

caishu11 / August 11, 2012 10:19AM

[火腿怎麼做好吃？教你做好吃的巴瑪蜜瓜火腿串](#)

材料：

巴瑪火腿 .....[\[url=http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=49010&aid=1972957\]](http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=49010&aid=1972957)[美白](#)[\[size=1px\]](#)常識[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#) 15g

新鮮哈密瓜 ..... 20g

黃瓜 ..... 20g

步驟：

1. 巴瑪火腿切成小片，[\[url=http://aers.blogkaki.net/viewblog-135243\]](http://aers.blogkaki.net/viewblog-135243)[美白](#)[\[size=1px\]](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)哈密瓜切丁，將蜜瓜與火腿片用牙籤串起來，均勻碼在盤中。

2. 黃瓜切成三角薄片，[\[url=http://space.qqos.com/?uid-251867-action-viewspace-itemid-1280631\]](http://space.qqos.com/?uid-251867-action-viewspace-itemid-1280631)[角質](#)[\[size=1px\]](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)碼在火腿串旁邊裝飾即可。

營養點評：

加上哈密瓜後，火腿的醇香中又多了一絲清新的甜味。[\[url=http://dsf5465.xanga.com/767107103/%E8%BA%AB%E9%AB%94%E6%84%9B%E7%89%9B%E5%A5%B6%E7%9A%84%E5%A4%A7%E7%90%86%E7%94%B1-%E4%BD%A0%E4%B9%9F%E5%8F%AF/\]](http://dsf5465.xanga.com/767107103/%E8%BA%AB%E9%AB%94%E6%84%9B%E7%89%9B%E5%A5%B6%E7%9A%84%E5%A4%A7%E7%90%86%E7%94%B1-%E4%BD%A0%E4%B9%9F%E5%8F%AF/)[美白](#)[\[size=1px\]](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)哈密瓜，含蛋白質、膳食纖維、胡蘿蔔素、果膠、糖類、維生素A、B、C、鈣、磷、鐵等。性寒味甘，有利小便、止渴、除煩熱、防暑氣等作用，是夏季解暑的佳品。

---