

戀戀悠悠情

(熱檸檬汁 Hot Lemon Juice)



含枸橼酸·維他命C·
蛋白質及鈣質
消除疲勞·強化血管;
防黑頭·雀斑

踏

入冬季·日短夜長·很多人都會因此疏懶不少·老覺精神不夠·愛躲在暖暖的被窩中。

想偷懶又要精神好的話·不如自製簡單方便的檸檬汁飲用吧!檸檬含有枸橼酸·能促進新陳代謝·有效消除疲勞·緩和緊張·並能強化血管·預防動脈硬化及高血壓·維他命C則有助預防感冒·防止黑頭·雀斑·使皮膚白晢·還可健胃通便·功效多多·冬天臨睡前飲用·更有助安眠·是非常健康有益的果汁。

由於檸檬含酸味·所需分量不多·製作簡便·是又便宜又方便的果汁·最適合患上「冬日怠懶症」的人士。 ☪

材 料

檸檬1個
蜂蜜4茶匙
熱開水適量

Ingredients:

1 lemon
4 tsp honey
right amount of
hot water

做 法:

1. 檸檬洗淨並切成兩半。
2. 將檸檬榨汁。
3. 將檸檬汁·蜂蜜和熱開水倒進杯中·拌勻即可飲用。

Method:

1. Cut the lemon into two halves.
2. Juice the lemon.
3. Mix the lemon juice, honey and hot water and stir thoroughly.