



枇杷叶茶传统上用于民间医治各种咳嗽如喘气咳嗽、慢性咳嗽、痰液及喉咙瘙痒等。此外，枇杷叶亦可作为改善痤疮、糖尿病、毛发生长和减肥等药物。此茶方混合枇杷叶、菊花、薄荷和枸杞浆，能给予许多健康益处，尤其能减轻痰液咳嗽及喉咙瘙痒等□

份量：1杯250毫升。

益处：有助于改善痤疮、血糖水平、毛发生长、高血压、高胆固醇、消化不良、体重减轻、增强循环、免疫系统、肝脏解毒，尤其能减轻痰液咳嗽及喉咙瘙痒等□

材料

- (1) 干菊花 – 5朵 (1克)。
- (2) 干枇杷叶 – 1堆大汤匙 (1克)。记得在使用前清除枇杷叶背面的毛发，因为它可能会刺激喉咙并加重咳嗽。如果恶化，可能会导致喉咙浮肿，痉挛等不良反应。
- (3) 干薄荷叶 – 2-3叶 (0.4-0.6克)。
- (4) 干枸杞子 – 5粒 (1克)。如果您属于寒性体质、患有贫血或低血压，可加入更多枸杞子。
- (5) 蜂蜜或麦芽糖 – 1茶匙或依个人喜好而定。
- (6) 热开水 – 1杯250毫升。

* 每日推荐的用量：干菊花不超过30克;干枇杷叶9-15克;干薄荷叶不超过6克和枸杞15-30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，最后再把水倒掉以除去杂质。
- (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,尤其能减轻痰液咳嗽及喉咙瘙痒。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。
- (5) 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为,甜菜碱这可能会导致流产。

(6) 适量摄取枇杷叶以改善健康状况，好比因胃风而引起的呕吐和因风寒侵肺而引起的咳嗽，因为枇杷叶具有寒气可能会加剧其病况。添加少许红枣或姜以中和其寒气。

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。