

# 蜜蜂通訊

~ 果汁蜜 蜂蜜檸檬篇 ~

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。



# 檸檬的健康成分

## 關注成分①：維他命C

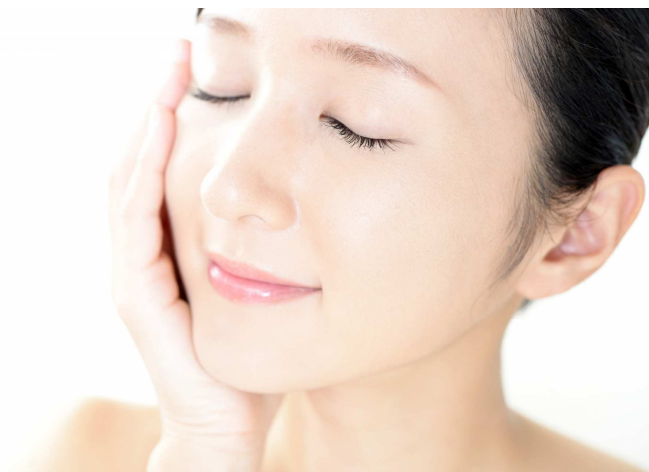
以美膚效果而聞名的維生素C，可期待具有抑制黑色素的美白效果、抑製粉刺等皮膚粗糙的抗氧化效果以及幫助膠原蛋白生成的效果。

## 關注成分②：檸檬酸

檸檬中還含有大量的檸檬酸，具有降低作為疲勞物質的乳酸、活化新陳代謝的作用。

## 關注成分③：檸檬烯

據說具有放鬆和抗焦慮的作用。





# 使用蜂蜜檸檬的簡單食譜



## 法式吐司

### ● 材料（1人份）

- 吐司、英式吐司等個人喜好的麵包厚切吐司
- 雞蛋
- 蜂蜜檸檬
- 牛奶
- 黃油
- 沙拉油
- 調味用的蜂蜜檸檬
- 個人喜好的水果

1片  
1個  
30ml  
80ml  
10g  
5ml  
適量  
適量

### ● 製作方法

1. 將蛋打入碗中後,攪拌均勻至蛋白完全打散。加入蜂蜜檸檬之後再攪拌均勻。然後再加入牛奶混合,浸泡吐司用的蛋汁就完成了。
2. 將步驟①完成的蛋汁倒入淺盤中,然後把切成兩半的吐司放入盤中,雙面都要確實沾滿蛋汁。
3. 在平底鍋中倒入沙拉油與黃油並熱鍋,在黃油融化之後轉成小火。然後將步驟②完成的吐司放到平底鍋中,煎至變為金黃色。翻面之後將另外一面也煎至金黃色。
4. 將步驟③煎好的吐司擺放到盤中,然後擺上喜好的水果裝飾,並且適量地淋上一些蜂蜜檸檬調味。



## 蜂蜜檸檬煮水梨

### ● 材料（1人份）

- 日本水梨
- 蜂蜜檸檬
- 水

1個  
3大湯匙  
300ml

### ● 製作方法

1. 將水+蜂蜜檸檬+水梨放入鍋中以中火加熱,撈去浮沫。
2. 轉小火,將烘焙紙蓋在食材上煮15分左右。
3. 倒入耐熱容器中,待稍涼後放入冰箱,充分冰涼後即完成。
4. 依個人喜好添加在酸奶或香草冰淇淋等一起食用。



蜂蜜檸檬