

## 夏季解暑佳饮——植物花草茶

夏至过后，气温一天比一天高。地面就像烤板一样，刚洒过的水立即蒸发。这样的天气，我们恨不得塞下一肚子的冰冻食品，如果这样，我们的胃可受不了。怎样才能够让我们既健康又解暑呢？“花博士”给你隆重推荐天然芳香植物花草茶。



### 薄荷

嫩叶可作茶饮，入口丝丝清凉，沁人心脾，有降火明目解暑之功效。每日一杯薄荷茶，明目清凉好过夏。



### 菊花

新鲜的菊花很少作茶饮。经过蒸汽杀青，晒干后可泡茶用，有清肝明目、祛毒去火功能。常对着电脑工作的上班族，最适合菊花茶。



### 金银花

夏季用它泡茶，不仅味道甘甜可口，而且还具有很好的清热解暑之功。日常饮用，还可治疗咽喉肿痛和预防上呼吸道感染。



### 藿香

藿香嫩叶、嫩茎泡茶，可以预防中暑。其嫩枝还可以食用。夏季常吃凉拌藿香，可预防感冒暑湿，养颜美容。但藿香的香味并不为所有人接受，泡茶宜淡不宜浓。

这些植物本身散发的气味就有杀菌的功效。即使不作茶饮，在庭院里种上这些花花草草，也可以“闻香治病”，驱蝇蚊，百利而无一害。