



瑤池櫻露 (Cherry Juice)



厘子一向給人的感覺是矜貴的水果，因為它當造期非常短，價錢較貴，但果實鮮甜。

車厘子外表嬌小玲瓏，色澤紅艷，內在則味濃多汁，營養豐富，而且食用方便，清洗乾淨便可吃。

車厘子的食療功效包括可治痛風、關節炎、風濕等症；由於它能有效清洗血液，幫助沖洗體內積聚的廢物，所以能改善暗瘡等皮膚問題，又可刺激腎臟、膀胱和結腸的活動，消除因壓力、營養不均引起的毒血症。車厘子還是上佳的減肥零食，一杯車厘子只有82卡路里。

能治痛風、關節炎；
清洗血液、改善暗瘡

含鈣、磷、鉀、
維他命A及B雜



材料 Ingredients:

車厘子1磅 Cherries 1 pound
冰塊 Ice

做法:

1. 車厘子洗淨並瀝乾水份。
2. 用刀逐顆車厘子切半，取出果核和梗。
3. 把果肉放進攪拌機攪拌，再加冰塊攪勻。
4. 1磅車厘子可榨成1杯車厘子汁。

Method:

1. Wash the cherries and drain the excess water away.
2. Cut every cherry in half, pick off the stems and pitted.
3. Juice the cherries and then mix with ice.
4. One pound of cherries yields a full glass of cherry juice.

