

蜂蜜之戀

羅玉青．黃美娥，吳添金．張世揚

蜂蜜是史上最早的一種甜味劑，亦是古代的高貴藥材，可由“神農本草經”及許多古代文明的記載中得知。

新鮮成熟蜂蜜含水量為 16—18%，主成份以葡萄糖、果糖為主，同時含多種人體必需元素及少量蛋白質及^{VC}類；葡萄糖和果糖兩者為不再分解之單糖，很容易被人體消化吸收而轉為能量，所以擔心發胖愛美的人不必害怕甜味高的蜂蜜，既然如此那麼在健康食品、保健品、天然食品的盛行下及營養學、美容學的觀點下來說，蜂蜜是一值得推廣的天然保健食品。蜂蜜既有那麼多好處，何不將其應用於各類食品中？這就是我們潛心研究及努力嚐試將蜂蜜應用於一般食品中的目的。

在炎炎夏日裡豐盛午宴後或輕鬆下午茶時間，來一杯清涼爽口的蜂蜜果凍，無不是人間一大享受，閒居家中親手做個蜂蜜果凍，再加上隨心變化各種搭配無不增添許多生活樂趣及展現個人風格呢？

材料：15 人份

洋菜粉（或其他食用凝，如：吉利丁）	36
水	780
果汁或檸檬酸	視個人喜好而定
蜂蜜	70
砂糖	60

方法：

1. 砂糖和洋菜粉先混合均勻，再加水煮沸。
2. 放冷至 60℃ 左右再加入酸及蜂蜜。
3. 裝入模型。
4. 放涼。
5. 冷藏。
6. 取出即可食用。