


夏日炎炎 話飲品




一.飲品製作的中醫原則


(一) 因時製宜

 根據不同季節的天時氣候特點，來製作適宜的飲品。

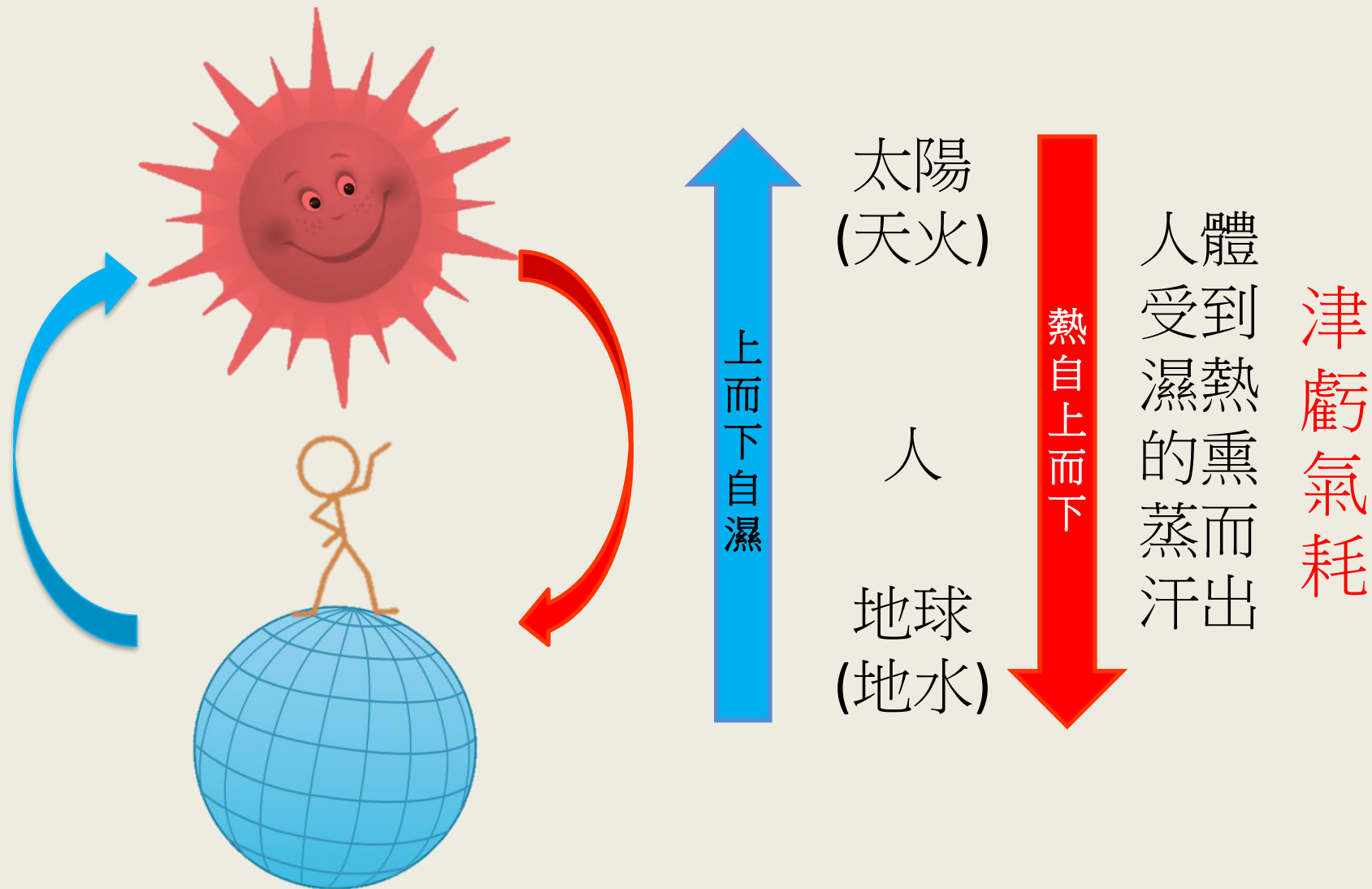
(二) 因地製宜

 根據不同的地域環境特點，來製作適宜的飲品。

(三) 因人製宜

 根據人的體質狀態，來製作適宜的飲品。

二.夏日氣候特點與人的生理狀態



清暑益氣飲

【配方】 花旗參片 5g， 西瓜翠衣 30g， 珍珠米 15g。

【功效】 清暑利濕， 益氣生津。

【適應證】 暑熱氣津兩傷證。身熱汗多， 口渴心煩， 小便短赤， 體倦少氣， 精神不振等。

【用法用量】 將上述材料浸入5碗清水中， 浸泡半小時。 小火煎煮微沸約半小時， 去滓， 少量頻服。



烏梅山楂神果飲

【配方】烏梅10g，山楂10g，神曲15g，羅漢果1/4個。

【功效】開胃消滯。

【適應證】暑天食慾不振，胃納欠馨，口渴等。

【用法用量】將上述材料浸入5碗清水中，浸泡半小時。小火煎煮微沸約半小時，去滓，少量頻服。



薏米雙葉飲

【配方】 生薏米30g， 荷葉10g， 竹葉10g。

【功效】 清熱利濕解暑。

【適應證】 暑天濕重之頭身困重， 體倦乏力， 精神不振， 小便短赤等。

【用法用量】 將上述材料浸入5碗清水中， 浸泡半小時。 小火煎煮微沸至薏米開花即可， 去滓， 少量頻服。



桑菊羅漢飲

【配方】桑葉15g，菊花10g，羅漢果1/4個。

【功效】清熱明目。

【適應證】暑天煩躁易怒，口苦咽乾，目赤垢多等。

【用法用量】將上述材料浸入5碗清水中，浸泡半小時。小火煎煮微沸約15分鍾，去滓，代茶少量頻服。

