



真趣真意

芒果鮮奶Mango Milk

有助消除疲勞、促進消化、美容護膚、

預防動脈硬化及高血壓

含豐富維他命A、維他命C、蛋白質及纖維

夏

日悠悠長，水果種類也「多蘿蘿」。除了要把握良機大啖西瓜外，當薙美味的芒果亦是大熱之選。

雖然說芒果是「濕熱」的水果，但它含有很豐富的營養成分，對身體健康大有幫助。芒果含豐富維他命A，維他命A已被發現有助防癌；而維他命C及纖維等則有助清理腸胃，促進排便，還可預防動脈硬化及高血壓。

芒果加鮮奶的組合，有互補作用，能消除疲勞、增強體力，患低血壓人士也可飲用，而且製法簡便，是很好的健康飲品，不喜歡喝鮮奶的人，可改用豆奶代替。

材 料：

芒果 1 個
鮮奶 1/2 杯
蜂蜜 2 茶匙
冰塊

Ingredients:

1 mango
1/2 cup of milk
2 tsp honey
Ice

做 法：

1. 將芒果洗淨、去皮、去核。
2. 將芒果、鮮奶、蜂蜜依序倒入攪拌機中攪拌。
3. 將果汁倒入杯中，加入冰塊。
4. 如有需要，可先過濾果汁中的纖維。

Method:

1. Wash, peel and pit the mango.
2. Juice the mango, milk and honey accordingly.
3. Pour the juice in a glass and add some ice.
4. Filter the juice if needed.