

盛夏消暑 DIY 凉茶 最给力

如何选用凉茶

1. 血气旺盛者(阳盛体质): 这种类型主要为年轻人。年轻人血气旺盛, 阳气偏盛, 常会出现烦渴、面红目赤、尿黄便干、苔黄等症, 宜选择鱼腥草、夏枯草、金银花、桑叶、菊花、薄荷、连翘、竹叶、白茅根、生地黄等具有清热解毒、凉血作用的中草药煎服或泡茶饮用。

2. 体质阴虚者(俗称“虚火”): 这类人阴虚火旺, 容易口干舌燥、心烦气躁、大便干燥、盗汗、失眠和舌红少苔、脉细数等。宜选用生地黄、沙参、玉竹、麦冬、天冬、玄参、银耳、石斛等具有清热养阴、生津止渴作用的中草药煎服或泡茶饮用。

3. 阳虚者(阳虚体质): 多有自汗、神疲肢倦、气短懒言等阳虚或气虚症状, 平时易患感冒, 三伏天出汗较多。这类人不宜喝过于寒凉的凉茶, 宜用人参、西洋参、黄芪、党参、白术等具有补气、养阴、清热、生津作用的中药煎服, 此类药则宜于清晨至午前服用。

4. 暑热湿重者(湿热体质): 多见汗出不畅、头重身困、心烦气闷等暑热湿重症状, 可选用佩兰、藿香、荷叶、苡仁、扁豆、莲子、西瓜皮等具有清热、除烦、祛湿、调畅汗液作用的中草药煎服。

5. 肝阳上亢者: 这类人肝阳偏旺, 大多有头晕目眩、面红目赤、心浮气躁、声若洪钟等肝火旺盛症状。可选用龙胆草、莲子心、三七、射干、栀子、柴胡、玉米须等具有平肝潜阳、清心降火作用的中草药煎服。如伴便秘, 可加适量生大黄或胖大海。

6. 身材肥胖者(痰湿体质): 多有过食油腻、缺少运动、容易疲劳、动辄喘甚至伴有“三高”(即高血糖、高血压和高血脂)等症状, 或患有心脑血管病和糖尿病等。因此, 宜选用山楂、柿叶、菊花、绞股蓝、银杏叶、绿茶、花生衣、草决明等具有降血脂、减肥作用的中草药煎服。(草根)

小贴士

中医支招

夏季健康喝凉茶

夏天有些人喜欢把凉茶冰镇后服用, 这样不仅容易使凉茶失去原有功效, 还可能损伤人的脾胃功能, 使人出现腹胀等不适症状。因为凉茶配料中含有性味偏寒凉的中草药, 易损伤人体的阳气和津液。

另外, 中医专家指出, 中药凉茶毕竟是药物, 一般连续服用不要超过3天, 否则易出现胃疼、胃口不好、拉肚子等不良反应。

由于凉茶采用的中药多为花或叶, 所以煎煮或泡水均可。煎煮不要超过4分钟; 泡水最好用沸水冲泡。凉茶冲泡次数不要超过3次, 否则易变质。

需要注意的是, 喝凉茶还有时间的讲究, 如入睡前、空腹时不宜喝凉茶。

特别提醒: 由于年龄、性别、体质或原有疾病等的不同, 每个人所需的凉茶类型也应有所区别。建议在中医或中药师的指导下, 根据自身体质和症状选用合适的凉茶, 以免适得其反。

(康健)

编者按 所谓凉茶, 是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水、泡水做饮料喝, 以消除夏季人体内的暑气, 或治疗喉咙疼痛等疾患。那么, 怎样健康喝凉茶? 如何选用? 本期《饮食学问》与您共同关注——

常用凉茶的制作与应用

一、清热解毒类

金银花饮

原料: 金银花、菊花、山楂各50克, 精制蜂蜜100克。

制作: 金银花泡洗, 山楂洗净切碎, 菊花淘净, 放锅内, 注入清水, 用文火烧沸, 约熬30分钟, 沥出药汁。用纱布过滤去渣冷却, 将蜂蜜缓缓倒入药汁内, 拌匀。

功效: 清热解毒, 生津润燥。

应用: 暑热烦渴, 心烦怔忡, 头晕目眩, 食欲不振。

桑菊薄荷茶

原料: 竹叶15克, 桑叶、菊花、白茅根各10克, 薄荷6克。

制作: 桑叶、竹叶、薄荷粉碎, 白茅根洗净切碎, 与菊花放壶内, 沸水冲泡, 代茶饮。

功效: 疏风解表, 清热生津。

应用: 口渴舌苦, 咽喉肿痛, 风热感冒。

二、清肝明目类

决明子茶

原料: 决明子50克。

制作: 决明子炒熟备用。每次取6克~10克, 沸水冲泡饮用。

功效: 消暑清热, 明目止渴。

应用: 夏季暑热燥渴及头痛, 目赤肿痛, 大便不畅及高血压。

清肝明目茶

原料: 夏枯草15克, 桑叶10克, 野菊花15克, 山栀子15克, 绵茵陈15克, 溪黄草15克, 车前子10克, 黄芩10克。

制作: 上述原料混匀后, 每次取10克~15克, 沸水冲泡饮用。

功效: 清肝泻火, 明目止渴。

应用: 适用于肝胆湿热证: 头胀痛, 烦躁易怒, 眼屎多, 口苦, 眼睛红痒或流泪, 睡眠差, 舌苔黄厚。

三、清热解暑类

二豆饮

原料: 绿豆100克, 扁豆50克, 白糖适量。

制作: 绿豆、扁豆洗净, 放入锅内煮至熟烂, 再加入白糖, 凉服。

功效: 清热解暑, 健脾化湿。

应用: 夏季发热, 头痛, 口渴, 消化不良。

瓜豆饮

原料: 西瓜皮200克, 绿豆衣30克, 蝉蜕10克。

制作: 西瓜翠衣、绿豆衣、蝉蜕洗净, 放入锅中, 加水1000毫升, 煮沸。

功效: 清热泻火, 清暑祛风。

应用: 夏季暑热烦渴, 痱子, 水肿, 口舌生疮。

四、清热消滞类

佛手陈皮茶

原料: 陈皮10克, 生山楂10克, 佛手10克。

制作: 将陈皮10克、生山楂10克、佛手10克洗净, 撕成小块, 放入茶杯中, 用开水冲入, 盖上杯盖焖10分钟左右, 然后去渣, 放入少量白糖即可。

功效: 消暑理气, 健胃消滞, 化痰止咳。

应用: 腹胀、食欲不振, 胃口不好。

五、清热润燥类

银甘凉茶

原料: 金银花15克, 麦冬10克, 生山楂, 生甘草10克。

制作: 将上述原料洗净撕成小块, 放入茶杯中, 用开水冲入, 盖上杯盖焖10分钟左右, 然后去渣, 放入少量白糖即可。

功效: 清热消暑, 养阴润燥。

应用: 阴虚内热症见口鼻发热, 嘴唇干裂。

六、清解风热类

桑菊茶

原料: 金银花、桑叶、白菊花各10克, 甘草3克。

制作: 将金银花、桑叶、白菊花、甘草放入锅中稍煮, 然后去渣, 加入少量白糖即成。

功效: 散热疏风清热, 清肝明目, 对风热感冒也有一定疗效。

外感凉茶

原料: 银花15克, 板蓝根15克, 土牛膝15克, 岗梅根30克, 桔梗10克, 连翘15克, 淡竹叶10克, 鱼腥草30克, 薄荷5克。

制作: 将上述药放入锅中稍煮, 然后去渣, 加入少量白糖即成。

功效: 疏风清热解毒。

应用: 发热, 头痛, 咽喉肿痛, 咳嗽痰黄, 舌苔黄等风热感冒。

七、清热化痰健胃类

陈皮茶

原料: 橘子皮10克。

制作: 将干橘子皮洗净, 撕成小块, 放入茶杯中, 用开水冲泡, 盖上杯盖焖10分钟左右, 然后去渣, 放入少量白糖即可。

功效: 消暑、止咳, 化痰、健胃。

桑菊茶

原料: 桑叶、白菊花各10克, 甘草3克。

制作: 以上放入锅中稍煮, 然后去渣, 加入少量白糖即成。

功效: 散热清肺润喉、清肝明目, 对风热感冒也有一定疗效。

荷叶凉茶

原料: 荷叶半张, 甘草6克, 中药滑石、白术各10克。

制作: 将荷叶撕成碎片, 与中药滑石、白术、甘草放入水中, 煮20分钟左右, 去渣取汁, 放入少量白糖搅匀, 冷却后饮用。

功效: 防暑降温。

香兰凉茶

原料: 藿香9克, 佩兰9克, 茶叶6克。

制作: 将藿香、佩兰洗净, 和茶叶一起放茶壶中, 用500毫升开水冲泡, 盖上壶盖焖5分钟左右, 加入冰块冷却待饮。

功效: 解热祛风, 清暑化湿, 开胃止呕。(梁勇)

