

# 蜜瓜



## 儲藏

放在室溫，可儲存三個星期。  
切開的蜜瓜應該放在冰箱。

較生的蜜瓜可放在室溫至外皮  
微軟身和有香甜味。

## 功效

幫助人體免疫功能。

## 用法

加入水果沙拉；加水攪爛，倒  
入小紙杯里，加一只膠羹，放  
在冰櫃便成棒冰。

# 蜜瓜凍飲

四人份

預備時間：十分鐘

## 材料

- 蜜瓜兩杯
- 凍水兩杯

## 做法

- 一. 將全部材料放入攪拌機。
- 二. 攪成糊狀即可。



改編自 Champions for Change Program