



# 創意獎



參賽單位：成功鎮農會家政班

參賽人員：陳惠美（領隊）  
曾秀蓉、廖秀蘭



## 石蓮花果凍

### ◆主材料：

石蓮花	150公克
蘋果	50公克
水	300C. C.
蜂蜜	60公克
果凍粉	10公克
糖	10公克

### ◆製作方法：

1. 先將材料用果汁機全部混合，打成汁再放到鍋中煮至90℃熄火備用。
2. 果凍粉、糖混合攪拌均勻，一同倒入模型之中，放入冰箱冷藏1-2小時即可。

### ◆心情手札：

石蓮花具有利尿、降壓、解毒、保肝的功效，在夏天是一道可口的飯後甜點，現代的年輕人幾乎很少聽過，現以簡單，清淡的料理呈現，希望每位吃過這道健康養身的甜點都會喜愛。

## 夏季組

### 養生保健植物餐