

蜜蜂通訊

～果汁蜜 柚子蜜篇～

非常感謝大家一直以來對杉養蜂園的愛護與照顧。

我們會定期給顧客發送客戶反饋和產品信息，以便能夠繼續使用。我們希望能幫上忙。



柚子蜜的健康對策！

柚子蜜作為飲料和果醬的印象很深刻，但是作為大家的健康對策，也能起到作用。

① 能量

由於柚子中含有的檸檬酸的作用，檸檬酸循環會潤滑，而產生能量。我們的身體是以“檸檬酸循環”的構造，從葡萄糖中製造出能量。檸檬酸是生命活動中不可缺少的能量所必需的成分。



② 控制卡路里

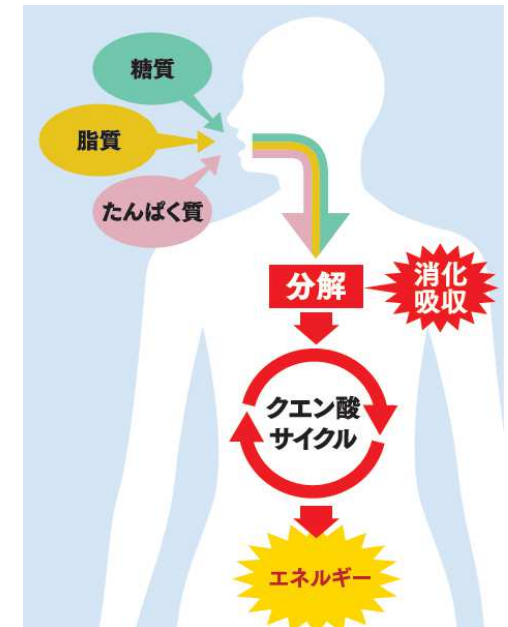
蜂蜜的卡路里和砂糖相比是2/3。
請以美味健康的方式享受大自然的甜蜜。

③ 恢復疲勞

蜂蜜被身體吸收後會變成鹼性，有中和身體的作用。平時很難消除疲勞的人，可能身體容易變成酸性。吃蜂蜜，有助於恢復疲勞。

④ 作為口服補水液

在柚子蜜中加入一小撮鹽用水稀釋，是最適合補充水分的營養飲料。



使用柚子蜜的簡單菜譜

柚子蜜和醋調製的特製飲料



- ◎材料(1人份)
- 柚子蜜 20cc
 - 熱水或冷水 160 ~ 180cc
 - 蜂蜜蘋果醋 (* 1) 20cc

【製作方法】

- ①將相同比例的柚子蜜、蜂蜜蘋果醋充分攪拌均勻。
 - ②然後以4 ~ 4.5倍的水稀釋並充分攪拌。
- 可依個人喜好加入薄荷。



(* 1) 蜂蜜蘋果醋

使用柚子蜜的洋蔥醬



- ◎材料(1人份)
- | | | | | | |
|-------|---------|------------|-------|------|-------|
| • 柚子蜜 | 大湯匙4匙 | • 新鮮洋蔥 (中) | 1个 | • 醬油 | 小湯匙1匙 |
| • 橄欖油 | 150cc | • 蜂蜜醋(醋) | 150cc | | |
| • 鹽巴 | 小湯匙1/2匙 | • 胡椒 | 小許 | | |

【製作方法】

- ①將新鮮洋蔥在較大尺寸的碗中磨成泥。
- ②少量地逐漸加入蜂蜜醋、醬油與橄欖油,並且一邊使用打泡器攪拌均勻。然後再加入鹽巴、胡椒、與柚子蜜並且攪拌均勻。
- ③將步驟②完成的醬汁放在沙拉醬瓶中保存起來。