



份量□4杯250毫升

**益处:** 有助于缓解痛风, 慢性干或湿气咳嗽, 热咳嗽, 喉咙痛, 肺模式: 湿热, 痰和湿气, 阴虚等。有滋润的效果。

### 主料

□1□北杏 - 12 - 15粒。

□2□南杏 - 12 - 15粒。

□3□干枇杷或新鲜枇杷 - 4-8 粒 (删除种子和切成片)。

□4□红枣, 无籽 - 2-4 粒 (寒性体质, 贫血或低血压者, 可加多1-2粒)。

□5□麦芽糖或蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。

□6□水 - 1200毫升。

\*每日推荐的用量：中国杏仁（北）不超过**40粒**；中国杏仁（南）不超过**40粒**和**红枣3-20粒**。

## 准备

□1□把所有洗净材料放入锅内，加水，盖上盖子，大火煮沸。一旦水滚后，转向小火，煮20分钟。

□2□20分钟之后关火，打开盖子加入麦芽糖或蜂蜜，搅拌均匀后可随时饮用。

□3□如果想喝冷的枇杷茶，先将冷却后的枇杷茶放入冰箱。为了保持新鲜，建议在2周内喝完枇杷茶□

## 注意

□1□适合每个人，特别是那些有喉咙痛，干或热咳。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□枇杷果的种子含有许多有毒生物碱如氰基糖苷，误食可能导致严重危及生命的症状如呕吐、呼吸困难和恶心等。因此，建议在食用此果或烹煮之前去除其种子。

□3□中国杏仁（又称杏仁核）含有一种被称为杏仁苷的有毒化学物质，可能导致氰化物中毒的副作用。其症状为头晕、头痛、低血压、恶心、呕吐、恶心和神经损伤等。因此，建议不食用超过各40粒的北杏和南杏□

□4□红枣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。

□5□红枣可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

□6□红枣可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用红枣□

**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。