

家庭園藝

● 飲料篇

文／鄭琳枝

圖／鄭青

自製天然飲料

天然的蔬果及其葉片，
可拿來製成可口的
清涼飲料。

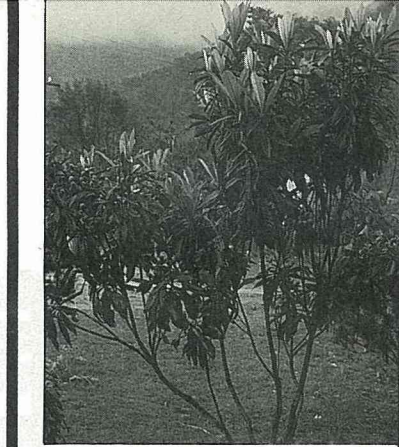
炎 炎夏日，電視上的解渴飲料廣告正打得如火如荼，青少年朋友可能早已被五花八門的飲料廣告所吸引，其實，有一些天然的蔬果及其葉片，拿來作為天然飲料，效果絕不亞於所謂的運動飲料，而且又不會有衛生及副作用的顧慮。想試做看看嗎？

枇杷葉茶

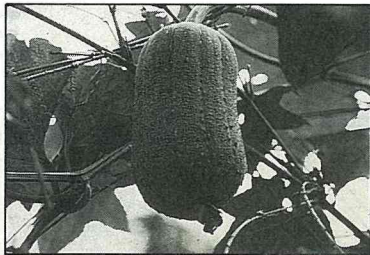
感冒咳嗽的聖藥——川貝枇杷膏，由於過去不斷地在電視上打廣告，因此老少婦孺皆知。可是，同樣可以由枇杷葉製成的天然可樂——枇杷葉茶，却很少人知道哩！

將枇杷葉洗淨（去毛）後，曬乾沖泡開水，加些冰糖（或蜂蜜），感冒、咳嗽時趁熱服用；當飲料時則待冷卻後置放於冰箱，說真的其滋味可不亞於市場上所售的“可樂”呢！

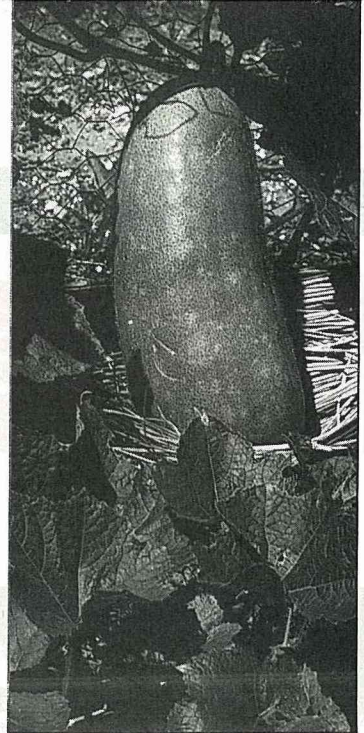
此外還可將枇杷葉洗淨，加少許川貝末（中藥行有售）



枇杷葉洗淨曬乾可泡茶



絲瓜老莖的汁液可美肌潤膚



自製冬瓜茶衛生又可口

熬成汁，再放入冰糖（蜂蜜），待冷卻後喝下對鎮咳化痰頗有效，也可治慢性氣管炎。

絲瓜露

絲瓜嫩果，果肉柔軟，最適合做湯，尤其胃腸燥熱的人最適合食用。

老一輩的人都將絲瓜老株從蔓藤的基部處切斷，插入乾淨瓶中，使莖中的汁液滴入（瓶口周圍宜封閉，以免雜物、小虫滲入。切記蔓藤切斷之前應多加以澆水）。滴滿後將瓶口蓋緊，倒置於冰箱下層或陰涼之處，在夏季飲用，不但能解熱，解毒，止渴化痰，還可當小孩兒出麻疹時的退燒特效

藥。

塗抹絲瓜露更可美肌潤膚，因而很受仕女們的歡迎。

冬瓜茶

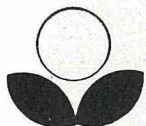
超市冷飲部或冰果店中雖可買到它，但總不如自行熬煮來得衛生可靠。

從市場裏買回冬瓜，去皮洗淨後切片加入薑絲，熬成湯後再加些紅糖，冷卻之後放入冰箱中冰凍，就成了自製的冬瓜茶，不但味美且有清火利尿的功效。

如果一時買不到新鮮冬瓜，也可買冬瓜糖（冬瓜脯）以水煮開，等冷卻後飲用，小孩最歡迎。 ■

花卉 蔬菜
捆紮機
打寶樂®

上湧公司



使用簡便
省時省力
包裝美觀

(02) 717-3900

台北郵政81-171號信箱

郵政劃撥0111559-5周光邦帳戶

新書代售

度小月肉燥食譜

編著／黃韶顏

度小月肉燥風味絕佳，製成罐頭，將傳統美食帶入現代人的生活中，攜帶方便、貯存期間長食用烹調方便，可豐富我們的飲食生活。本書介紹26道肉燥食譜，每本定價120元，郵購另加掛號郵資15元。

台北市溫州街14號 郵政劃撥0005930-0豐年社 電話：(02)3628148