桃梨滿園
(Peach-Pear Juice)

治感冒咳嗽，滋潤清熱；腸胃不適，情緒不安

含鈣、磷、鐵、鉀、維他命A及C

材料 Ingredients:

水蜜桃1個	*1 peach*
雪梨／啤梨1個	*1 pear/bartlett*
清水1杯	*1 cup of water*

做法：

1. 將桃及梨洗淨。
2. 桃切開一半，取出桃核。
3. 不需去皮，將桃及梨各切成4小塊，放進攪拌機內以中速與清水一起攪拌，約1分鐘即成。
4. 如有需要可酌量加水。

Method:

1. Wash the peach and the pear.
2. Cut the peach in half and remove the pit.
3. Do not peel either fruit. Cut them into quarter sections and juice them with one cup of water on medium speed for about 1 minute.
4. Add a little more water if needed.

時值換季，一不小心，便容易傷風感冒，病情輕微又不愛看醫生的人，不妨嘗試自製桃梨汁飲用，不但簡單方便，而且好味又有益。

常飲桃梨汁可助潤喉清痰，滋潤肺部，清熱解渴。桃梨汁對止咳鎮咳有明顯功效，特別能有效抑制因患肺結核引起的咳嗽疼痛，發燒時飲用也有清涼作用；能紓緩因肥膩食物、食滯而引起的腸胃不適、消化不良，甚至對治療患情緒病人士也有效用，如懷孕婦女、旅行人士等。

選桃揀梨小秘訣

桃：

大小適中便可，味道相差不大，要選果身沒有撞瘀痕跡，買後貯存在室溫中數天，待它完全熟透。

啤梨：

顏色以淺綠為佳，成熟時為金黃色，過熟轉為咖啡色。有的果身略呈紅色，賣相不俗，但味道則較差。