

# 楊枝甘露

Sweet Mango Soup 調理腸胃 消除疲勞

炎

炎夏日，合時水果「多蘿蘿」，除了西瓜、榴槤外，芒果也是當荏水果之一。用芒果混合牛奶再加入楊桃、沙田柚、西米，便成美味可口的楊枝甘露。

雖然很多人都認為芒果是「濕毒」的水果，但其營養成分高，含豐富的維他命A及C。維他命A有防癌的功效，而維他命C則有調理腸胃之功用，配合鮮奶可消除疲勞，增強體力。

楊桃含豐富的果酸、維他命、果糖，對咳嗽、喉痛均有治療效果；沙田柚含富豐的胡蘿蔔素、維他命B及C，其果肉可治胃氣、消化不良，更有消除疲勞之效，最適合炎炎夏日食用。今個夏季就親手炮製這款消暑甜品，去去暑氣，增強體力。 ▣

**材料：**

芒果汁 2杯  
牛奶 1杯  
楊桃 1個  
芒果 1個  
柚肉 2片  
(撕開)  
西米 2兩(75g)  
水 1杯  
砂糖 適量

**Ingredients：**

2 cups of mango juice  
1 cup of fresh milk  
1 star fruit  
1 mango  
2 slices pomelo flesh  
(trimmed)  
75g sago  
1 glass of water  
some rock sugar

**做法：**

1. 煲水將西米煮約5分鐘，蓋上煲蓋焗至透明，用水過冷河瀝乾備用。
2. 楊桃及芒果洗淨，去核切粒備用。
3. 用水1杯煮溶砂糖，冷卻後加入所有材料，攪勻後雪凍後即可食用。

**Method：**

1. Bring water to boil, cook sago for 5 minutes until transparent. Cover for a while and rinse under running water. Drain well.
2. Wash and dice the star fruit and mango.
3. Boil the water with rock sugar, until the sugar dissolved. Leave it cool then combine all the ingredient and chill. Serve.