

趙明霞 (趙師美式文教書坊總裁、交通大學英語講師)

臺灣本土的水果種類及產量豐富，不妨利用春節假期，親子動手做水果糕點，不但可以在圍爐守歲時享用，也可送給親友表達謝意。這次介紹香蕉桂圓蛋糕和柳橙麵包，都是使用臺灣本土水果來製作。其中，香蕉富含豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、菸酸、維生素C、維生素E及豐富的微量元素鉀等；龍眼含有鈣、磷、鐵、鉀等礦物質，與維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素和菸鹼酸等維生素。龍眼乾肉，則富含磷、鉀與維生素C，適合冬季食用。柳橙的果皮及果肉富含特殊營養素，梲酸、赫式帕利、欣樂芬素和微量元素等，及鈣、磷、鐵、維生素A/B1/B2/C等，既是果汁成分高的美味水果，也是許多糕餅佳餚的重要食材。



春節西點 香蕉桂圓蛋糕、柳橙麵包

香蕉桂圓蛋糕

材料：5人份

2杯低筋麵粉、1杯砂糖、2粒雞蛋、1/2杯牛奶、1/2杯甜奶油、1/2茶匙鹽、1/2茶匙蘇打粉、1/2茶匙發粉、3根熟透香蕉、1/2杯桂圓(去子龍眼乾)、油少許。

作法：

1. 將龍眼乾泡水2小時使之變軟，將水擠乾備用。
2. 烤箱調到180C，預熱10分鐘。
3. 將砂糖和奶油攪拌成糊狀。
4. 加入麵粉、牛奶、雞蛋、香蕉、桂圓、沙拉油、鹽、發粉，用攪拌器攪拌均勻。

5. 用刷子將少許油平均抹在烤盤內的底部及四周，再於四周撒上一層薄薄的麵粉，使蛋糕不易沾黏烤盤。
6. 將所有材料放入烤盤中，烤40分鐘後，用筷子插入蛋糕中抽出來，若筷子上沒有沾附黏液，表示蛋糕已經烤熟，取出放在架上冷卻後，即告完成。建議冷卻後再切開食用。

備註：

備註：這是一份美國老祖母的家傳食譜，冬天的午後，泡杯熱咖啡或熱茶，配上可口香醇的香蕉桂圓蛋糕，不僅身心舒暢，亦能養身美顏。



柳橙麵包

材料：(2條吐司麵包份量)

3個柳橙、一杯開水、一茶匙蘇打粉、3/4杯水、一杯砂糖、2粒雞蛋、一杯牛奶、3又3/4杯麵粉、一茶匙發粉、1/2茶匙鹽、1/2杯奶油(亦可加入3/4杯的碎堅果)

作法：

1. 烤箱調到165C，預熱10分鐘。
2. 將柳橙去皮去子切成丁狀。
3. 把柳橙果肉放入一杯開水中並加入蘇打後煮沸五分鐘，將水瀝乾。
4. 加入3/4杯水和一杯砂糖一起煮沸攪拌到成為濃稠狀，關火讓其冷卻。
5. 將雞蛋打散並加入一杯砂糖，並加入牛奶和發粉、麵粉、鹽、奶油、堅果、柳橙果醬後，用打蛋器攪拌均勻。
6. 用刷子將少許油平均抹在烤盤內的底部及四周，再撒上一層薄薄的麵粉於四周，使麵包不易沾黏烤盤。
7. 將所有材料倒入吐司型烤盤內後放入烤箱，烤一小時又15分鐘後，用筷子插入麵包中，若筷子上沒有沾附黏液，表示麵包已經烤熟，取出放在架上冷卻後，即告完成。建議冷卻後再切開食用。

備註：

這是一份美國德州的老祖母的家傳食譜，適合家庭或好友聚會時一起品嚐的天然健康美味麵包。



第六屆 台北市政府
鳳梨酥文化節 **冠軍**



冠軍
鳳梨酥



禮盒系列：8入裝 / 12入裝

採用新鮮土鳳梨餡，堅持純手工熬煮
4:6黃金皮餡比，少油、少糖無負擔
吃的到土鳳梨的多纖，酸甜滋味
每一口都是意猶未盡~