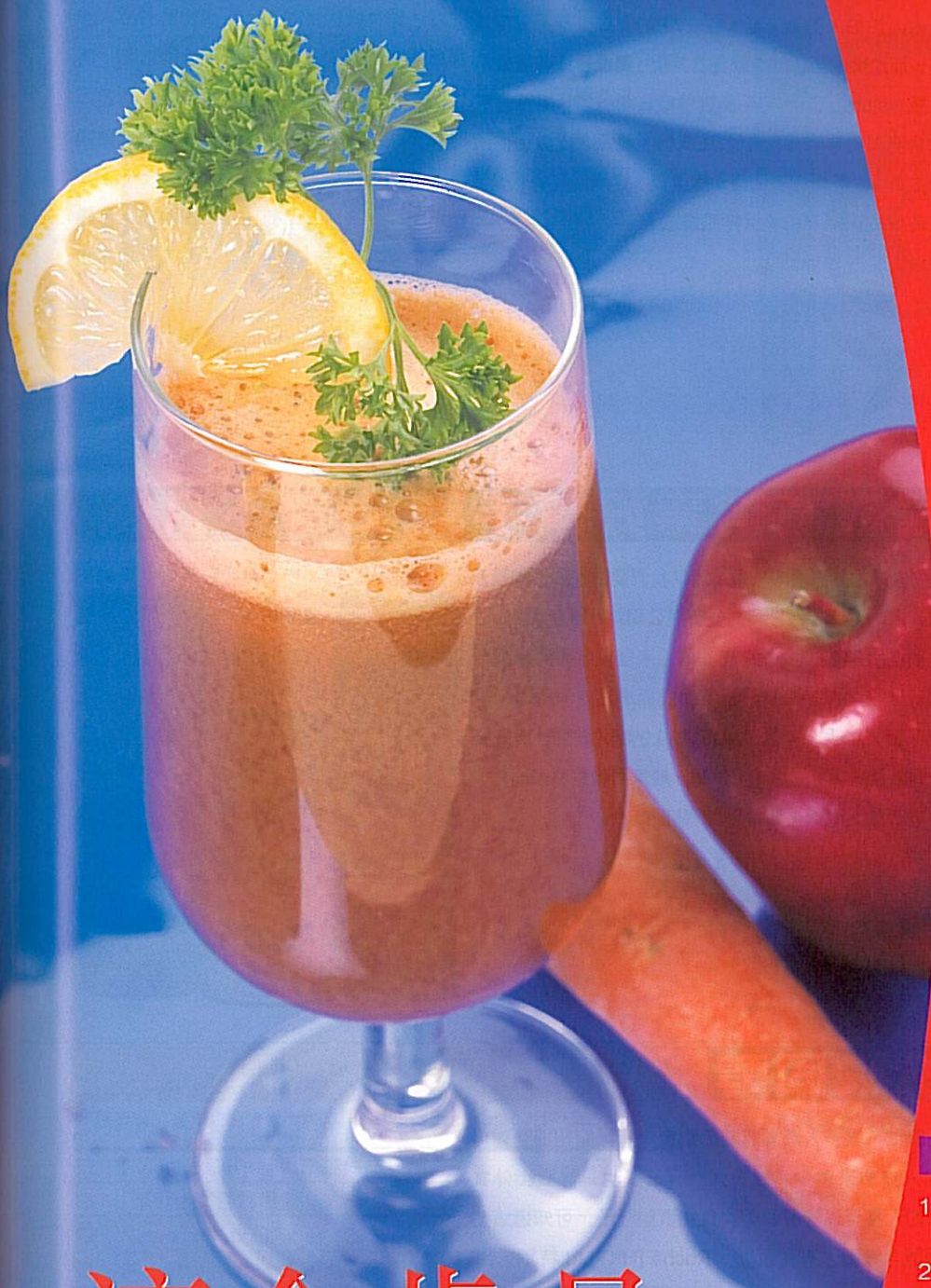

流金歲月

生菜甘筍蘋果汁

Cabbage-carrot-apple juice

含蘋果酸、檸檬酸、鈣質、纖維素、維他命A及E
有助美顏護髮、增強體力、改善便秘

對女性來說，身體的每一部分都需要完善的照顧，以最完美的狀態示人。除了臉孔外，頭髮也是很重要的地方，一把潤澤烏亮的秀髮，的確令人既羨且妒。不過，一到冬天，天氣變得乾燥，不單只皮膚，頭髮也會因而變得枯乾，失去光澤。想秀髮保持潤澤，可自製美味的生菜甘筍蘋果汁，能保護及潤澤頭髮，特別是髮質容易受損的頭髮，效果更佳。

生菜甘筍蘋果汁含豐富維他命A及E，亦是最佳的天然美顏品，能改善皮膚質素，而且它含大量纖維，有助腸胃消化。這個冬天，喝生菜甘筍蘋果汁，還可補充體力，應付繁忙的生活。

材　料：	Ingredients:
生菜半個	1/2 Cabbage
甘筍1條	1 Carrot
蘋果1個	1 Apple
檸檬汁少許	some lemon juice
蜂蜜少許	some honey

做　法：	Method:
1. 將生菜及甘筍洗淨，切成條狀。	1. Wash the cabbage and carrot, then cut into stripe shapes.
2. 將蘋果洗淨、去皮、去核並切成小塊。	2. Wash, peel and pit the apple, then cut into pieces.
3. 將生菜、甘筍及蘋果放入攪拌機中攪拌。	3. Juice the cabbage, carrot and apple together.
4. 加入檸檬汁拌勻。	4. Add some lemon juice and stir thoroughly.
5. 如有需要可加入蜂蜜。	5. Add some honey if needed.