



1

先把雪耳用清水浸泡
15分鐘，瀝乾水後一
開二、去芯備用



2

蘋果和雪梨去
皮，然後去芯
和切件備用



3

把無花果乾切半



4

放入4公升水，
待水滾後把所有
材料放入煲內煲
45分鐘



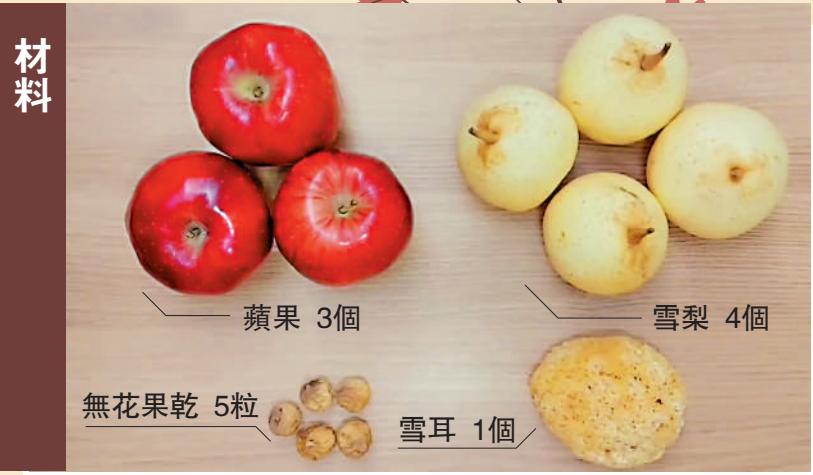
作者
Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和
分享家庭美食，享受當中的小
確幸！

5

關火後再焗15
分鐘，即完成
滋潤無比的雪
梨蘋果茶

材料



秋天滋潤佳品 飲杯雪梨蘋果茶

踏入10月份，秋意漸濃，早晚都會感到涼
意，天氣開始變得乾燥，很容易出現皮膚痕癢、喉嚨乾等症
狀，家長要多注意孩子的身體狀況。

這個時候，大家當然要多喝水補充水分，但如果小朋友不太喜歡
飲水的話，不妨選擇煲這個蘋果雪梨茶，口味清甜，而且清熱又滋
潤，材料和做法都非常簡單，一家大小都適合享用。

小貼士：

- 可選擇蘋果和雪梨是否去皮，如不去皮需把果皮徹底洗淨，蘋果皮亦需去蠟。
- 雪梨需把芯徹底去清，否則煲出來的茶酸味會比較重。

