

美國原裝進口
Product of the USA

Graceland
Fruit

優蒂蔓越莓



優蒂蔓越莓

Graceland Fruit



蔓越莓

蔓越莓是富含抗氧化成份-酚類、花青素的水果，幫助人體抵抗自由基的產生造成侵害，並幫助維護消化系統健康、促進體內健康細胞活化、維護免疫系統正常，蔓越莓是最天然的抗生素。因此廣泛的使用於各式糕點、派餅及醬料上。

蔓越莓餅干

【材料】 牛油50克、砂糖40克、鹽 1/4茶匙、低筋粉50克、小蘇打粉1/4茶匙、蛋白2個（約70克）、燕麥片70克、蔓越莓乾20克

- 【做法】
1. 先將牛油提前室溫軟化至用手能輕按出小坑
 2. 蔓越莓乾切成碎粒
 3. 把蛋白和燕麥片拌勻，加入牛油、糖、鹽，用打蛋器攪打鬆發
 4. 篩入低筋麵粉和小蘇打粉，輕輕用橡皮刮刀拌均勻
 5. 加入蔓越莓乾碎粒於拌好的蛋白燕麥糊，所有材料拌合成團即可
 6. 烤盤內鋪上錫紙或耐高溫油紙，取約10克左右的麵團揉圓，在烤盤上盡量壓薄
 7. 烤箱事先150度預熱，將整形好的餅乾放進烤箱，烤20分鐘左右



蔓越莓瑪芬蛋糕

【材料】 無鹽奶油20克、玉米片30克、雞蛋2個、蜂蜜80克、沙拉油100克柳橙汁50克、低筋麵粉160克、泡打粉1/2匙、小蘇打粉1/4匙、蔓越莓乾60克

- 【做法】
1. 將奶油融化，加入全蛋加蜂蜜用打蛋器攪勻
 2. 加入沙拉油攪拌均勻，再加入柳橙汁，攪拌均勻
 3. 將麵粉、泡打粉、小蘇打粉過篩，用橡皮刀以不規則方向輕輕攪拌呈均勻麵糊，加入蔓越莓乾，繼續用橡皮刮刀攪拌
 4. 用湯匙將麵糊舀入紙模內約7分滿，在麵糊上面放上適量的蔓越莓乾，烤箱預熱後，中層，180度烘烤25至30分左右



野生藍莓

在1999年加拿大健康雜誌（Health Magazine, Canada 1999）中被評為最佳水果。藍莓的熱量很低，幾乎是零脂肪，藍莓中含有對現代人而言必要的營養素，是非常優質的果實；花青素是藍莓的重要營養成分，在成熟的藍莓的紫黑色果漿中，有超過15種花青素的成分，例如甜菜、蕃茄、茄子、藍莓、黑櫻桃、洛神花、蔓越莓、桑椹、紫色葡萄、山竹等都含有天然花青素，但尤以藍莓的含量為最高。