

夏季咽喉疼痛 试试喝些茶、汤

夏天到了，气温逐渐升高，人们易上火，导致咽喉疼痛，一些茶、汤具有解热消暑、提神醒脑的作用，有很好的食疗功效，大家不妨试试，看看有没有适合自己的。

三花茶

三花茶有清热解毒的功效。

操作：金银花10克，菊花10克，茉莉花3克，加入沸水泡茶饮用。

适用治疗头痛口渴、咽喉肿痛。

菊花茶

用菊花泡茶，气味芳香，可消暑、生津、祛风、润喉、养目、解酒。

用白菊花泡茶喝，可发挥白菊花平肝潜阳、疏风清热、凉血明目的功效，而且白菊花清香味甘，泡茶喝可增进茶汤香味，口感好。

菊花茶是人们喜爱的清凉饮料之一。现今驰名中外的杭白菊有黄白两种，用来泡水饮或入茶，不仅香气浓郁、提神醒脑，而且有疏风清热、养肝明目、降压通脉的作用。



薄荷茶

用薄荷泡茶喝，可

以利用薄荷中薄荷醇、薄荷酮的疏风清热作用，而且泡茶喝之有清凉感，是清热利尿的良药。

西洋参片茶

用西洋参片泡茶喝，可以利用西洋参味甘辛凉的性质，调整茶味，而且西洋参补阴虚效果甚佳。这种西洋参茶有良好的益肺养胃、滋阴津、清虚火、去低热的功效。

桔皮茶

用桔皮泡茶喝，具有宽中理气、消痰止咳的功效。桔皮泡绿茶，可解热去痰、抗菌消炎，故咳嗽多痰者饮之有益。

薏仁茶

浮肿的原因很多，如果是单纯的水分滞留造成的浮肿，推荐饮用薏仁茶。

原料：炒薏仁10克，鲜荷叶5克，山楂5克。

做法：热水煮开就可以饮用了。

功效：清热利湿，治疗水肿。

荷叶茶

情绪低落、精神压力大，可能引起肠道的敏感性增加而产生便秘困扰。推荐饮用荷叶茶。

原料：荷叶3克，炒决明子6克，玫瑰花3朵。

做法：用开水冲泡。

功效：清暑利湿，治水气浮肿。

决明子茶

肠子蠕动功能迟缓的人，(尤其是肥胖节食者在节食减肥期间)宿便容易积在体内，造成便秘，推荐饮用决明子茶。

原料：决明子茶。

做法：热水冲泡。

功效：清肝明目、利水通便。

丝瓜豆腐鱼头汤

汤料：丝瓜一斤，鲜鱼头一个，豆腐适量，生姜、盐适量。

制法：丝瓜洗净、打理角边、切段。鱼头洗净、切开。豆腐用清水洗净。鱼头和生姜放入煲里，加入适量滚水，旺火煲20分钟，放入豆腐和丝瓜，再用文火煲15~20分钟，加入调味品。

功效：清热去火、养阴生津、洁肤除斑、通经络。

冬瓜鲩鱼汤

汤料：冬瓜一斤，鲩鱼半斤，料酒、精盐、葱段、姜片、生油、鸡粉适量。

制法：鲩鱼净膛，去鳞、鳃；冬瓜去皮、瓢、切块；鱼入热油锅稍煎，加入料酒、姜、清水，煲至鱼熟烂入味；加精盐、葱、鸡粉。

功效：清热解毒，利水消肿，平肝、祛风、除热，可减肥、润肤。

芥菜牛肉汤

汤料：芥菜一斤，牛肉半斤，生姜一两，油盐适量。

制法：生姜去皮、拍碎；牛肉洗净、切片。芥菜洗净、切段。把用料放入滚水锅内，武火煮沸片刻即可，油盐调味，趁热食用。

功效：芥菜性味辛、温，能散寒解表、利气祛痰；牛肉性味甘、平，能补脾胃、益气血、强筋骨；生姜性味辛、温，能发表、散寒。此汤补脾益气、化痰止咳、解表散寒，用于感冒风寒、头痛、周身骨痛、咳白色痰。

(茶坊)



日饮三杯绿茶 可防老年痴呆

老年痴呆是困扰全世界的疾病，至今还没找到最有效的治疗方法。重庆第三军医大学研究报告提醒，人每天喝10~15克绿茶对预防老年痴呆能起到一定的作用。

重庆第三军医大学的一份研究报告发现，EGCG可能成为“老年痴呆症”潜在的治疗药物，目前最常见的饮食中含有这种物质的就是绿茶。第三军医大学医学遗传性教研室副教授王艳艳和该教研室教授白云等将这一研究成果写成论文。这篇论文在美国权威的营养学杂志《Molecular Nutrition & Food Research》上发表后，受到了极大关注。

喝多少绿茶才能起到提高记忆力、预防老年痴呆的作用？王艳艳副教授说，人需要每天喝10~15克绿茶才能起到一定作用，每次泡茶大约用3~5克，也就是3杯绿茶。

(辛华)

广告