淡月星輝

(香蕉檸檬汁Banana Juice)

含醣份、鈣質、食物纖維及維他命C
補充體力、強健胃腸、改善便秘

一年之計在於春，最好多飲強身健體的水果飲料，為未來一年忙碌的計劃打好根基。

香蕉檸檬汁是一個不錯的選擇。香蕉比一般水果含較高醣份和卡路里，是最適合作營養補給的輔助食物，提供熱量；而且能幫助消化，消除疲勞，增強體力；豐富的食物纖維更能有助改善腹瀉、便秘的情況。加入酸酸的檸檬汁，除能增添美味外，也能補添充足的維他命C，預防感冒；檸檬汁更有助防止香蕉變色。

香蕉不宜冷藏，果肉會變成暗褐色。製作果汁的香蕉切勿已切開並放置過久；完成的果汁也要盡快飲用為佳。

材　料	Ingredients:
大香蕉 1 1/2條	1 1/2 banana (large size)
檸檬汁 1湯匙	1 tbsp lemon juice
水 1/2杯	1/2 cup water
蜂蜜少許	honey

做　法：	Method:
1. 把香蕉皮剝掉並切成數份。	1. Peel the banana and cut it into pieces.
2. 將香蕉、水和蜂蜜一併以快速攪拌。	2. Juice the banana, water and honey together with high speed.
3. 最後倒入檸檬汁攪勻，即可飲用。	3. Then add the lemon juice and stir thoroughly.
4. 如有需要可加冰塊。	4. Add some ice if needed.