

食譜

Recipes



蘋果雪梨水

(約4人分量)

🍵 食材：

蘋果	1 個
雪梨	1 個
蜜棗	1 顆
南北杏	少量
清水	6-7 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)



🍳 烹調方法：

1. 蘋果及雪梨洗淨，然後去芯、切件，備用。
2. 蜜棗洗淨，備用。
3. 湯煲注入清水，加入所有食材。
4. 以大火煲沸後，轉中火再煲約 1 小時，即成。



營養小貼士

1. 以香甜的蘋果和雪梨入饌，既健康又可減少加入飲品的糖分。
2. 除了新鮮水果外，無添加糖的蘋果乾、雪梨乾等乾果也是健康的選擇。