

夏日消暑飲料

酸梅湯

材料：烏梅、仙楂、甘草、陳皮、洛神花各等份，放入鍋中煮沸三十分鐘，去楂，加入黑糖，就是酸甜好飲的飲料。

金銀花茶

材料：金銀花一兩，甘草二錢。用十二碗水煮三十分鐘，煮剩至六碗即可。

冬瓜茶

材料：新鮮冬瓜一片，黑糖適量。置入鍋中加適量水煮四十 ~ 六十分鐘，去渣加入黑糖。（註：冬瓜洗淨不削皮。）

菊花茶

材料：菊花一兩、枸杞子三錢、紅棗十枚。以十二碗水煮六十分鐘，煮剩六碗水即關火，將渣濾去。

紫蘇茶

材料：紫蘇葉一把（以新鮮為佳，如無，可在一般中藥房購乾品）、仙楂三錢、甘草三錢。用十二碗水煮三十分鐘，煮剩六碗，如果想稍甜，去渣後加入適量黑糖。

夏枯草茶

材料：夏枯草一兩，薄荷三錢。(薄荷需後下) 用適量水煮 30 分鐘，待煮好前兩分鐘將薄荷置入，去渣後加入適量黑糖。