

水果巴菲

Fruit Parfait



* MEMO *

* 材 料 * 6个份

【牛奶布丁】

牛奶	150g
鲜奶油	40g
酸奶	50g
炼乳	30g
香草精	适量
吉利丁粉	9g
冷水	45g
☆ 草莓果酱	20g
☆ 蓝莓果酱	20g
☆ 橙子果酱	20g

【奶油千层酥】

鲜奶油	60g
草莓果酱	60g
消化饼干	6块

【装饰】

★ 草莓果酱	1大勺
★ 蓝莓果酱	1大勺
★ 橙子果酱	1大勺
水	1 / 2大勺
草莓	3颗
奇异果	1个
蓝莓	6颗
橙子	半个
薄荷叶	6片

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

净水器



三菱化学 可菱水
台上型Q601净水器

牛奶



明治
醇壹牛乳 450ml

鲜奶油



总统
淡奶油 1L

纯味不甜酸奶



明治
保加利亚式酸奶
纯味不甜 400g

草莓果酱



丘比
草莓果酱 170g

蓝莓果酱



丘比
蓝莓果酱 170g

香橙果酱



丘比
香橙果酱 170g

* 准备工作 *

- 吉利丁粉加入冷水内搅拌，放入冷藏静置10分钟。
- 将牛奶、鲜奶油、酸奶、炼乳放回室内备用。
- 将消化饼干掰成小碎块（分成6等分）。
- 将橙子去皮取出完整的果肉。
- 把草莓、奇异果切成5mm薄片，再用模具刻出星型水果片（各6片）。
- 把余下的水果切成1cm方块。
- 在各款装饰用的水果酱☆内加入1 / 2小勺温水稀释，再于容器底部倒入果酱并铺平。

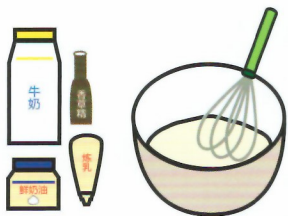


水果巴菲

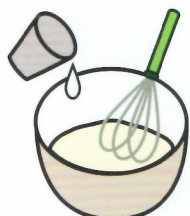
Fruit Parfait

abc
kids

草莓奶油



1 打蛋盆内放入牛奶·鲜奶油·酸奶·炼乳·香草精，用打蛋器搅拌均匀。



2 将凝固的吉利丁融化至温热，逐渐加入（1）内搅拌均匀。



3 将（2）倒入已加果酱的容器内，然后冷藏至凝固。



4 将鲜奶油打发至7成后，拌入草莓果酱，搅拌均匀。



5 把（4）放入裱花袋内。

组合



6 在已凝固的布丁上平均地放上水果粒。



7 用一半份量的消化饼干碎铺于（6）上。



8 把2/3量的草莓奶油挤一层在（7）上面。



9 在（8）上把余下的酥皮饼碎铺上。



10 在（9）的中央部分，裱上余下1/3量的草莓奶油。



11 在草莓奶油四周淋上果酱。



12 放上水果和薄荷叶来装饰。

ABC
KIDS
Work sheet

水果的认识

★吃水果的好处

水果不但颜色丰富，而且各种水果都有其特殊的香气和不同的风味，绝对是大自然之欣物。水果除了是低脂肪和低卡路里外，它还含有丰富的膳食纤维和多种能帮助身体对抗疾病和维持身体健康的营养素。

各种水果的潜在功效

草莓 预防癌症及抗衰老	橘子 保护皮肤和视力	菠萝 舒缓关节风	奇异果 增加骨质密度	蓝莓 降低心血管疾病几率	提子 通畅血管	蜜桃 提供钾和铁质	苹果 预防感染	西瓜 控制血糖	香蕉 提供能量

★水果中的糖份

水果中含有的糖份是天然的，一般相信它比在加工食品中经常用到的白糖来的健康。虽然水果对我们来说有许多好处，但水果中确实含有一定份量的糖份。一只普通大小的香蕉煎内就有14g的糖份了。为了我们的健康，我们要注意吃水果的份量，保持均衡的饮食。

★有哪些方法吃水果？

水果除了可以不经煮熟直接食用外，我们还可以把水果制成水果干或榨成果汁，或把香蕉放入冰箱冷冻，然后再放入搅拌机打碎来制作可口的香蕉冰沙。鲜果制成的冰沙不但美味的饮料，它也含有很多的维生素。你也可以尝试将其他种类的水果放入冰箱内冷冻，来制作出你最爱口味的鲜果冰沙呢。