

春 回大地，萬物滋潤。對愛美的女士來說，乾旱了整個冬季的嬌膚，終於又可重獲滋潤。單靠充滿水分的氣候當然不夠，想兼有滋潤養顏功效又能享受清甜冰涼的口福，大可選擇奇異果汁。

奇異果屬漿果類，削去毛茸茸的外皮，便可享用甜中帶酸的果肉。奇異果含有非常豐富的維他命C和食物纖維，不但幫助消化，還能改善暗瘡、黑頭、雀斑，甚至皮膚粗糙等，是女士的天然美容品；而且更有助預防感冒、改善便秘。奇異果含大量鈣質，經常飲用，不但可增加體內鈣含量，對降低血壓也有幫助。

趁初春之際，何不弄杯碧綠的奇異果汁，一邊欣賞大自然，一邊品嚐大自然賦予的奇妙禮物。

材 料： **Ingredients:**

- | | |
|---------|------------------|
| 奇異果 1 個 | 1 Kiwi |
| 蜂蜜 2 小匙 | 2 tsp honey |
| 開水一杯 | 1 glass of water |
| 冰塊 | Ice |

做 法： **Method:**

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. 將奇異果洗淨，去皮及切成 4 小塊。 | 1. Wash, peel the Kiwi and cut into quarter sections. |
| 2. 將奇異果、蜂蜜及開水一起攪拌。 | 2. Juice the Kiwi pieces with honey and water. |
| 3. 倒進杯中，加入適量冰塊。 | 3. Pour the Kiwi juice in a glass and add some ice. |



奇異旅程

奇異果汁 Kiwi Juice

有助改善雀斑、降血壓、幫助消化
含食物纖維、鈣質及維他命 C