



# 蓮年有餘

Lotus-Water Chestnut Juice

## 蓮藕馬蹄汁

清熱、涼血、滋潤腸胃  
含澱粉質、蛋白質、維他命C等



入冬季，正是打邊爐及燒烤的好季節，但多吃很容易「火氣」上升，天生容易燥熱的人，體內更易積聚「火氣」。除了花旗參茶或一般清熱飲品外，蓮藕汁亦是一個不錯的選擇。

鮮磨的蓮藕汁有清熱涼血的功效，加上能滋潤腸胃，正適合打邊爐後飲用。飲不慣蓮藕汁？可嘗試加入爽甜的馬蹄，能去除蓮藕的腥味之餘，亦加添幾分甜味，再加蜂蜜能增加甜度。蓮藕馬蹄汁既清熱亦滋潤，這個冬季打邊爐怎可少了它？

### 材 料：

### Ingredients:

蓮藕 1 條	1 Lotus
馬蹄 6 個	6 Water Chestnuts
蜂蜜適量	Some Honey

### 做 法：

### Method:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. 先將蓮藕及馬蹄洗淨去皮，切成小塊。  | 1. Wash and peel the lotus and water chestnuts. Cut into pieces. |
| 2. 把蓮藕、馬蹄放入果汁機內打成汁即成。 | 2. Juice the lotus and water chestnuts.                          |
| 3. 飲用時可加入蜂蜜調味。        | 3. Add some honey if needed.                                     |