

材料

干菊花 – 4汤匙 (8克)。

干金银花 – 2汤匙 (2克)。

干甘草, 2英寸长 – 8片 (8克) 切成条状。

干桑叶 – 8片 (1.28克)。

干罗汉果 – 1粒。(洗和破碎成8片)

干薄荷叶 – 8片 (1.28克)。

干蜜枣 – 4-6粒。

水 – 2125毫升= 8 ½ 个饭碗。

* 每日推荐菊花的用量不超过30克=150朵; 干金银花6-20克; 干甘草不超过6克=6个2英寸长; 干罗汉果 ½-2 粒; 干桑叶6-12克和干薄荷叶不超过6克

准备

(1) 将所有材料放入锅里洗净2次以除去杂质, 蜜枣和罗汉果除外。然后加水, 蜜枣, 罗汉果并盖上锅盖高温煮沸。当水开始沸腾, 转小火煮30分钟。

(2) 30分钟后, 然后关火即可一整天都能随时饮用。

注意

(1) 适合每个人, 特别是那些经常摄入油腻或辛辣食物的人群。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) 对于皮肤过敏的问题者应适量摄入菊花, 因为菊花会引起皮肤过敏性反应和阳光的敏感性。过量摄取, 会造成噁心, 呕吐及食欲不振。

(3) 慢性腹痛, 便秘, 有勃起功能障碍, 高血压, 肾脏问题和低血钾水平者应适量摄入甘草, 因为甘草可能会加重病情。

(4) 有囊肿或纤维瘤相关的妇科问题者应适量摄入甘草, 因为甘草的雌激素可能会加重病情。

□5□菊花, 金银花, 甘草, 桑叶和薄荷叶 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。

(6) 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银金银花，因为金银花可能会减缓血液凝结。

□7□金银花可能增加手术及术后出血的风险。此外，甘草可能会干涉血压水平在手术期间及术后的风险。所以应至少在术前2周停止服用金银花和甘草□

□8□桑叶可能与糖尿病药物相互干扰，所以糖尿病患者，应密切关注血糖变化, 因此适量摄入。

□9□薄荷叶会引起一些副作用包括胃灼热和过敏反应如红晕、头痛和口腔溃疡。如果您有这样的症状，请适度摄取。

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。