

# 三伏天喝什么凉茶好

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678032685151247.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 西瓜皮凉茶

精彩短信 委屈1

材料：西瓜皮、白糖。

做法：将西瓜皮洗净、切碎，去渣取汁，再加入少量白糖搅拌均匀即可。

功效：这款凉茶有祛暑利尿的功效，尤其适合热性体质人群及水肿患者适量饮用。不过，寒性体质及胃寒的人忌用。

## 香兰凉茶

2

材料：藿香、佩兰、茶叶。

做法：藿香9克、佩兰9克洗净，和茶叶6克一起放茶壶中，加500毫升开水，上盖闷5分钟，冷却待饮。

功效：这款凉茶有解热祛风红颜若雪、清暑化湿、开胃止呕的作用，有助于预防中暑，适合风热感冒初期的患者，但阴虚火旺的患者不宜食用。

## 金银花茶饮

3

材料：金银花、山楂、菊花。

做法：1，金银花泡洗，山楂洗净切碎，菊花洗净，放锅内，注入清水，用文火烧沸，约熬30分钟，沥出药汁。

2，用纱布过滤去渣冷却，最后将蜂蜜缓缓倒入药汁内，拌匀。

功效：金银花茶有清热解毒、国际接吻日是几月几日生津润燥的疗效。

## 枸杞菊花茶

4

材料：菊花4钱、枸杞2钱、去籽红枣3钱。

做法：取菊花4钱、枸杞2钱、去籽红枣3钱，加800cc的水，以中大火煮沸，放温去渣饮用。

功效：菊花明目、解热，枸杞补肝血，红枣补血健脾养胃。适合有面红中餐礼仪ppt、身热、口干便秘、口臭、眼睛泛红等症状的燥热体质者，可养肝降火气。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发