



快樂之味

(蘋果汁 Apple Juice)

含維他命C、E、
蘋果酸、檸檬酸及纖維素
增進食慾、
幫助消化、美顏防老

所謂「一日一蘋果，醫生遠離我」，一年四季都有清香爽口的蘋果吃，吃得厭了，倒不如榨汁飲用，既能添加新意，又令身體更健美。蘋果中含有蘋果酸、檸檬酸、酒石酸、枸橼酸等，能調理腸臟，增進食慾；纖維素幫助消化，適合腸胃虛弱、容易腹瀉的人。蘋果還可改善皮膚粗糙情況，防止老化。

榨汁小貼士：

1. 如肯定所購蘋果是天然產品，便不需削皮，但切記洗淨。
2. 因蜂蜜會掩蓋蘋果的清香，故改以冰糖調味，而冰糖對健康亦比白糖優勝。
3. 如選用了未熟的蘋果，則可酌量加少許蜂蜜。
4. 蘋果容易氧化變色，宜即時飲用。
5. 若只作榨汁用，可選購熟透的蘋果，味道夠甜，價錢亦較便宜。

選購蘋果切勿選仍未成熟的，會對腸胃有害。顏色鮮紅，以食指彈一彈響聲清脆者為佳。有的蘋果為人工種植，經過加工，宜削皮食用。

材 料

蘋果 1 個
冷開水 400cc
冰糖 1 茶匙
冰塊

Ingredients:

1 apple
400cc cold water
1 tsp crystal sugar
ice

做 法：

1. 蘋果洗淨，削皮去核，切成小塊。
2. 以鹽水浸 15 分鐘。
3. 先將冰、冷開水放進攪拌機中攪拌，後再放入蘋果。
4. 如有需要，可加入冰塊。

Method:

1. Wash the apple, peeled and pitted, then cut into several pieces.
2. Soak the apple in salt water for 15 minutes.
3. Juice the mixture of crystal sugar and cold water first, then add the apple to juice.
4. Add some ice if needed.