

## 金黃蜂蜜的甜美魅惑

### 03-01

小熊維尼怎麼吃它都吃不膩，而我們似乎也是一樣。蜂蜜是辛勤忙碌的蜜蜂每天提供給我們的純天然禮物，和各式各樣的食物搭配都很適合，是配料中的最佳首選。除此之外，蜂蜜其實還對我們身體有益。

因為蜂蜜討人喜歡的香甜滋味，我們可以將其搭配不同的食物和飲品，以多種吃法享用美味。有些人喜歡在茶裡或是早餐的燕麥粥裡加入蜂蜜以增加甜度，而不是砂糖。由於蜂蜜有誘人的金黃色澤，所以經常被淋在像是英式鬆糕還有蛋糕等的烘焙食品上，使它們顯得更吸引人。而沒有什麼比晚餐的蜜汁火腿來得更令人垂涎三尺的。

聽起來這短短一個段落中，好像有很多卡路里。不過不用擔心，只要你別一口氣吃下上述全部的食物，蜂蜜其實很有益健康。它容易被身體分解吸收，而且也富含普通糖所沒有的多種營養成份。此外，蜂蜜可以幫助身體排除累積在肝裡的有毒物質，而且也有抗菌特性。所以如果你在找尋代替糖的健康選擇，不妨學學小熊維尼，一頭栽進蜂蜜罐裡吧！