真趣真意

芒果鮮奶 Mango Milk

有助消除疲勞、促進消化、美容護膚、
預防動脈硬化及高血壓
含豐富維他命A、維他命C、蛋白質及纖維

夏日悠悠長，水果種類也「多蘿蘿」。除了要把握良機大啖西瓜外，當荏美味的芒果亦是大熱之選。

雖然說芒果是「濕熱」的水果，但它含有很豐富的營養成分，對身體健康大有幫助。芒果含豐富維他命A，維他命A已被發現有助防癌；而維他命C及纖維等則有助清理腸胃，促進排便，還可預防動脈硬化及高血壓。

芒果加鮮奶的組合，有互補作用，能消除疲勞、增強體力，患低血壓人士也可飲用，而且製法簡便，是很好的健康飲品，不喜歡喝鮮奶的人，可改用豆奶代替。

材　料：	**Ingredients:**
芒果1個	1 mango
鮮奶1/2杯	1/2 cup of milk
蜂蜜2茶匙	2 tsp honey
冰塊	Ice

做　法：	**Method:**
1. 將芒果洗淨、去皮、去核。	1. Wash, peel and pit the mango.
2. 將芒果、鮮奶、蜂蜜依序倒入攪拌機中攪拌。	2. Juice the mango, milk and honey accordingly.
3. 將果汁倒入杯中，加入冰塊。	3. Pour the juice in a glass and add some ice.
4. 如有需要，可先過濾果汁中的纖維。	4. Filter the juice if needed.