

## 多個夏天飲料

在炎炎夏日裡，人就容易上火熱氣，若果有杯清涼消暑飲料就真是利口又利腹之選。下面介紹的多款消暑飲料雖然市面上大都有製成罐裝或樽裝出售，但總不及自己親自泡製來得真材實料。大家可以照著來DIY，更可以放進冰箱裡，以便隨時可以來一口清涼的自家製消暑飲品。

### 菊花茶

一般選用白菊花，亦即是杭菊，取其清熱明目之作用。

沖泡的話，每杯熱開水放菊花4至5朵。如果是煎煮的話，切記不可煮得太久，15至20分鐘便已經足夠，煮得太久會令香氣揮發掉，而且增加苦澀味。喜歡的話也用點冰糖調味。

### 銀菊露

金銀花、白菊花、雪耳(又稱銀耳)各10-15克，煮水三到四公升，煎煮時間同上，飲用時亦可冰糖調味。

金銀花：清熱解毒、疏散風熱，故特別合用於風熱感冒初期。

白菊花：清熱明目。

銀耳：潤肺止咳、滋陰益胃。

### 竹蔗茅根水

鮮竹蔗500克(約1磅)、鮮茅根30克(乾茅根用10克)煮水四公升或一加侖。飲用時加黃糖調味。

鮮竹蔗：養陰生津，下氣潤燥。

茅根：清熱涼血，利尿，合小便刺痛。

亦可加入葛根50克，作用是解肌退熱，生津止渴。解肌意思是緩解緊張的肌肉。市面上有不少的現成湯包，亦可一試。

### 酸梅湯

這是我的配搭，強化了清熱消暑的作用。

烏梅10顆、山楂60克、甘草10-12片、荷葉1/5張、洛神花100克。煮水四公升或一加侖。

烏梅：斂肺止咳，澀腸止瀉。

山楂：消食化積(油膩肉食)，行氣消瘀，利尿、降血脂。

甘草：益氣補中，清熱解毒(生用)。

荷葉：清暑利濕，升陽止血，降血脂、血壓。

洛神花：消暑解毒，清熱涼血。

隨著口味酌加冰糖調味。

## **五花茶**

廣東一個富代表性的可口涼茶。

金銀花、菊花、木棉花、雞蛋花、槐花各5克，煮水四公升或一加侖。冰糖調味。

金銀花：清熱解毒。

菊花：清熱解毒，平肝明目。

木棉花：清熱祛濕。

雞蛋花：清熱祛濕。

槐花：清肝火，涼血止血。

大家一看便知道五花茶是徹頭徹尾的清熱祛濕涼茶，所以平素脾胃虛弱者實在不宜飲用。

## **夏桑菊**

組成為夏枯草、桑葉、菊花。

有異於五花茶，這是個清熱潤燥的涼茶。總之五花茶用於濕熱者，而夏桑菊則用在燥熱人士。

## **板藍根**

自從SARS之後板藍根便聲名大噪，因為現代藥理研究發現它具有抗病毒作用，尤其善治上呼吸道感染，所以SARS期間便大行其道。

但緊記板藍根是屬性寒涼的清熱解毒中藥，故此脾胃虛寒者忌用。

## **銀耳潤燥茶**

銀耳30克、鴨梨兩個(連皮)、馬蹄或連藕適量，煮水四公升或有加侖。

銀耳：滋陰潤肺。

鴨梨：清熱生津，潤燥化痰。

馬蹄：清熱化痰，消積利濕。

連藕：清熱潤肺，涼血行瘀。

這又是個清熱潤燥的飲料，但重點在於滋潤，比夏桑菊溫和得多，正適合在南加州又乾又熱的夏天中飲用。

Copy right of Thomas Leung LAc, LPT