

## 消暑飲品 DIY

文、圖/溪湖地政 李昕芸

天氣越來越熱，大家對於飲料或冰品的需求也越來越高，但食安事件連環爆!!如何喝的安心又消暑?不如就自己動手 DIY 吧!!

接下來就跟大家分享幾個可以在家裡輕鬆做出的冷飲配方！

### 1. 翡翠檸檬汁

材料：綠茶茶包、檸檬、蜂蜜、水、冰塊。

做法：將綠茶茶包泡出茶香味，加入檸檬原汁與蜂蜜，調整至適合的酸甜度即可。



健康指數：檸檬有豐富的維他命C，蜂蜜是十分健康的醣類，對腹痛、乾咳、便秘等都有療效。一杯喝下肚，暑氣全消！

## 2. 鳳梨番茄汁

材料：番茄、鳳梨、檸檬原汁、水、果糖、冰塊。

做法：將番茄、鳳梨切片放進果汁機內均勻攪拌，再依據自



己的口味，加入檸檬原汁、果糖。

健康指數：番茄有豐富的茄紅素，檸檬有維他命C，鳳梨則含有蛋白質。飯後來一杯鳳梨番茄汁，可以幫助消化和代謝！

## 3. 紅蘿蔔蘋果汁

材料：紅蘿蔔、蘋果、蜂蜜、水。

做法：將紅蘿蔔、蘋果分別榨汁，再混合少許蜂蜜攪拌即可。



健康指數：紅蘿蔔與蘋果內含 $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素A、維生素C、葉酸、鐵等成分，是十分健康的身體補給飲品，也很有養顏美容的效果。

#### 4. 蜜香鳳梨汁

材料：鳳梨、蜂蜜、冰塊。

做法：先將鳳梨去皮、切塊，然後連同冰塊、少許蜂蜜放進果汁機打勻即可。



健康指數：鳳梨含豐富的膳食纖維、有機酸、維生素 B1、維生素 C、類胡蘿蔔素等成分、能有效地促進腸胃蠕動，有排便困擾的人，可以嘗試看看！

#### 5. 木瓜香蕉牛奶

材料：木瓜、香蕉、牛奶、蜂蜜、碎冰、水。

做法：將木瓜削皮去籽切塊、香蕉去皮切塊放進果汁機內加入些許開水攪拌，再倒入牛奶、碎冰、少許蜂蜜略為拌勻後，就大功告成了。



健康指數：木瓜加香蕉幾乎含有所有的維生素和礦物質，多喝不僅美白肌膚，更可以增加體力、提升免疫力。