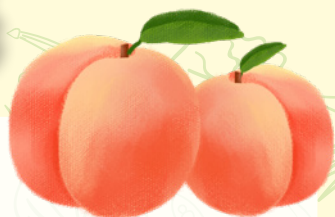


水蜜桃



性：溫 味：甘、酸

歸經：肺、肝、胃

功能：

本草綱目記載，五穀為主，五果為助，能充飢。桃子為果實，不但能充飢，也能益顏色(大明)。肺之果，肺病宜食之。中醫理論肺主皮毛，桃子不但能治肺病，也有美顏、潤澤肌膚的功效。



營養：

桃子外皮色彩艷麗，可連皮生食，極俱抗氧化功能。其果肉多汁，味道甜美。水蜜桃更有桃中之后的美譽，含豐富鐵質；能舒緩水腫，改善虛胖；能潤腸清胃，潤肺生津，補血養血，是口服的青春液。

水蜜桃可以搭配希臘乳酪，或與其他水果製成果凍。適逢小暑，只要動動腦筋，便可品嚐一款清甜可口、潤肺解熱的夏日甜品。



注意事項：胃腸虛弱者需忌食。

