



(4人分量)

蜂蜜薄荷檸檬水

薄荷味道清香，檸檬酸味刺激食慾，最適合夏天胃口欠佳時增進食慾。



材料

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 檸檬 | 1個 (約65克) |
| 2. 薄荷葉 | 20片 (約1克) |
| 3. 蜂蜜 | 2湯匙 |
| 4. 開水 | 1公升 |
| 5. 冰塊 | 適量 |

製法

1. 洗淨檸檬，切開榨汁。
2. 檸檬汁及薄荷葉放入杯中，輕輕攪拌令薄荷香味散出。
3. 加入開水及蜂蜜攪拌，最後加入冰塊即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 薄荷是天然調味料，味道清香，有助刺激食慾，亦提升清涼感覺。
2. 檸檬含維生素C。維生素C能幫助鐵質吸收、具抗氧化作用和有助維持免疫系統運作正常。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

每份須與2塊梳打餅 (1份醣質) 換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	35
碳水化合物(克)	10
蛋白質(克)	0
脂肪(克)	0
纖維素(克)	1
鈉質(毫克)	1



衛生署

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務