

# 養生廚房

文 / 梁幼祥 美食家

## 薄荷冰沙

材料：

檸檬2個、薄荷葉7片、冰塊1大杯。

調味料：

糖水1杯、奶精1球。

作法：

1. 檸檬擠汁薄荷葉切碎備用。
2. 冰塊裝入膠帶用榔頭先敲碎再入果汁機加入檸檬糖水、薄荷葉，開電搗碎。
3. 置於杯中，吃前淋下奶精即可。

(用榔頭先敲冰塊，是減輕果汁機刀片的負荷。)



**PS:**

這是一道很過癮的冰品，尤其是仲夏夜，如果你家有個陽台你坐在那兒，吹著夜風啜兩口薄荷冰沙，你想那滋味……

薄荷葉花市有得賣4~50元一株，放在廚房很好養，有時口乾舌燥，摘一片，往嘴裡一嚼即清又涼舒服極了。