

Three bright green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, with its stem visible. Two other apples are behind it, one to the left and one to the right, also showing their stems. The lighting is soft, highlighting the smooth texture of the apples.

水果入饌

實習：

水蜜桃焗雞 Baked Chicken with Peach /

香蕉班戟 Banana Crepes

不同類型的水果



鮮果



乾果



罐裝水果



急凍水果

吃得健康

- 大部份水果都是天然低脂和低熱量食物，同時能為人體提供各種營養素及預防疾病的物質，如維他命、礦物質、水份、膳食纖維和植物化合物等。在均衡飲食中，我們每天應進食最少兩份水果 (每份約重 80克)，以促進健康。



「一份水果」約等於以下其中一個例子：

- 兩個小型水果 (如：布祿、奇異果)。
- 一個中型水果 (如：橙、蘋果)。
- 半個大型水果 (如：香蕉、西柚、楊桃)。
- 半碗水果塊或漿果 (如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜)。
- 半碗其他種類的水果 (如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨)。
- 四分之一碗沒有添加糖或鹽的果乾 (如：提子乾、西梅乾)。
- 四分之三碗沒有添加糖的鮮果汁 (如：鮮橙汁連果肉)。



(註：一杯或一碗 = 240 毫升)



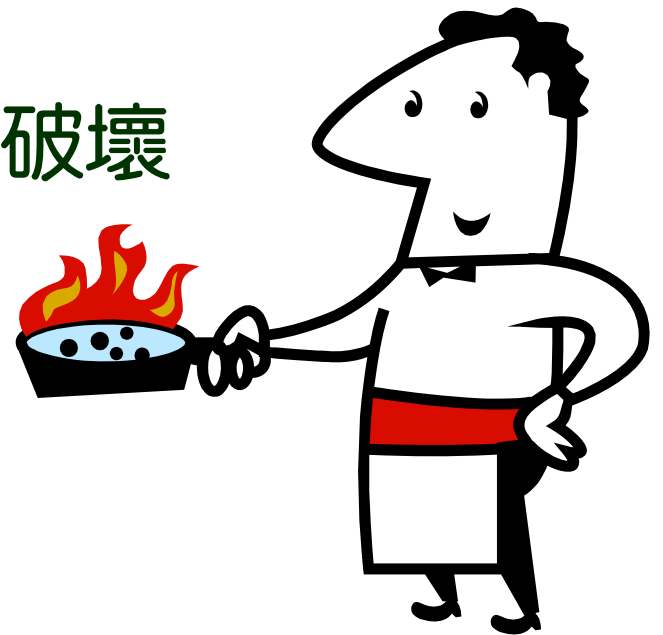
資料來源：衛生署 中央健康教育組

水果菜式



熱力對水果的影響

- 纖維變得柔軟
- 澱粉質變成糊狀
- 水溶性維生素、部分礦物質及汁液在水中溶解
- 部分維生素如B組及C遭熱力破壞



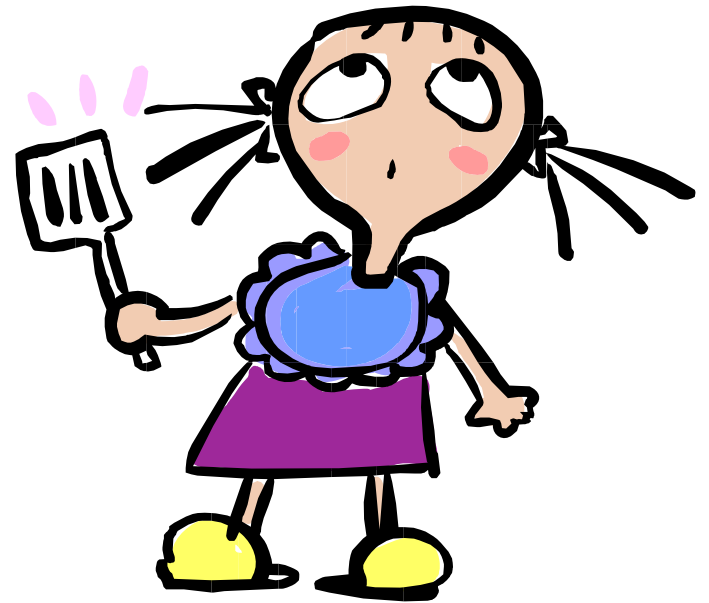
保存營養素的方法

方法	原因
將近烹煮時才將水果快速去皮及切件，及浸在醋的溶液中。	避免氧化作用。
切勿將食物浸泡在水中過久。	減少水溶性維生素的流失。
把水果貯藏於雪櫃蔬菜格中。	抑制酵素活動，及免受光線照射。



烹調提示

- 如作為主菜，水果可以用炒或焗法烹調。
- 如作為甜品、小食或熟食水果，則可以用炆、炸及焗法烹調。





實習

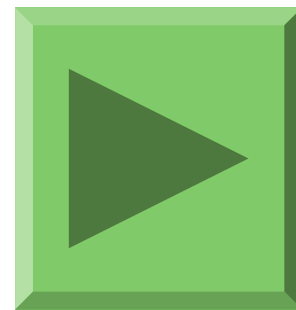
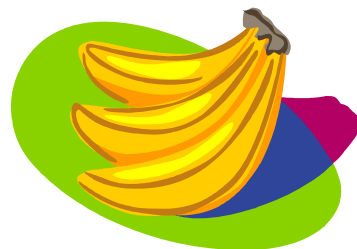
- 水蜜桃焗雞

Baked Chicken with Peach



- 香蕉班戟

Banana Crepes



香蕉班戟



香蕉班戟

材料：

油	2 湯匙
香蕉 (切片)	2
甜忌廉	150 毫升

麵粉糊：

麵粉	100 克
牛奶	250 毫升
蛋	2 隻
糖	1 湯匙
鹽	1/8 茶匙



完



水蜜桃焗雞



水蜜桃焗雞

材料：

- 雞扒（去皮） 2塊
- 水蜜桃 2塊
- 洋葱 1/2個
- 蘑菇 4粒
- 青、紅椒 各1/4 個
- 油 1湯匙

調味料：

- 鹽 1/4茶匙
- 雞粉 1-2茶匙
- 胡椒粉 少許



水蜜桃焗雞

製法：

- 預熱焗爐至200度。
- 雞肉洗淨、抹乾及切塊，加調味料醃15分鐘。
- 蘑菇切粒；洋蔥及水蜜桃切片。
- 用油將雞塊炒至七成熟；加入洋蔥及蘑菇爆炒片刻，熄火後，加入水蜜桃。
- 把所有材料轉放入焗盤中。
- 放入焗爐中，焗約15分鐘至全熟。



完

