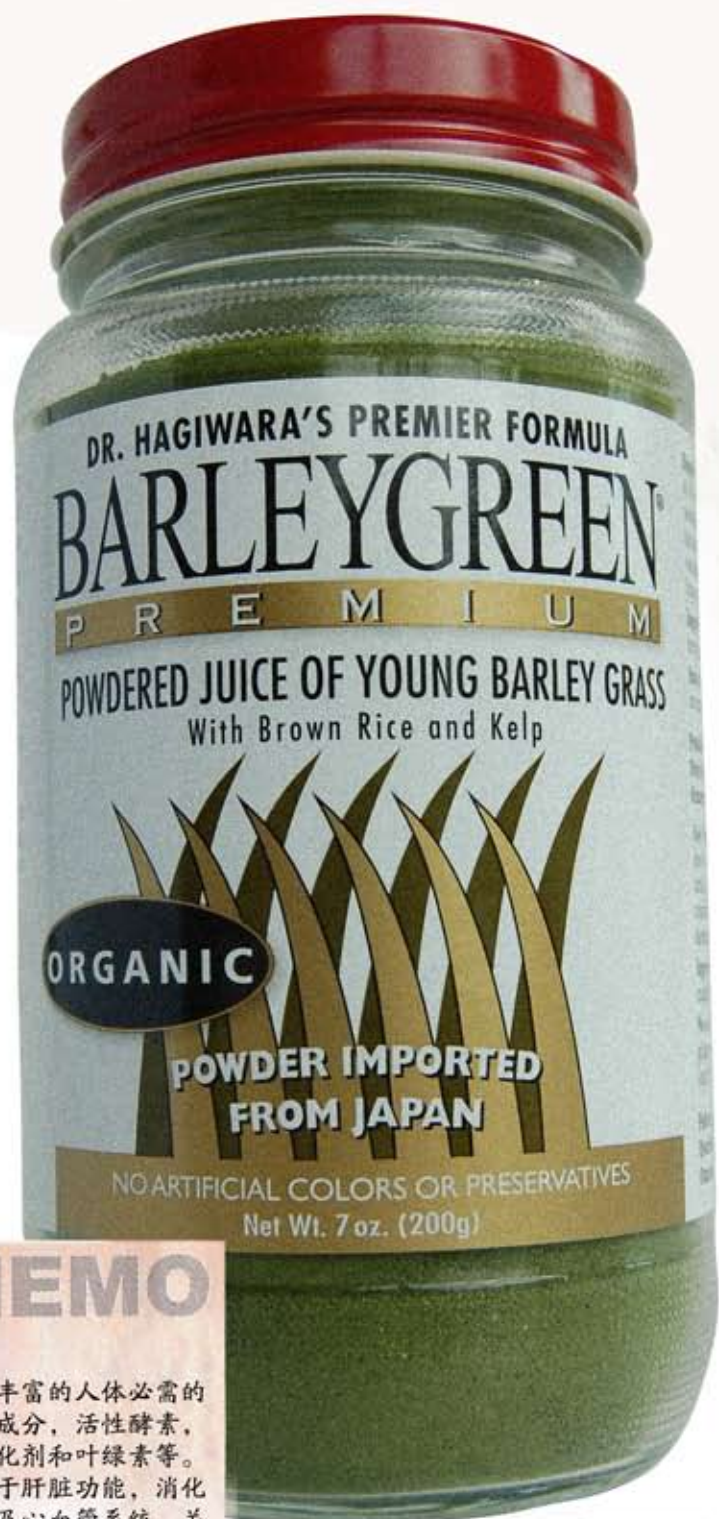


大麦苗汁 食疗

排毒消脂 远离文明病

大麦苗含有许多维他命及矿物质，具有调节生理机能的功效，调成排毒水可帮助身体清毒，预防疾病；此套餐及菜汁适合工作压力大的人食用。#



MEMO

含有丰富的人体必需的营养成分，活性酵素，抗氧化剂和叶绿素等。有益于肝脏功能，消化系统及心血管系统，关节和肌肉的活动，毛发和指甲的健康

麦苗奶茶

材料

大分圆 50 公克，蜂蜜 1 大匙，大麦苗粉 1 小匙

作法

1. 锅中倒入 2000cc 水煮滚，放入粉圆略微搅拌，煮至浮起改小火续煮约 1 小时，熄火闷约 1 小时，捞出，以冷开水冲凉后，倒入杯中，加入蜂蜜拌匀备用。

2. 摇杯倒入大麦苗粉，加入温开水 100cc 摇匀，倒入粉圆中即可。

MEMO

此道饮品很适合当小朋友的点心，可加冰块一起饮用，若为保健之用则保持在 20°C~35°C。

排毒水

材料

柠檬 1 个，糖蜜 1 小匙，大麦苗粉 2 小匙

作法

1. 柠檬洗净，对半切开，榨成汁备用。

2. 所有材料放入摇杯中，加入温、冷开水各 250cc 摇匀，倒入杯中即可。

MEMO

高丽菜可保健肠胃，胚芽则富含维生素 E，当作早餐时，可多放一些胚芽，即营养又有饱足感。

麦苗高丽菜汁

材料

高丽菜叶 2 片 胚芽 30 公克，蜂蜜 1 小匙 大麦苗 1 小匙

作法

1. 高丽菜洗净，切丝，放入果汁机中，加入温水 200°C 打匀，加入大麦苗粉及蜂蜜，再搅打 5 秒钟，倒入杯中。

2. 食用时再加入胚芽拌匀即可。

MEMO

* 糖蜜并非蜂蜜也不是枫糖，可在生机饮食店购买。

* 此道饮品为自然疗法医师所推荐的排毒水，空腹时饮用，早晚各一杯，可改善身体状况。