

◆清肝明目茶

材料：炒香決明子、菊花、枸杞子、冰糖

沖茶法：一、決明子茶

取一小茶匙之決明子放於杯中，以熱水沖泡加入適量冰糖，覆以杯蓋，可熱飲亦可放入冰箱冰涼飲用。

二、決明子茶加菊花

決明子一小茶匙、菊花 5 朵放於杯中，以熱水沖泡加入適量冰糖，覆以杯蓋，可熱飲亦可放入冰箱冰涼飲用。

三、決明子茶加菊花、枸杞子

決明子一小茶匙、菊花 5 朵、枸杞子 10 顆放於杯中，以熱水沖泡加入適量冰糖，覆以杯蓋，可熱飲亦可放入冰箱冰涼飲用。

說明：決明子有緩下、整腸、利尿、明目及降血壓之作用，是中醫眼科常用之中藥材。對眼睛充血、口臭、尿的顏色深濃者，本飲料最適宜飲用。配合枸杞子及菊花，更可減緩及改善眼疾。

★寒冬在享用豐盛之火鍋大餐後，易口乾舌燥，喝一杯溫涼之清肝明目茶，可降低火氣。

◆菊杞茶

材料：菊花 6 公克、枸杞子 20 粒、桑葉 6 公克、穀精子 3 公克

作法：將材料放入不鏽鋼鍋中，加水三杯放入電鍋中，外鍋加半杯水，煮至開關跳起，用紗布過濾即可飲用。

說明：滋養，清熱明目。為視力下降者之補助飲料，尤其是老年人之白內障，出現兩眼昏花，乾澀、頭暈耳鳴。

◆祛寒下氣止咳 / 杏仁茶

材料：苦杏仁去皮尖 1 兩、米半杯、適量冰糖

作法：(1)杏仁去皮尖洗淨浸泡於清水中。

(2)米半杯洗淨、放入鍋中炒至金黃色，浸泡於清水中。

(3)將杏仁和炒好之米放入果汁機中，加入適量之水，打成汁，再加水至 8 至 10 杯量的體積，煮至沸騰後，改用小火煮至米完全糊化、熟透後，加入適量之冰糖，即可當茶飲用。

說明：杏仁——苦溫入肺經，有下氣止咳之效。

米——有健胃趁熱喝下會出汗尚具有祛寒之效。

效用：祛寒、下氣止咳。

◆驅寒止嘔 / 薑香茶

材料：生薑 1 兩、紅糖 1 兩

作法：生薑帶皮洗淨切小塊，用刀背壓碎加 1 杯水放入有蓋茶杯中，加 1 兩紅糖，加蓋放入電鍋中，外鍋加半杯水煮至開關跳起，略冷即可趁熱飲用。

說明：生薑具有辛散發汗之作用，薑皮具有利尿作用，是本省民間受風寒時最常用之預防感冒茶劑。紅糖甘溫緩急調味，外可防止薑之辛溫發散力過強，同時具有止嘔吐作用。為感冒又有嘔吐感者之改善飲料。

◆補氣止咳化痰茶

材料：人參 6 克、白朮 6 克、茯苓 6 克、炙甘草 6 克、半夏 3 克、陳皮 3 克、黃耆 1.5 克

作法：將上述藥材加水煎煮

效用：脾胃虛弱、食後腹脹、慢性支氣管炎、過敏、氣喘之體質改善和調養。

◆破氣散積 / 消導茶

材料：青皮 6 克、山楂 5 克、麥芽 5 克、黃耆 10 克

作法：將上述藥材加 2 杯水，電鍋外鍋加水 1 / 4 杯，煮至開關跳起，即可飲用。

說明：山楂可分解脂肪，降低膽固醇，麥芽可分解米麵之食，黃耆之補氣，青皮之破氣化滯，對消化不良引起的上腹苦滿最適宜，同時亦能降血脂。

◆理氣開胃茶

材料：陳皮 9 克、厚朴 9 克

作法：將上述藥材加水 1 杯，煮茶溫飲。

說明：可改善腹部膨滿及腹痛增加食慾。

◆消脹氣茶

材料：陳皮 9 克、黨參 5 克、黃耆 5 克、白朮 5 克

作法：將上述藥材加水 3 杯蓋好蓋子放入電鍋中，外鍋加入 1 / 4 杯，煮至開關跳起即可溫飲。

說明：黨參：黃耆補氣；陳皮：化痰止嘔；白朮：補脾健胃燥濕；胃氣虛易生脹氣，脾胃氣虛，腹部常有脹氣不消，本草具有補益消除氣滯胃脹。

◆理氣化痰 / 健胃茶

材料：陳皮 9 克、薑半夏 9 克、茯苓 12 克、甘草 3 克、生薑 2 克

作法：將上述藥材加水 4 杯，煮至開關跳起加入少許蜂蜜調味即可飲用。

說明：陳皮理氣化痰，配合燥濕化痰的薑半夏，茯苓之補脾滲濕，甘草之補益調和，具有健胃、祛痰、止嘔作用。

◆止嘔止痛 / 橘絡茶

材料：橘絡 5 克、枳實 5 克、絲瓜絡 10 克、柴胡 5 克

作法：將上述藥材加水 2 克，放入電鍋中，外鍋加 1 / 4 杯水煮至開關跳起，加蜂蜜調味即可飲用。

說明：橘絡味苦，甘，性平，具有祛痰鎮痛，配合枳殼之理氣寬中，絲瓜絡之祛瘀除滯，柴胡之改善胸脇苦滿，對外傷或咳嗽時引起之胸脇部疼痛，適用之改善茶。

楊玲玲教授簡歷

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士

現任：國立嘉義大學生命科學院院長

衛生署中醫藥委員會委員