你有经历过任何类型的**胃热问题**吗？ **油炸、油腻或辛辣的食物**摄入过多，特别是在节日期间，会导致**胃热问题**。**橘皮**中的抗氧化剂含量比**橘果汁**多出超过20倍，有利于中和因环境因素如空气污染、空气过敏原、重金属和阳光暴晒等引起的自由基。此外，它还有助于改善感冒和流感，消化功能，晨吐，晕车，压力和平衡血糖等。 添加了其他草本植物: **菊花和薄荷叶**，此茶饮配方是专为改善以上健康问题所配制的。

份量: 1杯250毫升。

准备时间 ：5 分钟

烹饪时间 ：15 分钟

总时间 ：20 分钟

益处：有助于改善**由油炸，油腻和辛辣食物所引起的胃热**。 也有助促进心血管、肝,肺、胃和脾脏健康等。

材料

□1）**干菊花** – 5朵（1克）。

□2□**干薄荷** – 3-5片（0.6-1克）。

□3）**干或新鲜的橘皮，1英寸长** – 10-15薄条（3-4.5克）。

□4）**麦芽糖或蜂蜜** – 1 茶匙或依个人喜好而定。

□5□**热开水** – 1 杯 250毫升。

每日推荐的用量： 菊花不超过30克; 干薄荷叶不超过6克和橘皮 3-6克。

准备

□1□先用自来水或蒸馏水把**所有材料**，洗净，再把水倒掉。然后用热水再次冲洗，最后再把水倒掉。

□2□全部洗净之后就放入一杯热水中，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□适合每个人，特别是那些**由油炸，油腻和辛辣食物所引起的胃热的人群**。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）**如果您属于寒性体质、患有贫血或低血压，可加入一些枸杞子或红枣。**

□3□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。

□4）**菊花，薄荷叶和橘皮**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）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。