份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于解除压力，改善失眠，促进肺部和皮肤健康, 增强免疫系统等。

材料

干菊花 – 3-5 朵 （0.6-1克）。

干薄荷叶 – 2-3 叶 （0.4-0.6克）。

干玫瑰花苞 – 3朵 （1克）。

蜂蜜或麦芽糖 – 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： 干菊花不超过30克; 干薄荷叶不超过6克和干玫瑰花苞1.5-6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。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**菊花和薄荷叶**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。

4**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。