



綠野陽光

(番石榴汁 Pomegranate Juice)

含蔗糖、鈣、鐵、維他命B1、B2和C
能抑制糖尿病、高血壓、下痢、健脾開胃

炎

夏裏，大受歡迎的果汁多數都是橙汁、西瓜汁等熱門果汁，它們固然有益又美味，但喝多了總不免有點厭倦，想不想試試別的果汁，轉轉口味？

番石榴汁會不會是你的下次選擇？番石榴汁芳香撲鼻，營養價值還十分高。除了含糖分、纖維素外，還含大量的鈣、磷、鐵、維他命A、B1、B2和C。雖然番石榴含糖分，但日本科學家已證實能降血糖，有助抑制糖尿病。此外對高血壓也有效，而其澀味則可收斂腸黏膜，能抑制下痢；不過，吃多了則會引致便秘。番石榴汁是健脾開胃的飲料，正是夏日飲料的另一選擇。

材 料

番石榴 2個
蜂 蜜 2茶匙
開 水 1杯
檸 檬 1小片
冰 塊

Ingredients:

2 Pomegranates
2 tsp honey
1 cup water
1 piece lemon
ice

做 法:

1. 將番石榴洗淨，去頭尾，去子，切成數塊。
2. 將番石榴及開水倒進攪拌機中攪拌。
3. 加入蜂蜜及冰塊攪勻。
4. 加入數滴檸檬汁。
5. 可選擇將整個番石榴榨汁不去子，待完成後用隔渣器過濾。

Method:

1. Wash and pit the pomegranate, cut out the stems, then cut into pieces.
2. Juice the pomegranate with water.
3. Add the honey and ice, then stir it.
4. Add some drops of lemon juice.
5. You can choose to juice the pomegranate without pitted. Afterwards, dilute and strain the juice by using a strainer.