

● 蜂产品开发与利用

# 夏季上火请喝蜂蜜茶

杨果平

(山西省阳城县南环路同心堂医院, 山西 阳城 048100)

夏季气候炎热, 暑湿互结, 人体阳气浮散于表, 腠理开泄, 出汗较多, 容易耗伤津液, 令让头痛目赤、口干舌燥, 咽喉肿痛, 为缓解这些不适, 下面推荐几款蜂蜜茶饮供选用。

## 1 薄荷蜂蜜提神茶

材料: 薄荷 5~10g, 蜂蜜适量。

做法: 薄荷用冷水洗净后放到茶杯中, 加入适量热水冲泡。泡约 15 min, 茶汤温度降低后加入适量蜂蜜, 搅匀即可饮用。

功效: 薄荷具有独特的芳香, 蜂蜜甜蜜滋润, 拿来漱口或饮用不仅能齿颊留香、口气清新, 还有助于缓解夏季上火造成的头痛目赤、咽喉肿痛、牙龈肿痛等症, 也可起到提神醒脑的作用。

## 2 枸杞蜜菊明目茶

材料: 枸杞 10~15g, 菊花 5g, 蜂蜜适量。

做法: 枸杞、菊花放到茶杯中, 加入适量热水冲泡。泡约 15 min, 茶汤温度降低后加入蜂蜜, 搅匀即可饮用。

功效: 枸杞具有补肾益精、养肝明目的功效, 加入味甘的菊花和蜂蜜, 口感更加甘甜清香。夏季饮用此茶能够养肝明目, 有助于缓解视觉疲劳。

## 3 菊花人参元气茶

材料: 人参 10g, 菊花 5朵, 蜂蜜适量。

做法: 人参洗净切碎待用 (或用参片), 杯中放入菊花、人参, 热水闷泡 15 min, 加入蜂蜜即可饮用。

功效: 人参有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神等功效。药理学研究发现, 人参含有人参皂苷及多种维生素, 对神经系统具有很好的调节作用, 有助于提高免疫力、消除疲劳, 可缓解夏苦。菊花气味芬芳, 具有散风清热、平肝明目、清热解毒的作用, 配以蜂蜜饮用, 适后体弱多病、身体虚弱的老年朋友夏令饮用。需要注意的是, 有高血压的人应在医师指导下决定是否使用人参, 并且人参不宜与茶叶、咖啡、萝卜一起服用。

## 4 柠檬蜂蜜润肤茶

材料: 鲜切柠檬半个, 蜂蜜适量。

做法: 柠檬切片挤汁, 与蜂蜜对温水饮用。

功效: 柠檬可生津止渴, 能预防色斑和皮肤暗淡, 还能缓解夏季多风引起的皮肤干燥, 让肌肤更加晶莹透亮。

## 5 当归红枣养颜茶

材料: 当归 10g, 红枣 3个, 蜂蜜适量。

做法: 当归去除杂质清洗干净, 放入锅中加适量水, 大火烧开后加入红枣同煮 15min。茶汤温度降低后加入蜂蜜搅匀饮用, 也可在煮时加入冰糖。

功效: 当归具有补血和血、润燥滑肠的功效, 红枣能补脾和胃、益气生津、调营固卫。女性朋友身心疲惫时, 喝一杯当归红枣茶有很好的补血养颜、调理气血的作用。

收稿日期: 2023-06-07