



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。

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。