

每

逢新年，除了收到很多糖果、曲奇餅賀禮之外，收到最多的禮物便是生果籃了。不過，生果籃收到太多又一時吃不完，乾擺放着挺浪費，倒不如一舉兩得，弄杯美味有益的雜果汁。

香蕉、鮮橙和蘋果都是全年可見的水果，就讓它們合作一下吧！香蕉和蘋果含豐富碳水化合物，是補充體力之選；鮮橙含大量維他命C，既可預防感冒，又有美容功效。纖維有助腸道蠕動，改善便秘，美容護膚最佳。這個節日，不妨自製又經濟又有益的香蕉鮮橙蘋果汁吧！

材 料：

Ingredients:

香蕉1條	1Banana
鮮橙1個	1Orange
蘋果1個	1Apple
蜂蜜1湯匙	1tbsp honey
清水1/2杯	1/2 glass of water

做 法：

Method:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. 將鮮橙去皮及核。                   | 1. Peel and pit the orange.   |
| 2. 將蘋果洗淨、去皮及去核，切成小塊浸於鹽水中。     | 2. Wash, peel and pit the apple, then cut into pieces and place in salty water for later use. |
| 3. 將香蕉去皮並切成數段。                | 3. Peel the banana and cut into several pieces.   |
| 4. 將香蕉、蘋果、鮮橙、蜂蜜和清水一同放入攪拌機中攪拌。 | 4. Juice the banana, apple and orange together with honey and water.                          |

# 金玉滿堂

## 香蕉鮮橙蘋果汁

### Banana-orange-apple juice

含豐富維他命A、B、C、蘋果酸、檸檬酸、鈣質、纖維及碳水化合物  
有助美容養顏，幫助消化，補充體力