

# 食譜

## Recipes



## 檸檬水

(約 1 人分量)

### 食材：

檸檬 1-2 片

暖水 1 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)

### 烹調方法：

1. 預備暖水 1 杯。
2. 將檸檬片放進杯裡，即成。



### 營養小貼士

1. 檸檬可令飲品味道更清新，但不宜加入過量，以免飲品太酸而難以入口。
2. 除了檸檬外，也可用水蜜桃、青檸或青瓜等不同蔬果替換。