



## 蘋果雪梨水 30分鐘

蘋果雪梨水清甜開胃，果膠含量高，有助於通利腸胃及消化。蘋果有豐富的懈皮素，此乃一種天然的抗氧化劑，令身體免受自由基破壞，使皮膚潤滑柔嫩。蘋果和雪梨亦含有豐富膳食纖維，是天然的潤肌通便飲品。

### 材料及份量：(4人分量)

- 水 1 公升
- 雪梨 2 個
- 蘋果 1 個
- 蜜棗 1 粒
- 龍眼肉乾 10 粒
- 南杏 5 克
- 冰糖 10 克

## 做法：

1. 蜜棗、龍眼肉和南杏洗淨備用。
2. 將雪梨和蘋果去芯、去皮，切丁。
3. 水沸後加入所有材料煮 30 分鐘。
4. 放入冰糖調味。

## 溫馨提示：

蘋果去皮後，可泡浸在鹽水或檸檬水中，以免果肉接觸空氣後氧化變色，令養分流失。南杏又名甜杏仁，富含蛋白質、維他命 E 和不飽和脂肪酸等營養成分，多用於甜品，如杏仁茶、杏仁燉木耳等。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。