡萄(左)及蛇莓(右)材料要新鮮，最好隨採隨用風味較佳。