



映日朝暉

(哈密瓜檸檬汁 Melon-lemon Juice)

含糖類、維他命B1、B2、鈣、磷、鐵
可保持腎臟機能、清熱利尿、肌膚柔潤

夏

天盛產各類瓜類水果，甜甜蜜蜜的哈密瓜也是其中之一。西瓜清涼多汁，是夏天受歡迎的水果，哈密瓜也不遑多讓，而且有一陣清甜濃郁的香味，用來製作果汁，香甜美味，醒神怡人。

哈密瓜的營養非常豐富，和西瓜一樣，具有良好的利尿作用，促進身體排出多餘水分及毒素，有助保持腎臟機能；也能清熱解渴，具美容功效，使肌膚潤澤動人。不過，哈密瓜性寒，患有腸炎痢疾者應忌食；而其糖含量極豐，糖尿病患者不應吸收太多。此外，哈密瓜利尿作用強，不想睡夢中常去小解，最好避免在睡前飲用。檸檬含豐富維他命C和枸橼酸，有助促進新陳代謝，消除疲倦；且能中和哈密瓜的甜味，使果汁風味更佳。

榨汁時，多會去除瓜中種子部份，但種子部份的汁液往往最濃郁香甜，可將汁液壓出，混入新鮮哈密瓜汁中。榨汁後，不宜長時間冷藏，因會破壞甜度，最多冷藏不超過兩天。

材 料

哈密瓜 1/3個
蜂蜜 3茶匙
檸檬 1/4個
冰塊 半杯

Ingredients:

1/3 melon
3 tsp honey
1/4 lemon
half cup of ice

做 法：

1. 將哈密瓜洗淨、削皮、去子、切塊。
2. 將檸檬去皮去子榨汁。
3. 將哈密瓜榨汁後加入檸檬汁、蜂蜜攪勻。
4. 加入冰塊。

Method:

1. Wash, peel and pit the melon, then cut into pieces.
2. Peel and pit the lemon and juice it.
3. Juice the melon. Add the lemon juice and honey and then stir thoroughly.
4. Add the ice.