

食譜

Recipes



杞子菊花水

(約 2 人分量)

食材：

菊花	少量
杞子	少量
熱水	2 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)

烹調方法：

1. 先將菊花及杞子洗淨，並放進杯裡。
2. 加入熱水，沖泡約 5-10 分鐘，即成。



營養小貼士

1. 杞子和菊花屬天然食材，亦不含咖啡因，兒童亦可適量飲用。
2. 菊花可用紅棗和圓肉等健康食材代替，增加飲品的變化。