

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

致：各家長

日期：04-12-2018

由：校長孫莉華博士

通告編號：43/2018-2019

事：健康飲品試飲活動

---

健康及性教育組將為同學製作一款健康飲品——桂圓大棗茶，於下星期二（12月11日）午膳時間，在有蓋操場派發，供同學試飲。本組亦邀請有興趣的家長，可於家中試製，讓各家庭成員品嚐。

### 桂圓大棗茶

#### 材料：

龍眼肉 30 克、枸杞 3 克、大棗 10 顆、冰糖 10 克。

#### 作法：

1. 將所有的藥材洗淨備用。
2. 鍋中放入所有藥材及 500cc 的水，水滾後轉小火，再煮 5 分鐘即成。
3. 調入冰糖即可食用。

#### 功效：

具有健脾、養心、生血、補肝明目的功效，還可以改善貧血的症狀。

如有任何查詢，歡迎聯絡黃秉誠老師（2630 6635）。

---

回 條

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學校長：

有關 貴校通告 43/2018-2019【健康飲品試飲活動】的內容，本人已知悉。

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_（ ）

家長簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_