



(4人分量)

蜂蜜薄荷柠檬水

薄荷味道清香，柠檬酸味刺激食欲，最适合夏天胃口欠佳时增进食欲。



材料

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 柠檬 | 1个 (约65克) |
| 2. 薄荷叶 | 20片 (约1克) |
| 3. 蜂蜜 | 2汤匙 |
| 4. 开水 | 1公升 |
| 5. 冰块 | 适量 |

制法

1. 洗净柠檬，切开榨汁。
2. 柠檬汁及薄荷叶放入杯中，轻轻搅拌令薄荷香味散出。
3. 加入开水及蜂蜜搅拌，最后加入冰块即成。

营养 / 烹调小秘方

1. 薄荷是天然调味料，味道清香，有助刺激食欲，亦提升清凉感觉。
2. 柠檬含维生素C。维生素C能帮助铁质吸收、具抗氧化作用和有助维持免疫系统运作正常。

特别餐注意事项

● 糖尿餐

每份须与2块梳打饼 (1份醣质) 换算。

营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	35
碳水化合物(克)	10
蛋白质(克)	0
脂肪(克)	0
纤维素(克)	1
钠质(毫克)	1



卫生署

卫生署长者健康服务

网站：www.elderly.gov.hk

长者健康信息专线：2121 8080



长者健康服务