

●特別爲您調製的●

# 生活飲料

黛絲營養健康機構／張慧姮

安全衛生的健康飲料，  
可以做爲營養補充劑，  
亦能增進生活情趣。  
營養師張慧姮女士，  
爲注意身材且有健康概念者  
特別挑選推薦下列健康飲料：



## 清涼飲料

冰紅茶每杯含4茶匙冰糖，熱量為16大卡

冰咖啡 每杯含4茶匙冰糖，5公克奶精，  
熱量為26大卡

低熱量水果蘇打／低熱量汽水／低熱量可樂／  
無咖啡因可樂 低熱量甜味劑中，以阿斯巴  
甜的口味最爲自然無害，在食品界中早已

取代糖精的地位。低熱量水果蘇打、汽水  
及可樂，每杯熱量皆低於4大卡，是爲注  
重身材且有健康概念之愛用者，特別挑選  
推薦的。

蛋蜜汁 每杯含熱量158.2大卡，蛋白質6.6  
公克，脂肪0.6公克，醣類31.6公克

## 茶

蘋果茶／柳橙香茶／茉莉花茶 所有的茶或多  
或少都含有咖啡因的作用，所以適量飲用  
能消除疲勞。此外，還含有豐富的維他命  
C和與維他命C同樣功能的抗壞血酸。因  
此，對飲食中油脂含量過多的現代人而言  
，午後來杯香醇怡人的熱紅茶是必不可缺  
的。

伯爵奶茶 根據記錄，首度於紅茶裏加入牛  
奶的創舉在1655年，因爲牛奶的蛋白質會  
緩和紅茶分泌的單寧酸，使其味道更加香  
醇，此外奶茶並具有營養補給的價值。

烏龍茶 烏龍茶的主要產地是福建省、廣東  
省及台灣省，中國茶中以烏龍茶爲主流，  
這種茶的分解脂肪作用特別強，所以被認  
爲能“除去多餘的脂肪”或“會瘦得很苗  
條”，由於有利於美容與健康，所以廣受  
歡迎。

## 花草茶

所謂花草茶，是採用植物的花、莖、  
葉、皮，經特殊技術乾燥及烘培而成，雖  
然花草茶並非真正的“茶”但沖泡的方式  
與一般茶葉相同，由於它是完全自然，不  
含任何人工防腐劑、人工色素及咖啡因，  
且低卡路里，是追求自然健康者之最愛。  
水果迷思 主要成分：蘋果、薔薇、芙蓉、  
柳橙果皮、薄荷葉等。

特色：融合多種水果花草，含豐富維他命  
C，其濃郁的果香味，清新提神，是最受

歡迎的綜合水果花茶。

**薄荷菩提**主要成分：薄荷、菩提。

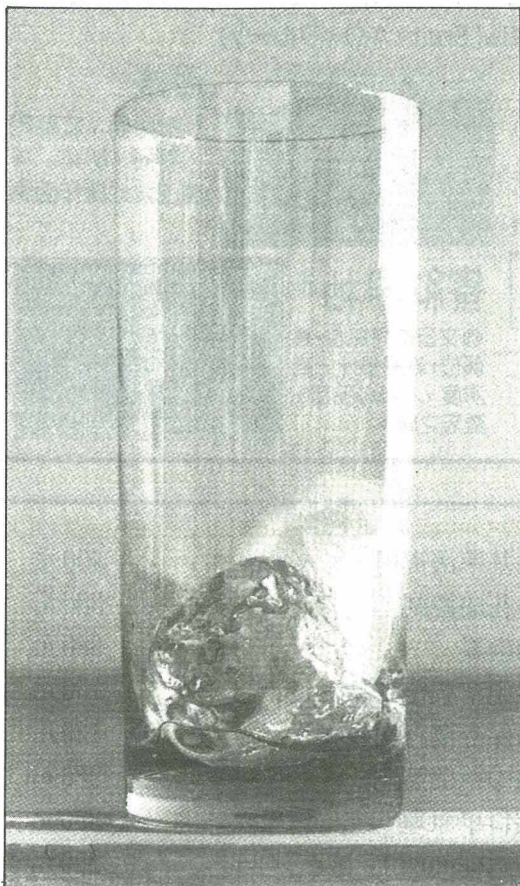
特色：兼具薄荷的清新提神及菩提花的獨特芳香，長期飲用可幫助淨化及流通血液，並能消除緊張的情緒。。

**甘菊之夢**主要成分：甘菊及花梗。

特色：古羅馬人最鍾愛甘菊茶，因為甘菊不單味道清香迷人，且常飲用能助消化，降低血壓，舒緩不安情緒。

**檸檬特司**主要成分：檸檬果皮、柳橙果皮、芙蓉花、薔薇等。

特色：結合了檸檬、柳橙及其他花材等多種風味，特別清香幽雅，飲來味道清香，提神解渴。



## 咖啡

**黛絲綜合咖啡** 綜合多種精選咖啡，口味獨特，是黛絲為您特別精心調配而成。

**藍山咖啡** 藍山咖啡口味柔順，香味濃，醇度高，是咖啡中的極品，直接飲用（不加糖及奶精），最能品嚐出它的獨特風味。

**曼特寧咖啡** 風味極為特殊，口味重，香度濃烈，是最大的特色，其特質剛烈，很男性化的咖啡，以純品飲用，廣受老咖啡的喜愛。

**摩卡咖啡** 咖啡中的貴夫人——摩卡咖啡，可想而知，其風格就像豐姿綽約的貴夫人一般，慢慢品味，可感受猶如畫境一般的優美，古意盎然。

**無咖啡因咖啡** 實驗證明，食用過量的咖啡因會造成體內鈣質及鐵質的流失，假如您點的這杯飲料，是今天的第五杯咖啡，而您又不願放棄喝咖啡的心情，那麼，何不試試無咖啡因的咖啡呢？

