

蜜蜂通讯

~ 果汁蜜 蜂蜜柠檬篇 ~

非常感谢大家一直以来对杉养蜂园的爱护与照顾。

我们会定期给顾客发送客户反馈和产品信息，

以便能够继续使用。我们希望能帮上忙。



柠檬的健康成分

关注成分①：维他命C

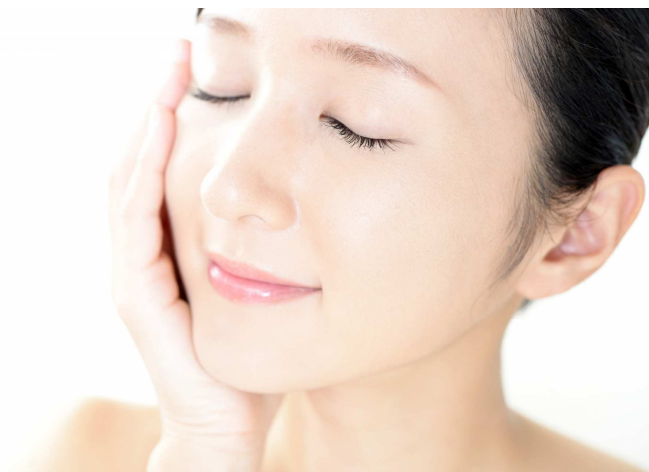
以美肤效果而闻名的**维生素C**，可期待具有抑制黑色素的美白效果、抑制粉刺等皮肤粗糙的抗氧化效果以及帮助胶原蛋白生成的效果。

关注成分②：柠檬酸

柠檬中还含有大量的柠檬酸，具有降低作为疲劳物质的乳酸、活化新陈代谢的作用。

关注成分③：柠檬烯

据说具有**放松和抗焦虑**的作用。



使用蜂蜜柠檬的简单食谱



法式吐司

● 材料（1人份）

- 吐司、英式吐司等个人喜好的面包厚切吐司 1片
- 鸡蛋 1个
- 蜂蜜柠檬 30ml
- 牛奶 80ml
- 黄油 10g
- 沙拉油 5ml
- 调味用的蜂蜜柠檬 适量
- 个人喜好的水果 适量

● 制作方法

1. 将蛋打入碗中后,搅拌均匀至蛋白完全打散。加入蜂蜜柠檬之后再搅拌均匀。然后再加入牛奶混合,浸泡吐司用的蛋汁就完成了。
2. 将步骤①完成的蛋汁倒入浅盘中,然后把切成两半的吐司放入盘中,双面都要确实沾满蛋汁。
3. 在平底锅中倒入沙拉油与黄油并热锅,在黄油融化之后转成小火。然后将步骤②完成的吐司放到平底锅中,煎至变为金黄色。翻面之后将另外一面也煎至金黄色。
4. 将步骤③煎好的吐司摆放到盘中,然后摆上喜好的水果装饰,并且适量地淋上一些蜂蜜柠檬调味。



蜂蜜柠檬煮水梨

● 材料（1人份）

- 日本水梨 1个
- 蜂蜜柠檬 3大汤匙
- 水 300ml

● 制作方法

1. 将水+蜂蜜柠檬+水梨放入锅中以中火加热, 捞去浮沫。
2. 转小火,将烘焙纸盖在食材上煮15分左右。
3. 倒入耐热容器中,待稍凉后放入冰箱,充分冰凉后即完成。
4. 依个人喜好添加在酸奶或香草冰淇淋等一起食用。



蜂蜜柠檬