

夏天偏热多湿的气候容易使人肠胃失调，再加上有的人嗜食辛辣、味重食物，难免会不同程度地出现上火、口舌生疮、咽喉肿痛、食欲不佳等症状。凉茶本是广东人的最爱，自古以来，广东人喝凉茶就喝出了名。其实，凉茶是去暑败火气最有效直接的方法。甚至有专家预测，凉茶有望在3年内成为国内唯一可与可口可乐相抗衡的民族饮料。

#### ■ 话说凉茶

所谓凉茶，是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水做饮料喝，以消除夏季人体内的暑气，或治疗冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患。吃火锅、吃小龙虾、吃辣子鱼、吃烧烤，凡是遭遇可能让人内火上升的食物，很多人总会在同一时刻将目光投向凉茶。凉茶总的作用是清热解毒、清肺润燥解暑，凉茶对于广东人，可以说是“生命源于水，健康源于凉茶”。制作凉茶所使用的草药能有效去除人体的毒素，起到提高人体免疫能力、抗御细菌、病毒的感染，平衡阴阳、柔润肌肤的作用。除了清热解毒外，凉茶还可去湿生津、清火、明目、散结、消肿等，还可治目赤头痛、头晕耳鸣、疔疮肿毒和高血压，夏天完全可以当清凉饮料饮用。

#### ■ 小贴士

##### 不要喝隔夜凉茶

过去，很多百姓会在晚睡前把凉茶料放进陶制带拎把的大茶壶里，一夜浸泡后格外清凉，第二天一家人能喝上一天。其实这样做是不健康的。任何茶都不要喝隔夜的，哪怕你用的是紫砂茶壶。

##### 凉茶可煮可泡

最初古人饮茶，是把茶叶放到釜中煎煮，与现在的煎药法大致相同。到了宋代，随着品茶现象的普及，煎茶法才过渡为今天的直接投入茶碗、冲入沸水的泡茶法。凉茶亦可直接冲泡，但因为凉茶的配料较之通常意义上的“茶料”要特殊，大多带有功效性质，煮的话，更易发挥其效用。

##### 最适合的容器

玻璃壶、瓷碗、茶杯都可以，但从茶料药性的最好发挥角度来说，还是那种古老的带盖泥陶壶最为适宜。一则不伤料，二则它装茶不馊，三则比其他容器更具备降温的作用，倒出来的茶水冰凉沁口。

##### 心急喝不上凉茶

虽然凉茶只需煮5-10分钟时间，但要等它凉了再喝却要花半天工夫。有节约时间的办法，可以往煮好的凉茶里冲凉白开，这并不影响凉茶的功效。

#### ■ DIY凉茶

西瓜皮凉茶 可将外皮绿色的那一层利用起来，洗净后切碎去渣取汁，再加入少量白糖搅拌均匀，有去暑利尿解毒之功。

陈皮茶 将干橘子皮10克洗净，撕成小块，放入茶杯中，用开水冲入，盖上杯盖闷10分钟左右，然后去渣，放入少量白糖。稍凉后，放入冰箱中冰镇一下更好。常饮此茶，既能消暑又能止咳、化痰、健胃。

鲜藕凉茶 将鲜藕75克洗净，切成片，放入锅内，倒入750克水，用文火煮。待锅内水煮至水量的三分之二即可，放入适量的白糖，常饮能去火化淤。

**薄荷凉茶** 取薄荷叶、甘草各6克放入锅内，加2500克水，煮沸5分钟后，放入白糖搅匀，常饮能提神醒脑。

**橘子茶** 将橘子肉和茶叶用开水冲泡，可制成橘子茶，它可防癌、抗癌和预防心血管疾病，如果将经过消毒处理的新鲜橘子皮与白糖一同冲喝，还能起到理气消胀、生津润喉、清热止咳的作用。

**桑菊茶** 将桑叶、白菊花各10克，甘草3克放入锅中稍煮，然后去渣叶，加入少量白糖即成，可散热清肺润喉，清肝明目，对风热感冒也有一定疗效。

**荷叶凉茶** 将半张荷叶撕成碎块，与中药滑石、白术各10克，甘草6克，放入水中，共煮20分钟左右，去渣取汁，放入少量白糖搅匀，冷却后饮用，可防暑降温。

**淡盐凉茶** 开水500毫升冲泡绿茶5克，食盐2克，晾凉待饮，能止渴解热除烦，治头晕恶心。

**香兰凉茶** 藿香9克、佩兰9克洗净，和茶叶6克一起放茶壶中，用500毫升开水冲溶，上盖闷5分钟，加入冰块冷却待饮，能解热祛风，清暑化湿，开胃止呕。

**果汁红茶** 锅中加水750毫升，加热至沸倒入红茶40克，微沸5分钟，离火去茶叶，晾凉后放入冰箱。饮用时在杯中倒入红茶40毫升，放少许柠檬汁、橘汁、白砂糖，再加冰水150毫升，滴入少许白兰地酒，放橘子一瓣，碎冰少许。既可去火，又很爽口。

**特别提醒：**需要注意的是，喝凉茶也要对症下药，而且喝凉茶也要依个人体质而异。体质差及寒体型的朋友，不宜喝寒凉凉茶，因为喝了身体不仅受不了，还可能引起肾虚；而热体型的人则相反，对寒凉茶没有大的禁忌，不过也应分清自身热气上火的类型。老人、婴幼儿和刚生完小孩或者是经期之后的妇女也不适合喝凉茶