

eat a
RAINBOW
健康·色·食

QUICK·EASY·COOK

STARTER · MAIN · DESSERT · DRINK



快·易·煮食譜

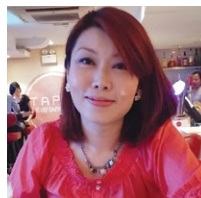


地 捫 1 2 0 年 經 典 品 牌

地捫，一個享譽百年、深入民心的優質品牌，不論蔬菜或水果，均在最佳的收成期新鮮採摘，並即時加工，因此地捫的罐頭蔬果、乾果小吃及果汁飲品，蘊含豐富的營養成份，既方便又美味。

綠色健康生活愈來愈多人重視，不論大人和小朋友，都希望擁有一個高質素的綠色生活，好讓自己和地球都更健康。而一向與時並進的地捫，貫徹120年來的優良品質，以「We Grow Quality」為宗旨，嚴選優良種子種植，減少使用肥料及農藥，並於收割24小時內入罐，確保新鮮。而生產過程中更增添各種節能儀器，減少天然氣使用及耗電量。

地捫一向高據市場佔有率，充滿健康活力的品牌形象，多年來不斷創新，舉辦與顧客互動的活動，致力宣揚健康飲食的重要。地捫產品種類豐富，只需配合簡單材料，便可輕鬆做出各款繽紛沙律、主菜和甜品等多元化又健康的菜式。近年更推出健康果汁系列，加入不同營養元素，務求為大眾提供更均衡健康的營養色彩。



食譜創作
愛食愛煮 Fat Little

喜歡食，不怕肥，只怕不健康。擅長以方便健康食材，創作視覺、味覺驚喜的簡易菜式，同朋友分享Hehehaha！

2

「健康 • 色 • 食 Eat A Rainbow」

4

健康輕食

10

地捫經典沙甸魚

11

簡易主菜

18

Real Fruit • Real Taste

20

精巧派對小食

26

地捫低糖蘆薈

27

繽紛甜品特飲



總代理：領盛國際有限公司
www.well-synergy.com

eat a RAINBOW 健康·色·食

食出彩虹 蔬果的彩色密碼

蔬果的色彩大致分為紅、橙、黃、綠、青和藍/紫等5組顏色，而各種顏色蔬果的營養價值各有不同，應均衡食用。營養師指出蔬果中呈現的顏色是來自植物生化素 (Phytochemicals)，它能發揮強效的抗氧化作用，使人體機能免受老化的風險，增強抵抗力。而均衡攝取各色蔬果，就是最簡便及最有效的日常保健方法。所以要健康一定要懂得食「顏色」。



顏色健康價值

藍色 及 紫色

含豐富的類黃酮、類胡蘿蔔素及花青素等，提升免疫功能及預防視力退減、舒緩眼睛疲勞。

綠色

提供鈣質的來源之一並增加鈣質攝取。亦含豐富的膳食纖維，促進腸道蠕動及改善便秘。

黃色

含豐富的維他命B、C、E，及類胡蘿蔔素-胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃素等。具抗氧化功能，有助維持眼睛及牙齦的健康。

橙色

含豐富的胡蘿蔔素、維他命B、C、E和鉀質，有效增強抵抗力，及利尿消腫的作用。

紅色

提供茄紅素(天然的類胡蘿蔔素)、維他命C、花青素、槲黃素等。有助細胞免受自由基和炎症的破壞，維持眼睛及心臟健康。

營養師建議



營養師建議每人每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜（每份約重80克），一共5份不同顏色的蔬果，以促進均衡健康。

營養資料提供：營養師 Vivian Chu



份量 serving
2

Potato Salad with Teriyaki Sardines

照燒沙甸魚薯仔沙律

材料

地捫日式照燒汁沙甸魚420克，地捫原粒馬鈴薯1/2罐，煙肉碎適量，蛋黃醬3湯匙，香蔥少許

調味料

鹽及胡椒粉少許

做法

- 1 先將沙甸魚隔汁，用叉壓碎。
- 2 加入切粒薯仔，加入蛋黃醬及調味料拌勻。
- 3 最後灑上切幼粒的香蔥和煙肉碎。



地捫原粒馬鈴薯

Del Monte Whole New Potato

罐裝薯仔經預先去皮煮熟，省卻了繁複的程序，是生活節奏急速都市人的理想「健康快餐」。

Ingredients

Del Monte Sardine in Teriyaki Sauce 420g, Del Monte Whole New Potato 1/2 can, Bacon Bits some, Mayonnaise 3 tbsp, Chives a pinch

Seasoning

Salt and pepper a pinch

Preparation

- 1 Drain and mash sardines.
- 2 Add diced potatoes, toss with mayonnaise and seasoning.
- 3 Sprinkle with bacon bits and finely chopped chives.



份量 serving
2



Corn and Mushroom Cream Soup

忌廉蘑菇粟米湯

材料

地捫忌廉蘑菇意粉醬380克(1盒)，地捫粟米粒100克，水半碗

調味料

鹽及胡椒粉少許

做法

- 1 忌廉蘑菇意粉醬加水一併煮滾。
- 2 放入粟米粒及調味料即成。

Ingredients

Del Monte Creamy Mushroom Pasta Sauce 380g (1 box), Del Monte Whole Kernel Corn 100g, Water half bowl

Seasoning

Salt and Pepper a pinch

Preparation

- 1 Bring water and creamy mushroom pasta sauce to the boil.
- 2 Add corn and seasoning. Serve hot.

地捫粟米粒

Del Monte Whole Kernel Corn

粟米含高膳食纖維，同時含葉黃素和玉米黃素，能吸收對眼睛有害的藍光，保護眼睛健康。





Roasted Chicken Roll with Prune

西梅焗雞卷

份量 serving
2-4

食譜提供: AgnesLai@煮因腸

材料

雞扒2塊，地們無核西梅8-10粒，芝士片2-4片

調味

雞扒: 鹽1/3茶匙，黑胡椒碎1/3茶匙，檸檬汁1茶匙
西梅: 地們紅莓汁1杯，白蘭地1湯匙

做法

- 1 將西梅放入紅莓汁和白蘭地浸約1小時至軟身。
- 2 雞扒調味後，放上芝士1-2片，中間橫放4-5粒西梅，雞扒四邊留空間再捲成卷狀，用棉繩紮實/竹籤固定。
- 3 放入預熱200℃焗爐焗15-20分鐘或熟透，取出後切件，即成。



地們無核西梅

Del Monte Pitted Prunes

西梅內含大量維他命A、膳食纖維和抗氧化物，促進人體內蛋白質合成，能保護視力，維持肌膚、頭髮健康，亦能促進排毒。

Ingredients

Chicken Cutlet 2 pc, Del Monte Pitted Prune 8 -10 pc, Cheese Slice 2-4 pc

Seasoning

Chicken Cutlet: Salt 1/3 tsp, Black Pepper 1/3 tsp, Lemon juice 1 tsp

Prune: Del Monte Cranberries Juice 1 cup, Brandy 1 tbsp

Preparation

- 1 Soak pitted prune into cranberry juice and brandy for 1 hour until soft, reserve.
- 2 Prepare chicken cutlet with the seasonings, place 1-2 pieces of cheese slice on top, and then spread 4-5 pieces of pitted prune on top. Roll the chicken and fix with a string or skewer.
- 3 Bake in preheated oven at 200℃ for 15-20 mins until cooked. Cut into small pieces.



Joyful Aloe Vera Salad

蘆薈繽紛沙律

份量 serving
2-3



材料

地們蘆薈(低糖) 200克 (約半盒)，地們原粒馬鈴薯5-6個，地們粟米粒100克 (約1/3罐)，地們紅莓乾30克，胡桃20克，西芹30克，甘筍30克

沙律汁

地們熱狗醬，蜜糖2茶匙

做法

- 1 將蘆薈瀝乾水分備用。
- 2 原粒馬鈴薯、西芹、甘筍切粒，加入粟米及蘆薈攪拌。
- 3 將熱狗醬混入蜜糖，做成沙律醬，加入步驟(2)拌勻即成。

Ingredients

Del Monte Aloe Vera in life syrup 200g (1/2 box), Del Monte Whole New Potatoes 5-6pc, Del Monte Whole Kernel Corn 100g (1/3 can), Del Monte Cranberry 30g, Walnut 20g, Celery 30g, Carrot 30g

Salad Dressing

Del Monte Hot Dog Sweet Relish, Honey 2 tsp

Preparation

- 1 Sieve aloe vera from life syrup, set aside.
- 2 Dice whole new potatoes, celery and carrots, mix with corns and aloe vera, stir well.
- 3 Combine hot dog sweet relish and honey, pour over (2), toss gently and serve.

地們蘆薈(低糖)

Del Monte Aloe Vera in Life Syrup

天然健康無添加，蘆薈含大量膳食纖維，能增加飽感，有助清理腸道，補充體水份，減少便秘發生。





份量 serving
2-3

Mussels in Creamy Mushroom Sauce

忌廉蘑菇煮青口

材料

地們忌廉蘑菇意粉醬190克(半盒)，青口300克，蒜蓉1/2湯匙，芫茜適量，牛油1/2湯匙，白酒1湯匙

做法

- 1 以牛油爆香蒜蓉，放入青口，灑酒炒香。
- 2 加入忌廉蘑菇意粉醬，煮約3分鐘。
- 3 最後加入芫茜即成。

Ingredients

Del Monte Creamy Mushroom Pasta Sauce 190g (half box), Mussels 300g, Finely chopped Garlic 1/2 tbsp, Coriander a pinch, Butter 1/2 tbsp, White Wine 1 tbsp

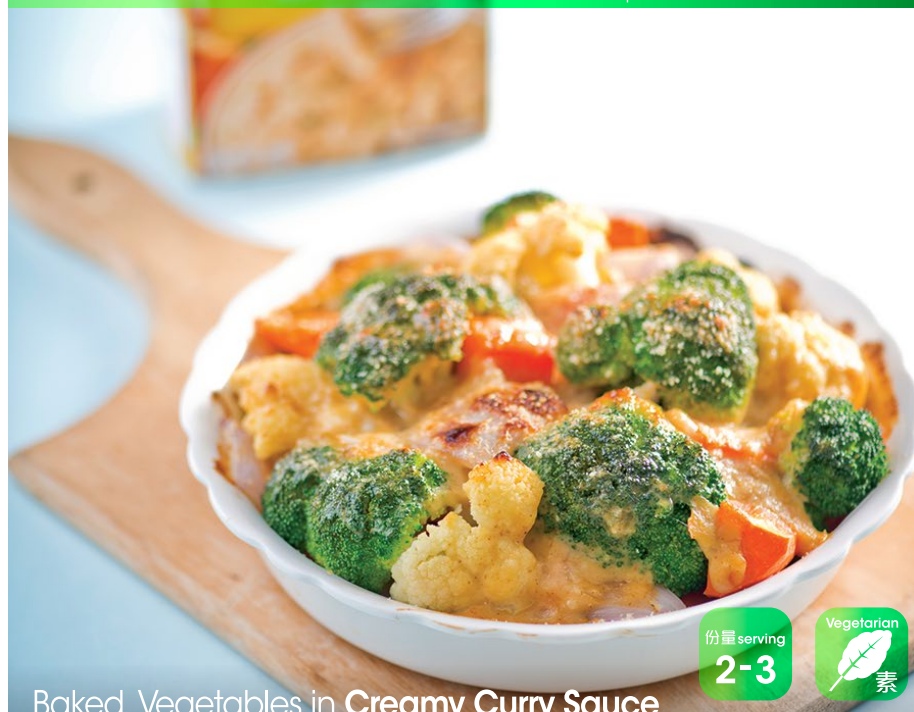
Preparation

- 1 Saute onion with butter, add mussels, drizzle white wine and stir-fry.
- 2 Pour creamy mushroom pasta sauce, cook for 3 mins.
- 3 Garnish with coriander. Serve on a plate.



地們忌廉蘑菇意粉醬

Del Monte Creamy Mushroom Pasta Sauce
香濃忌廉蘑菇醬汁，奶味特別濃郁，
讓你輕鬆配出各款美味食譜，健康又方便。



份量 serving
2-3



Baked Vegetables in Creamy Curry Sauce

忌廉咖喱焗什菜

材料

地們忌廉咖喱意粉醬380克 (1盒)，西蘭花1個，椰菜花1/2個，紅洋蔥1/4個，甘筍1條，芝士適量，鹽1/2茶匙，油數滴

做法

- 1 將水煲熱，加入鹽及油，放入已切好的西蘭花、椰菜花及甘筍，煮至七成熱，隔水備用。
- 2 將(1)放入焗盤並加入洋蔥，淋上忌廉咖喱意粉醬，再灑上芝士粉。
- 3 以180℃預熱焗爐，放入(2)焗10-12分鐘。

Ingredients

Del Monte Creamy Curry Pasta Sauce 380g (1 box), Broccoli 1, Cauliflower 1/2, Red Onion 1/4, Carrot 1, Cheese some, Salt 1/2 tsp, Oil few drops

Preparation

- 1 Boil water, add salt and oil. Cook the chopped broccoli, cauliflower and carrots until medium-well done. Drain and set aside.
- 2 Place (1) into baking tray, add onion. Pour the creamy curry pasta sauce on top. Sprinkle with cheese powder.
- 3 Preheat oven at 180℃, bake (2) for 10-12 mins.



地們忌廉咖喱意粉醬

Del Monte Creamy Curry Pasta Sauce
忌廉咖喱醬汁，咖喱溫和而不辣，加入
香濃忌廉，與眾不同，老少咸宜。



日式新口味 x2

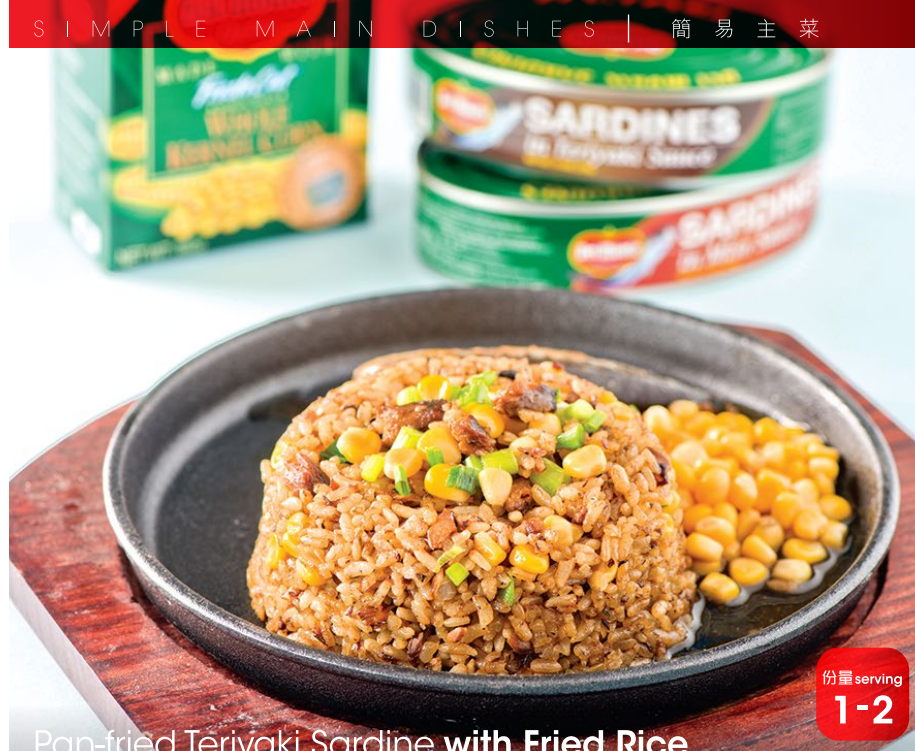
麵鼓 照燒

經典地鰻沙甸魚
高質香甜麵鼓汁 香濃惹味照燒汁
香滑滋味，營養豐富

隆重登場

—日式麵鼓汁—
沙甸魚

—日式照燒汁—
沙甸魚



Pan-fried Teriyaki Sardine with Fried Rice

鐵板照燒沙甸魚炒飯

材料

地鰻日式照燒汁沙甸魚420克，地鰻紙盒裝粟米粒125g(1/3盒)，洋蔥1/4個，薑蓉1茶匙，白飯1碗，蔥花少許

調味

萬字醬油1湯匙，胡椒粉、鹽各少許

做法

- 1 先將沙甸魚隔汁，照燒汁備用，切碎沙甸魚。
- 2 以中火爆香薑蓉及洋蔥，加入白飯，炒鬆。
- 3 再加入沙甸魚及照燒汁，炒勻，最後加入粟米粒，然後灑上醬油、胡椒粉及鹽，灑上蔥花即成。

Ingredients

Del Monte Sardine in Teriyaki Sauce 420g, Del Monte Tetra Recart Whole Kernel Corn 125g (1/3 box), Onion 1/4, Grated Ginger 1 tbsp, Cooked Rice 1 bowl, Finely chopped Spring Onion a pinch

Seasoning

Kikkoman Soy Sauce 1 tbsp, Pepper and Salt a pinch

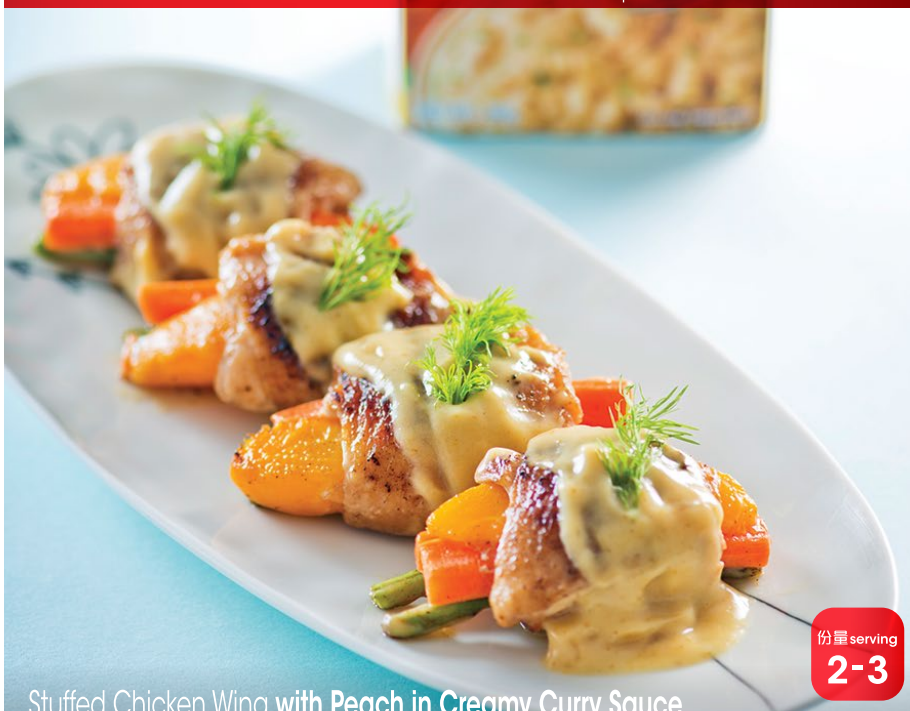
Preparation

- 1 Drain sardine and reserve the teriyaki sauce, mash the sardine.
- 2 Quick frying grated ginger and onion over medium heat, add cooked rice and stir well.
- 3 Add sardine, teriyaki sauce, corn, stir constantly until cooked through. Drizzle soy sauce and seasoning. Sprinkle with finely chopped spring onion. Serve hot.

地鰻日式照燒汁沙甸魚

Del Monte Sardine in Teriyaki Sauce
香濃惹味日式醬汁，把魚腥味完全蓋過，鮮甜美味。沙甸魚含有豐富的Omega3，有效保護心血管健康，提高記憶力及學習能力。





份量 serving
2-3

Stuffed Chicken Wing with Peach in Creamy Curry Sauce

蜜桃釀雞翼配忌廉咖喱醬

材料

地們忌廉咖喱意粉醬190克(半盒)，地們切邊黃桃420克(1罐)，雞中翼8隻，甘筍半條，青豆50克

醃料

萬字燒烤醬油1湯匙，生粉1茶匙

做法

- 1 用剪刀剪斷雞翼頂部的筋，反肉去骨，用燒烤醬油醃10-15分鐘。
- 2 將黃桃及甘筍切條，釀入雞翼中，再放入兩條青豆，雞翼拍上生粉。
- 3 以中火煎香雞翼，蓋上鑊蓋焗至全熟。
- 4 最後加入忌廉咖喱意粉醬略煮即成。



地們切邊黃桃

Del Monte Peach Halves

桃含豐富的抗氧化物如胡蘿蔔素和維他命C，有效增強抵抗力。含有高鉀質的桃亦有利尿消腫的作用。

Ingredients

Del Monte Creamy Curry Pasta Sauce 190g (half box), Del Monte Peach Halves 420g (1 can), Chicken Wings 8, Carrot 1/2, String bean 50g

Marinade

Kikkoman Teriyaki Marinade Sauce 2 tbsp, Corn Starch 1 tsp

Preparation

- 1 Cut off the cartilage-covered tips of the wings, gently separate the meat from bone, marinate for 10-15 mins.
- 2 Cut peaches and carrot lengthwise, fill in the chicken wings and stuff 2 pc of string beans. Coat the wings with corn starch.
- 3 Pan-fry the chicken wings over medium heat, cover with lid and cook until well done
- 4 Pour creamy curry pasta sauce and stew for a while.



份量 serving
2-3

Stir-fried Garlic Shoot with Teriyaki Sardine

蒜芯炒照燒沙甸魚

材料

地們日式照燒汁沙甸魚420克，蒜芯300克，洋蔥半個，紅椒1條，蒜頭3粒

調味料

鹽半茶匙，紹酒1湯匙，胡椒粉少許

做法

- 1 將沙甸魚隔汁，照燒汁備用，切碎沙甸魚，蒜芯切段。
- 2 以中大火爆香蒜頭，加入蒜芯、洋蔥略炒，瀝上紹酒，再放入沙甸魚及照燒汁大炒，蓋上鑊蓋以中慢火焗2分鐘。
- 3 最後加入紅椒、胡椒粉及鹽即成。

Ingredients

Del Monte Sardine in Teriyaki Sauce 420g, Garlic Shoot 300g, Onion 1/2, Red Chili 1, Garlic 3 gloves

Seasoning

Salt 1/2 tsp, Shaoxing Wine 1tbsp, Pepper a pinch

Preparation

- 1 Sieve sardine from the teriyaki sauce, set aside. Mash sardine, chopped garlic shoot lengthwise.
- 2 Stir-fry garlic over medium heat. Add garlic shoot and onion, drizzle Shaoxing wine then add sardines and the teriyaki sauce, stir well. Cover with lid and cook for 2 mins over medium-low heat.
- 3 Add red chili and seasoning. Serve hot.

地們日式照燒汁沙甸魚

Del Monte Sardine in Teriyaki Sauce

香濃惹味日式醬汁，把魚腥味完全蓋過，鮮甜美味。沙甸魚含有豐富的Omega3，有效保護心血管健康，提高記憶力及學習能力。





Creamy Mushroom Rice 忌廉什菌飯

份量 serving
1-2



材料

地們忌廉蘑菇意粉醬 190克 (半盒)，蘑菇5粒，靈芝菇20克，洋蔥10克，白飯1碗，巴馬臣芝士適量，白酒少許

調味

黑胡椒、鹽各少許

做法

- 1 將洋蔥切碎，以中慢火爆香，加入切片磨菇及靈芝菇炒香，灑酒，加少許鹽及黑胡椒調味，盛起放在白飯面上。
- 2 以中慢火煮熟忌廉蘑菇意粉醬，淋在(1)上，加入巴馬臣芝士即成。

Ingredients

Del Monte Creamy Mushroom Pasta Sauce 190g (half box), Mushroom 5, Shimeji Mushroom 20g, Onion 10g, Cooked Rice 1 bowl, White Wine a little, Parmesan Cheese a pinch, Salt and Black Pepper a pinch

Preparation

- 1 Dice onion, stir-fry over medium heat. Slice mushroom and Shimeji mushroom, drizzle white wine, stir-fry and season. Pour over the cooked rice.
- 2 Heat the creamy mushroom pasta sauce over medium-low heat, pour over (1). Sprinkle parmesan cheese on top.



地們忌廉蘑菇意粉醬
Del Monte Creamy Mushroom Pasta Sauce
香濃忌廉蘑菇醬汁，奶味特別濃郁，
讓你輕鬆配出各款美味食譜，健康又方便。



Fusilli in Creamy Curry Sauce 忌廉咖喱肉碎螺絲粉

份量 serving
1-2

材料

地們忌廉咖喱意粉醬 190克 (半盒)，地們提子乾 20克，免治肉碎 50克，螺絲粉 200克，煙肉碎適量

醃料

萬字醬油1湯匙，胡椒粉1/4茶匙，糖1/2茶匙，鹽少許，生粉1/4茶匙，油1茶匙

做法

- 1 煮熟螺絲粉，隔水加入數滴橄欖油稍拌備用。
- 2 免治肉碎以醃料醃10分鐘，以中火炒熟。加入忌廉咖喱意粉醬及提子乾煮約3分鐘。
- 3 將螺絲粉加入(2)醬汁拌勻上碟，灑上煙肉碎即成。

Ingredients

Del Monte Creamy Curry Pasta Sauce 190g (half box), Del Monte Raisins 20g, Minced Pork 50g, Fusilli 200g, Bacon Bits some

Marinade

Kikkoman Soy Sauce 1 tbsp, Pepper 1/4 tsp, Sugar 1/2 tsp, Salt a pinch, Corn Starch 1/4 tsp, Oil 1 tsp

Preparation

- 1 Boil the fusilli, drain and drizzle with few drops of olive oil, set aside.
- 2 Marinade minced pork for 10 mins. Stir-fry over medium heat, pour creamy curry pasta sauce and raisins, cook for 3 mins.
- 3 Add fusilli into (2) and toss well. Sprinkle with bacon bits.

地們忌廉咖喱意粉醬
Del Monte Creamy Curry Pasta Sauce
忌廉咖喱醬汁，咖喱溫和而不辣，加入
香濃忌廉，與眾不同，老少咸宜。





Rice Omelet with Tomato Sardine

茄汁沙甸魚蛋包飯

份量 serving
1-2

材料

地們茄汁沙甸魚215克，地們紙盒粟米粒125g (1/3盒)，白飯1碗，蛋3隻，花奶1湯匙，洋蔥1/4個

調味料

地們蕃茄汁1湯匙，鹽、糖各半茶匙

做法

- 1 將沙甸魚隔汁，茄汁備用，沙甸魚切碎。
- 2 以中火爆香洋蔥，加入白飯炒鬆。
- 3 再加入沙甸魚、粟米粒及茄汁，放入調味料炒勻盛起。
- 4 雞蛋加入花奶攪勻，以平底鑊中慢火煎香，在中間放上炒飯，將蛋覆上飯面即成蛋包飯，淋上茄汁。



地們蕃茄汁

Del Monte Tomato Ketchup

地們經典蕃茄汁，含豐富茄紅素，是上佳的抗氧化元素。

Ingredients

Del Monte Sardine in Tomato Sauce 215g, Del Monte Tetra Recart Whole Kernel Corn 125g (1/3 box), Cooked Rice 1 bowl, Eggs 3, Evaporated Milk 1 tbsp, Onion 1/4

Seasoning

Del Monte Tomato Ketchup 1 tbsp, Salt 1/2 tsp, Sugar 1/2 tsp

Preparation

- 1 Drain sardine and reserve the tomato sauce, mash the sardine.
- 2 Pan-fry onion over medium heat, stir-fry with the cooked rice.
- 3 Add mashed sardines, corn, pour the reserved tomato sauce, stir-fry and seasoning, set aside.
- 4 Whisk eggs with evaporated milk, pan-fry at medium heat in a flat pan, place fried rice in the middle of the egg and fold it over in half. Drizzle with ketchup.



Pan Fried Salmon with Peach Salsa

香煎三文魚配蜜桃莎莎

份量 serving
1-2

材料

地們切片黃桃225克(1罐)，地們去皮蕃茄粒135克(1/3罐)，三文魚柳300克，青瓜(切粒)1湯匙，洋蔥(切粒)1湯匙，檸檬汁1湯匙，初榨橄欖油1/2湯匙

調味料

鹽、胡椒粉各少許

做法

- 1 三文魚以調味料略醃，用中火煎至表面金黃色，再改細火煎熟。
- 2 將黃桃及去皮蕃茄切細粒，混入青瓜和洋蔥，並加入檸檬汁、橄欖油、鹽及胡椒粉調味，拌勻成莎莎醬。
- 3 最後將莎莎醬鋪上三文魚柳上即成。

Ingredients

Del Monte Sliced Peaches 225g (1 can), Del Monte Peeled Diced Tomato 135g (1/3 can), Salmon Fillets 300g, Cucumber (diced) 1 tbsp, Onion (diced) 1 tbsp, Lemon juice 1 tbsp, Extra Virgin Olive Oil 1/2 tbsp

Seasoning

Salt and Pepper a pinch

Preparation

- 1 Marinate salmon with seasoning and set aside for a while. Then pan-fry over medium heat until golden, turn down to low heat and cook finish.
- 2 Finely chop peaches and tomato, mix with cucumber and onion. Toss with lemon juice, olive oil, salt and pepper. Stir well as salsa.
- 3 Serve salsa on top of the salmon.

地們去皮蕃茄粒

Del Monte Peeled Diced Tomato

番茄富含豐富茄紅素，其清除自由基的能力是維他命E的100倍，有效促進心血管健康。





【真果之作。原味享受】

水果是日常生活中不可缺少的健康食物，含有各種不同的營養素，如維他命、礦物質、膳食纖維，每天進食充足水果有助預防疾病及增進腸臟健康。都市人普遍因為工作繁忙，往往忽略了進食水果的習慣。營養師建議，每人每天應進食最少兩份水果，如因工作太忙而感到有點困難，亦可選擇一些無添加防腐劑及人造色素的果汁或水果小吃，以促進均衡健康。

所以要健康，就要懂得進食各種不同「顏色」的水果。

如何增加水果攝取的好方法？

識食達人建議，如想食得更輕鬆方便、更有 Taste，可選擇高品質的果汁，如地捫水果果汁系列，嚴選美國高質新鮮生果製造，不含防腐劑及人造色素，含有豐富的營養價值，是健康飲品的不二之選。你亦可在日常的菜式中加入水果元素，如水果特飲或小吃，既方便，又不受時間限制。亦可在各種派對或慶祝活動加點創意，輕鬆烹調出你的 Real Fruit · Real Taste 食譜。



巴西莓藍莓汁



西梅系列



紅莓系列



提子乾

Product of U.S.A.



綠色系

提子乾 (Raisin)

提子乾含高鉀質、膳食纖維及酒石酸，有效保持心血管健康，改善腸道健康。

紅色系

紅莓 (Cranberry)

紅莓含有豐富的維他命C、鐵質、單寧酸、紅莓多酚等生物活性成分，有效預防或減低尿道炎。

紫藍色系

西梅 (Prune)

西梅內含大量維他命A、膳食纖維和抗氧化物，有效促進人體蛋白質合成，保護視力，維持肌膚、頭髮健康，同時有助腸道蠕動，促進排毒，令排便更暢順。

巴西莓 (Acai Berry)

巴西莓內豐富抗氧化成分(前花青素)能抵銷新陳代謝中所產生的自由基，從而加速體內熱量消耗與脂肪燃燒，促進皮膚健康。

藍莓 (Blueberry)

含豐富花青素能活化眼部機能，對視力減退、眼睛疲勞或視網膜病變具預防功效，顏色越深，含量就越高。

營養資料提供：營養師 Vivian Chu



Toast Cubes with Cranberry & Pineapple Sauce

紅 莓 菠 蘿 多 士 粒

材料

醬汁：地捫紅莓乾15克，地捫提子乾15克，地捫菠蘿粒150克，地捫紅莓汁200毫升，砂糖3湯匙，檸檬汁1湯匙

多士：厚切白包4片，雞蛋2隻，牛奶 適量

做法

- 1 將紅莓汁、紅莓乾及菠蘿粒放入鍋中以慢火煮熟，加入砂糖及檸檬汁攪拌，煮約15-20分鐘至稠身。
- 2 厚方包切小方塊。雞蛋拂勻，加入牛奶拌勻。
- 3 將厚方包兩小片疊起，放入蛋漿，以中慢火煎至兩面金黃上碟。厚多士面上淋上(1)醬汁即成。



地捫紅莓乾

Del Monte Cranberries

紅莓含有豐富的維他命C、鐵質、單寧酸、與紅莓多酚等生物活性成分，有效預防或減低尿酸炎。

份量 serving
1-2



Mixed Fruits Rice Cracker

雜 果 脆 米 餅

材料

地捫紅莓乾20克，地捫提子乾20克，地捫西梅乾20克(切碎)，脆米60克，白朱古力80克(可選朱古力)，無鹽牛油25克，棉花糖70克

做法

- 1 先將白朱古力隔水加熱融化，備用。
- 2 將無鹽牛油及棉花糖以中小火加熱融化，並加入(1)拌勻。
- 3 再加入脆米及乾果拌勻至所有材料融合一起。
- 4 把(3)倒入已鋪上牛油紙的容器上，上面再蓋上牛油紙壓平，放入雪櫃雪15分鐘後，切成小件，即可。

份量 serving
1-2



Ingredients

Del Monte Cranberries 20g, Del Monte Raisins 20g, Del Monte Pitted Prune 20g (Chopped), Crispy Rice 60g, White Chocolate 80g (or Milk Chocolate), Unsalted Butter 25g, Marshmallow 70g

Preparation

- 1 Melt white chocolate indirectly over hot water.
- 2 Heat the unsalted butter and marshmallow over low heat, stir well with (1).
- 3 Add crispy rice and dried fruits, stir constantly.
- 4 Place baking sheet on a tray, pour (3) and cover another baking sheet on top. Flatten the surface, chill for 15 mins, cut into cubes.

地捫提子乾 Del Monte Raisins

提子乾含高鉀質，有效保持心血管健康，其膳食纖維及酒石酸，同時能減少排泄物在腸道滯留的時間，從而改善腸道健康。





Salmon and Wasabi Salad with Toast

Wasabi 沙律三文魚吐司

份量 serving
1-2

材料

地鰮青芥辣蛋黃醬3湯匙，雞蛋2隻，紅洋蔥或洋蔥1/4個，煙三文魚2片，法包2片

做法

- 1 雞蛋放入凍水開火焗10分鐘，熟後再沖凍水以便剝殼。
- 2 切碎洋蔥及雞蛋，混入青芥辣蛋黃醬拌勻。
- 3 將(2)塗上法包，放上煙三文魚。



地鰮青芥辣蛋黃醬

Del Monte Wasabi Mayonnaise

青芥辣蛋黃醬味道香濃而不刺鼻，能帶出三文魚的鮮味，是派對中不可或缺的小食拍擋。

Ingredients

Del Monte Wasabi Mayonnaise 3 tbsp, Eggs 2, Onion 1/4, Smoked Salmon 2 pc, French Toast 2 pc

Preparation

- 1 Boil eggs for 10 mins, cool down with cold water and remove the shell.
- 2 Dice onion and boiled eggs, toss well with wasabi mayonnaise.
- 3 Spread (2) on french toast, place smoked salmon on top.



Wasabi Salad Bread

青芥辣沙律包

份量 serving
1-2



材料

地鰮甜脆粟米粒100克(約1/3罐)，地鰮原粒馬鈴薯5-6粒，地鰮青芥辣蛋黃醬3湯匙，地鰮提子乾30克，紅洋蔥1/4個，牛油果1個，麥包3片

做法

- 1 將原粒馬鈴薯、紅洋蔥、牛油果切粒。
- 2 加入粟米粒及提子乾，再混入青芥辣蛋黃醬拌勻。
- 3 將(2)鋪上麥包片上，即成。

Ingredients

Del Monte Summer Crisp Golden Sweet Corn 100g (1/3 can), Del Monte Whole New Potatoes 5 - 6 pc, Del Monte Wasabi Mayonnaise 3 tbsp, Del Monte Raisins 30g, Red Onion 1/4, Avocado 1, Wheat Bread 3 pc

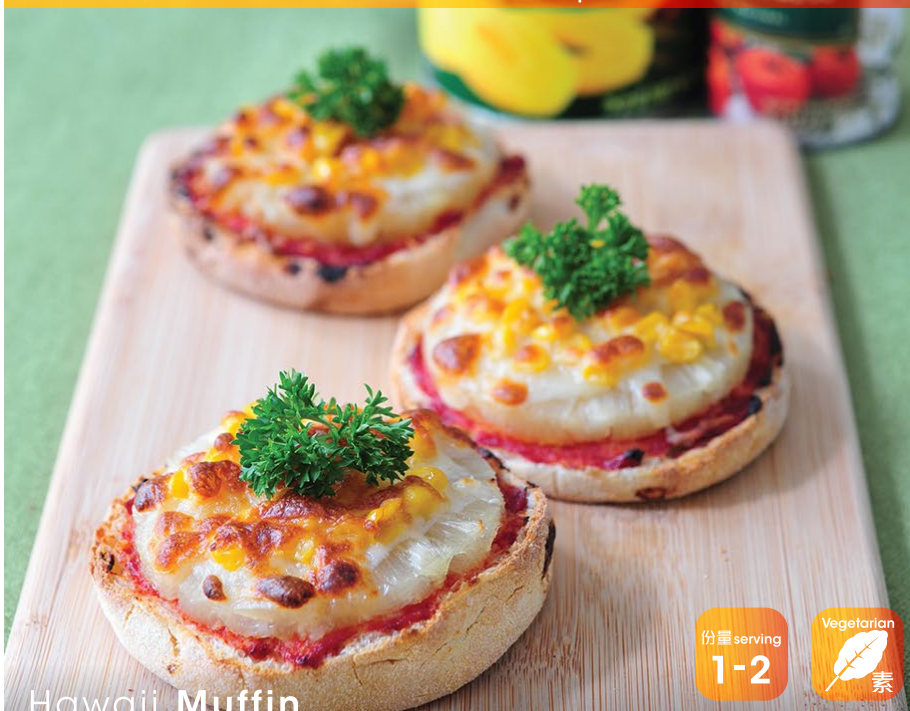
Preparation

- 1 Dice whole new potatoes, red onion and avocado.
- 2 Add corn and raisins, then mix well with wasabi mayonnaise.
- 3 Spread (2) on wheat bread and done.

地鰮粟米粒

Del Monte Whole Kernel Corn
粟米含高膳食纖維，同時含葉黃素和玉米黃素，能吸收對眼睛有害的藍光，保護眼睛健康。





Hawaii Muffin

夏威夷鬆餅

材料

地們菠蘿片(中)3片，地們番茄膏2安士，地們粟米粒150克，馬蘇里拉芝士碎200克，英式鬆餅2個

做法

- 1 英式鬆餅切成一半，塗上番茄膏。
- 2 將原片菠蘿鋪上餅面，中間放上粟米粒。
- 3 撒上芝士碎，放入預熱焗爐內180度焗6-8分鐘即成。

份量 serving
1-2



Ingredients

Del Monte Sliced Pineapple (M) 3 pc, Del Monte Tomato Paste 2 oz, Del Monte Whole Kernel Corn 150g, Mozzarella Cheese 200g, Muffin 2

Preparation

- 1 Cut muffin into halves, spread tomato paste on top.
- 2 Place a ring of sliced pineapple on the muffin, then add corn.
- 3 Sprinkle over mozzarella cheese, bake in preheated oven at 180°C for 6-8 mins.



地們菠蘿片

Del Monte Sliced Pineapple

菠蘿片含維他命B、C、E及β-胡蘿蔔素，可強化免疫系統。其鳳梨蛋白酶能促進腸道蠕動，有消腫利尿的作用。



Baked Egg with Miso Sardine

麵豉汁沙甸魚焗蛋

材料

地們日式麵豉汁沙甸魚215克，地們粟米粒3湯匙，洋蔥1/4個，蛋3隻

調味

胡椒粉、鹽少許

做法

- 1 將沙甸魚隔汁，切碎沙甸魚，洋蔥切粒。
- 2 將材料(1)放入焗杯，倒入已攪打的蛋汁，加入粟米粒及調味料拌勻。
- 3 焗爐以180°C預熱，放入焗杯焗10分鐘即成。

份量 serving
1-2

Ingredients

Del Monte Sardine in Miso Sauce 215g, Del Monte Whole Kernel Corn 3 tbsp, Onion 1/4, Eggs 3

Seasoning

Salt and Pepper a pinch

Preparation

- 1 Drain sardine from the sauce and mash, dice onion.
- 2 Put (1) into baking cup, pour in whisked egg, corn and seasoning.
- 3 Preheat oven at 180°C and bake for 10 mins.

地們日式麵豉汁沙甸魚
Del Monte Sardine in Miso Sauce
香濃惹味日式醬汁，把魚腥味完全蓋過，鮮甜美味。沙甸魚含有豐富的Omega3，有效保護心血管健康，提高記憶力及學習能力。



地 捫 低 糖 蘆 薈

天然健康無添加



NEW



絕無防腐劑
及人造色素



eat a
RAINBOW
健康·色·食

COLOURFUL DESSERTS & DRINKS | 繽紛甜品特飲



份量 serving
2

Acai Blueberry Drink with Aloe Vera

粒 粒 蘆 薈 美 肌 特 飲

材料

地捫巴西莓藍莓汁150毫升，地捫蘆薈(低糖)
2湯匙，地捫半邊蜜桃2片，梳打水100毫升

做法

- 1 將蘆薈隔水，放入杯最底層。
- 2 切碎半邊蜜桃，並放入上層。
- 3 注入巴西莓藍莓汁，最後倒入梳打水即成。

Ingredients

Del Monte Acai Blueberry Juice 150ml, Del Monte Aloe Vera in Lite Syrup 2 tbsp, Del Monte Peach Halves 2 pc, Soda Water 100ml

Preparation

- 1 Sieve aloe vera from Lite Syrup, put into a glass.
- 2 Dice peach halves and place on top.
- 3 Pour in acai blueberry juice and add the chilled soda water. Serve cold.

地捫蘆薈(低糖)

Del Monte Aloe Vera in Lite Syrup
天然健康無添加，蘆薈含大量膳食纖維，
能增加飽感，有助清理腸道，
補充體內水份，減少便秘發生。





Honey Pear with Aloe Vera

香梨蜜蘆薈爽

份量 serving
2

材料

地捫半邊香梨5片，地捫蘆薈(低糖)1/4盒，冰塊5-6粒，蜜糖1茶匙

做法

- 1 香梨切粒放入攪拌器，加入蘆薈(低糖)盒內的糖水2湯匙，再混入蜜糖、冰塊一起攪拌至濃滑，倒入杯中。
- 2 於杯面放上蘆薈，即成。



地捫半邊香梨

Del Monte Pear Halves

梨含有豐富的維他命A、C、E及K，並有大量水溶性纖維，有助控制膽固醇，及心血管健康。

Ingredients

Del Monte Pear Halves 5 pc, Del Monte Aloe Vera in lite syrup 1/4 box, Ice cubes 5 - 6 pc, Honey 1 tbsp

Preparation

- 1 Dice pear halves and put in a blender, add 2 tbsp of aloe vera lite syrup, honey and ice cubes, blend until smooth.
- 2 Pour into glass and add aloe vera to finish.



Cranberry and Strawberry Smoothie

紅莓士多啤梨沙冰

份量 serving
2

材料

地捫紅莓乾60克，地捫紅莓汁400毫升，地捫蘆薈(低糖)100克，士多啤梨6粒，冰塊10塊，砂糖2湯匙

做法

- 1 先將士多啤梨切粒，放入攪拌器中，加入紅莓乾、蘆薈、紅莓汁、冰塊及砂糖攪拌至稠身。
- 2 如想沙冰更凝固，可放置冰箱雪1小時。

Ingredients

Del Monte Cranberries 60g, Del Monte Cranberry Juice 400ml, Strawberries 6, Ice Cubes 10 pc, Sugar 2 tbsp

Preparation

- 1 Dice strawberries and put into a blender, add cranberries, cranberry juice, ice cubes and sugar to the blender, blend until thick.
- 2 Freeze (1) for 1-2 hours until almost solid if needed.

地捫紅莓汁

Del Monte Cranberry Juice

紅莓含有豐富的維他命C、鐵質、單寧酸、與紅莓多酚等生物活性成分，有效預防或減低尿道炎。





Pineapple and Peach Cooler with Aloe Vera

蘆薈菠蘿蜜桃冰

材料

地們菠蘿粒280克，地們菠蘿茸280克，地們切片黃桃210克，地們低糖蘆薈1/2盒，冰塊8-10粒，砂糖1茶匙

做法

- 1 將菠蘿茸、冰塊4粒及糖放入攪拌器中，攪拌至泥狀成沙冰備用(如想沙冰更凝固，可放置冰箱1小時)。
- 2 把地們蘆薈連低糖水倒入杯中，加入菠蘿粒及黃桃及冰塊。
- 3 最後於杯面上放入菠蘿沙冰即成。



地們切片黃桃

Del Monte Peach Slices

桃含豐富的抗氧化劑如胡蘿蔔素和維他命C，有效增強抵抗力。
含有高鉀質的桃亦有利尿消腫的作用。

Ingredients

Del Monte Pineapple Chunks 425g, Del Monte Peach Slices 220g, Del Monte Aloe Vera in light syrup 220g, Ice Cubes 4-5 pc, Sugar 1 tbsp

Preparation

- 1 Add pineapple chunks, ice cubes 4 pcs and sugar to the blender, blend until smooth, set aside. (Freeze for 1-2 hours until almost solid if needed.)
- 2 Pour aloe vera with light syrup into a glass, add pineapple chunks, diced peaches and ice cubes.
- 3 Top with (1) pineapple smoothie and serve cold.



Acai Blueberry Smoothie

巴西莓藍莓 Smoothie

材料

地們巴西莓藍莓汁250毫升，藍莓25克，香蕉1條，鮮奶100毫升，冰塊5塊，砂糖1/2湯匙，鮮忌廉適量

做法

- 1 香蕉去皮切半，放入攪拌器，加入所有材料並倒入巴西莓藍莓汁。
- 2 將(1)攪拌，倒入杯中，噴上鮮忌廉，即成。

Ingredients

Del Monte Acai Blueberry Juice 250ml, Blueberries 25g, Banana 1, Milk 100ml, Ice Cubes 5 pc, Sugar 1/2 tbsp, Whipping Cream some

Preparation

- 1 Peel and cut banana into halves, blend with all other ingredients until smooth.
- 2 Pour (1) into a glass, spray whipping cream on top.

地們巴西莓藍莓汁

Del Monte Acai Blueberry Juice
巴西莓含極高抗氧化成分(前花青素)，
抵銷人體所產生的自由基，促進皮膚健康。
藍莓則含豐富花青素有效預防視力減退、
眼睛疲勞或視網膜病變。





Cranberry Jelly with Nata de Coco

椰纖果紅莓乳酪杯

材料

地們紅莓乾40克，地們椰纖果100克，地們紅莓汁400毫升，乳酪30毫升，魚膠粉1湯匙

做法

- 1 將椰纖果放在杯內，加入紅莓乾。
- 2 將紅莓汁煮熱加入魚膠粉攪拌，待涼後倒入杯中，放進雪櫃冷藏2-3小時。
- 3 最後加入乳酪，放上紅莓乾即成。



地們椰纖果

Del Monte Nata de Coco

椰纖果所含的膳食纖維，促進腸道蠕動，減少便秘發生。

Ingredients

Del Monte Cranberries 40g, Del Monte Nata de Coco 100g, Del Monte Cranberry Juice 400ml, Yoghurt 300ml, Gelatin Powder 1 tbsp

Preparation

- 1 Place nata de coco and cranberry into glasses.
- 2 Boil cranberry juice with low heat and add gelatin powder. Pour into the glasses after cool, then chill for 2-3 hours.
- 3 Add yoghurt on top and garnish with cranberries.



Frutti Panna Cotta

水晶奶凍杯

材料

奶凍：鮮奶900毫升，鮮奶油(忌廉)300毫升，細砂糖 100克，魚膠片25克

水晶果凍：地們巴西莓藍莓汁200毫升，地們紅莓汁200毫升，地們菠蘿汁200毫升，魚膠片30克，地們樽裝藍莓100克，地們蘆薈(低糖)100克，地們菠蘿片100克

做法

- 1 將鮮奶、細砂糖加熱至沸點，拌入已浸軟魚膠片20克至溶透後熄火，混入鮮奶油，倒入杯內置雪櫃冷凍至凝固成奶凍。
- 2 將少量藍莓汁加熱，拌入已浸軟魚膠片10克至溶透後熄火，混入餘下藍莓汁，倒入容器內，置雪櫃冷凍至凝固後再切粒成果凍備用。
- 3 紅莓汁、菠蘿汁分別按做法(2)成果凍粒備用。
- 4 將果凍粒、藍莓、蘆薈、菠蘿分別放上奶凍裝飾，即成。

Ingredients

Panna Cotta: Milk 900ml, Whipping Cream 300ml, Sugar 100g, Gelatin 25g

Crystal Jelly: Del Monte Acai Blueberry Juice 200ml, Del Monte Cranberry Juice 200ml, Del Monte Pineapple Juice 200ml, Gelatin 30g, Del Monte Aloe Vera in life syrup 100g, Del Monte Sliced Pineapple 100g, Blueberries 100g

Preparation

- 1 Boil milk and sugar, stir in soaked gelatin 25g until melted, put off from stove. Mix with whipping cream and then pour into jelly cups, freeze until firm as panna cotta.
- 2 Heat small portion of acai blueberry juice, stir in soaked gelatin 10g until melt, put off from stove. Add remaining acai blueberry juice then pour into mold, freeze until firm, cut into cubes and set aside.
- 3 Make cranberry juice and pineapple juice into jelly cubes as same step of (2).
- 4 Garnish with jelly cubes, blueberries, aloe vera and pineapples on top of panna cotta and finish.

食譜提供：AgnesLai@煮因腸



EAT a RAINBOW



eat a
RAINBOW
健康·色·食

要輕鬆攝取各種顏色的健康價值，可於每餐搭配不同顏色的蔬果組合，
烹調出美味而多元化的彩虹食譜。

更多食譜
請即登入

