



Ma Tan Ling Ai  
Nutrition, Iridology &  
Aesthetics Consultant  
陈姿莹 (营养、虹膜及美学顾问)



**Lemongrass Ginger Lemon Tea (For Cold Body System)**  
香茅生姜柠檬茶 (针对寒性体质) @ 5color Diet: Healthy Recipes

份量: 1杯250毫升。

**益处:** 有助于缓解僵硬颈部的肌肉酸痛和肩部酸痛(针对寒性体质人群) 预防伤风感冒、助体内排毒、改善消化不良, 关节炎, 风湿病及增强免疫系统。

### 材料

姜 – 1片。

柠檬 – 1片 (黄色)。

香茅, 6厘米长 – 1秆 (压碎和切成小段)。

麦芽糖或蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 – 1杯 250毫升。

**\*每日推荐的用量：生姜250毫克 - 2克。**

## 准备

(1) 先用自来水或蒸馏水把姜和香茅洗净，再把水倒掉。然后用热水再次冲洗，最后再把水倒掉。

(2) 将所有洗净后的材料和柠檬片放入一杯热水中，盖上盖子，浸泡10到15分钟。15分钟之后，打开盖子加入麦芽糖或蜂蜜，搅拌均匀后可随时饮用。

## 注意

(1) 以上茶配方适合每个人，特别是寒性体质的人 (寒性体质的症状: 贫血，四肢冰冷，面色和嘴唇苍白，指甲变脆，舌质淡白，对寒冷天气或空调的环境过于敏感)。成人每日饮用1-3杯，5至12岁儿童每隔2-3天饮用1/2 -1杯。

☐2☐姜可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

☐3☐姜和香茅并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

(4) 对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取姜，因为姜可能会减缓血液凝结。

☐5☐姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。

**谨慎：**如果有服用任何药物，必需与此茶饮用时间相隔1/2至1小时。

**参考：** [颈部疼痛和肩膀酸痛](#)