



躲₂在₂鋸₂齒₂狀₂的₂葉₂子₂裡₂，
又₂大₂又₂圓₂的₂條₂紋₂球₂。
這₂個₂果₂園₂裡₂的₂美₂味₂大₂餐₂，
是₂什₂麼₂呢₂？



西瓜

冰得涼涼的以後再吃，
身體也涼快起來了，
就不會輸給夏天的
暑氣囉！

西瓜的 秘密



在這裡呢！
為什麼西瓜皮上有條紋呢？

是為了被小鳥發現，讓牠將種子帶到這方。

哇！



西瓜有很多種類唷！



大西瓜



黑州西瓜

黃籽西瓜



奶油西瓜

小玉西瓜



藤蔓不斷的
延伸生長，
日子也過去了。

捲捲的藤蔓如果枯萎了，
就是可以採收的信號，
從蒂頭的地方剪下來。



沒有蜜蜂的地方，
要讓它在上面
爬呀爬呀！

蜜蜂的蜜

果實漸漸變大



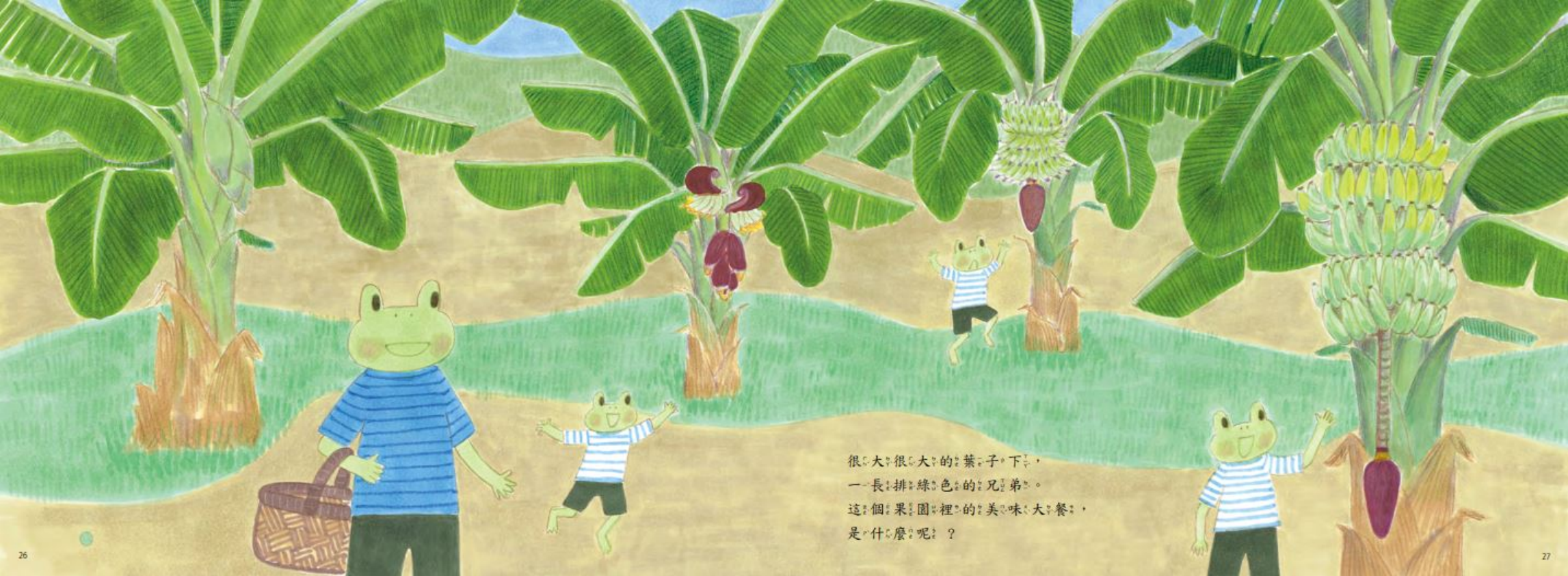
哇阿！

來吃西瓜！

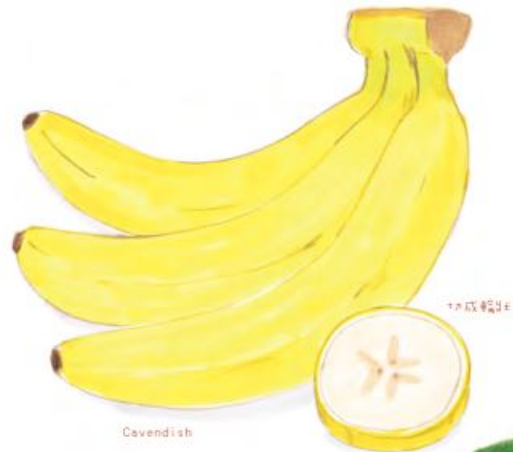


收穫

成熟後就要
採收吧！



很大大大的葉子下，
一長排綠色的兄弟。
這個果園裡的美味大餐，
是什麼呢？



Cavendish

香蕉

直接吃，也有很多營養，
放一陣子，等黑色斑點出現後，
會更香甜、更營養喔！



香蕉也可以吃呢！



哇！好大呀！

香蕉的祕密

香蕉不是長在「樹」上，
其實它是「草本植物」。

種植一年後，
整株會枯萎，
隔年就會長出新芽。



香蕉有很多種類唷！



短子蕉

香滑香蕉

美蕉

三兄弟



哇！好大一串！



這串的花在開呀，
就會開出香蕉囉！



花兒開囉！
把幼小的香蕉藏在花苞裏，
開始長起來。

充分吸收陽光和雨水後，
就會長大囉！
果實膨脹後就可以採收了。



把香蕉掛起來吧

幾乎所有的香蕉
都是在果柄時就採收了，
等變成黃色再吃！



差不多可以採收了



好厲害！
一掛上就有好多的香蕉！



香蕉往上會變很大！

各式各樣的水果！



水果們都有好朋友喔！



每個都會變成「樹」的水果



這些都是「莓類」的好朋友



這些都是有「藤葉」的水果！



這些都是「柑橘類」的好朋友！



這些都是很久以前就被食用的水果！



這些都是熱帶的水果！

草莓果醬



材料 約480cc

- 草莓.....600公克(約2盒)
- 砂糖.....200公克
- 檸檬汁.....2大匙
- 保存罐.....150cc罐x3個

作法

- 1 草莓洗乾淨後，去除水分放入鍋裡，用砂糖拌勻後放置半天。(讓水分擠出)
- 2 以強火煮，煮沸泡滾。泡滾變少後就轉成中火，加入檸檬汁攪拌勻煮20~30分鐘。將果醬放在冰過的冷盤子上，看凝固的程度。
- 3 將盤子傾斜後，若果醬還是很快的流動，就要再繼續煮一會兒，然後就完成了。
- 4 果醬在熱的時候裝入煮沸過每罐的保存罐，再將瓶蓋鎖緊再放熱熱，冷卻後放入冰箱保存。

西瓜蜜柑冰沙



材料 4人份

- 西瓜(果肉部分).....400公克
- 無糖優格.....200公克
- 蜂蜜(或砂糖).....2大匙
- 檸檬汁(依個人喜好).....1小匙

作法

- 1 洗掉西瓜的種子後，切成1~2公分塊狀。
- 2 將1的西瓜和優格、蜂蜜、檸檬汁放入冷凍保存袋，用手揉均勻，平放至冷凍。
- 3 拿出來吃之前先揉一揉，倒入碗裡就完成了。

*請不要凍不滿1罐的出現此種圖。



葡萄法式約飯



材料 18cm 烤盤 1盤份

- 葡萄(巨峰).....20顆(或小顆蜜籽葡萄40顆)
- 雞蛋.....1個
- 鮮奶油.....60cc
- 牛奶.....60cc
- 麵粉.....30公克
- 砂糖.....2大匙
- 奶油.....適量

作法

- 1 葡萄洗淨後去除水分，帶皮切半，將種子取出。(無籽葡萄直接切開就好)
- 2 將雞蛋、砂糖放入調理機打散，加入麵粉，攪拌至沒有氣泡，再放入鮮奶油攪拌均勻。
- 3 烤盤上塗上奶油，將1的葡萄放入後，再加入2的材料。
- 4 放進預熱後的烤箱，用180℃烤30分鐘就完成了。烤程中如果看起來會焦掉，可以覆蓋上鋁箔紙。

*葡萄選一些糖準，可以用自己的喜愛加糖，放入不同顆徑的葡萄，看起來更繽紛可口。



煎蘋果



材料 4盤份

- 蘋果.....2個
- 砂糖.....4小匙
- 奶油.....4小匙
- 肉桂(依個人喜好).....適量

作法

- 1 將蘋果橫切成兩半，用湯匙挖掉中間種子。
- 2 依序將砂糖、小匙、肉桂(依個人喜好，不喜歡也可以不加)、奶油、小匙，放入一半蘋果中挖空的部分。
- 3 用供給鋁箔或伸縮鐵線架放進烤箱，220℃烤40分鐘就完成了。

*在冰涼時等也很好吃。



菓子金龜



材料 8個

- 菓子(中~大12個(削皮的160公克))
- 砂糖.....30公克

作法

- 1 菓子煮熟後切半，用湯匙取出裡面的果肉，將附著的內皮仔細去除。
- 2 菓子還有溫度的時候，用搥棒器壓碎，加入砂糖攪拌均勻。(如果菓子冷掉了，再用微波爐加熱)
- 3 將2的材料分成8等分，放在保鮮膜上包起來，拉緊做成圓形。拿掉保鮮膜後就完成了。

*請包成放入冷藏或冷凍，在當天吃更美味。
*砂糖和肉桂、三溫暖和三溫暖等都可使用。

橘子牛奶布丁



材料 4份

- 温州蜜柑.....4個
- 香蕉.....4條
- 牛奶.....550cc
- 砂糖.....2大匙
- 耐熱吉利丁.....8公克
- 水.....50cc

作法

- 1 洗掉橘子皮，把果膠拿出果肉，分成4等分，放入容器。
- 2 先用水將吉利丁化開，橘子皮放入牛奶和砂糖，一邊加熱一邊將砂糖溶解(注意不要讓牛奶沸騰)，關火倒入溶化後的吉利丁水，攪拌均勻。
- 3 將2倒入1的容器，待降溫後再放入冰箱裡冷卻，就完成了。

*吉利丁的份量會讓布丁的硬度不同，砂糖可用糖漿代替，也很好吃。

香豆粉炸烤西德



材料 4盤份

- 香蕉.....4條
- 黃豆粉.....適量
- 麵粉.....適量

作法

- 1 香蕉外皮用刀劃一刀。
- 2 把箔紙墊在下面，用250℃烤5分鐘，再翻面烤5分鐘。(溫度很高，請使用夾子和筷子)
- 3 烤好後把整個箔紙紙拿出來，剝掉皮將果肉放在盤子上就完成了。依個人喜好口味，灑下黃豆粉和麵粉。

*在巧克力糖漿和冰淇淋也很好吃。

綜合水果沙嘴

*1/3個是只吃這的準備



材料

- 水果.....適量
- (當季的水果即可)
- 竹籤.....適量
- 【優格醬】
- 優格.....3大匙
- 藍莓漿.....2大匙

作法

- 1 水果各切成一口的大小。較大的草莓切成一半，西瓜切成2公分的塊狀，巨峰葡萄切成一半，較小的葡萄不用切，蘋果切成6等分後，再個別切成2公分的塊狀。
- 2 用竹籤將自己喜歡的水果串起來。
- 3 將優格、藍莓漿放入小碗攪拌均勻，做成優格醬。

