

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 疼 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 牛奶加蜂蜜保存天然风味

美食

浣漏

鎏賤戩浜庸細2010/02/22 13:14

牛奶加蜂蜜的方法：牛奶与蜂蜜同时食用效果更好。

250 克牛奶在微波炉中加热一分钟即可，然后加入适量的蜂蜜饮用。

凉牛奶直接加入蜂蜜同时食用。喝不完把加过蜂蜜的牛奶用佳能保鲜膜包好，直接放置就可以了，不用放到冰箱。也不用怕坏。（蜂蜜有天然的防止变质的成分）