

中国人历来就有饮茶习惯，饮茶不仅能解渴，并能起到一定的保健作用。家庭自制保健茶，经济又实惠，因而颇受欢迎，在此介绍几款保健茶的做法。

枸杞茶

枸杞茶能滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳。对长期使用计算机而引起的眼睛疲劳尤为适宜。配制时只需十几粒枸杞，加热水冲泡频饮，连续饮用两月便会有效。

菊花茶

菊花有清肝明目作用，对眼睛劳损、头痛、高血压等均有一定作用。每天午餐后，用五六朵杭菊花冲泡，连续饮用3个月即可见效。冲泡时加少许蜂蜜，口感更好。

玫瑰花茶

玫瑰花能凉血、养颜，所以有助改善干枯皮肤之作用。由于玫瑰花茶有一股浓烈花香，治疗口臭效果也很好。玫瑰花茶还有助消化、消脂肪之功效，因而可减肥，饭后饮用效果最好。因玫瑰花有收敛作用，如有便秘者不宜饮用。

腊梅花茶

腊梅花清肝明目、疏利咽喉，常饮用可治疗头痛、咽喉肿痛、口臭等症。配制时选新鲜腊梅花或干腊梅花七八朵，沸水冲泡饮用即可。

金银花茶

花清热解毒、疏利咽喉，可治疗病毒性感冒、急慢性扁桃体炎、牙周炎等病。配制时选金银花10g，沸水冲泡频饮。

苹果茶

苹果茶对医治头痛有神奇之疗效。做法是将一个苹果切成薄片，加水煨煲去渣后当茶饮，连续饮十日便可见效。

柠檬茶

这种茶能顺气化痰、消除疲劳、减轻头痛。而其做法也非常简单，切新鲜柠檬两至三片，加1g的盐，再用开水冲泡。此茶要趁热饮，冷了味道会变苦。饭前饭后均可，不伤肠胃。

红花茶

红花出自西域，味甘、无毒，能行男子血脉，通女子经水，多则行血，少则养血。现代医学发现红花和红花籽富含维生素族和生物活性成分，能养血、活血、降压、降脂、抑制血栓形成、保护心脏、美容美发。红花和红花籽均可配茶饮，健康味美，老少皆宜。但需注意睡前少饮，以免兴奋影响睡眠。

甘草茶

甘草10g，茶叶5g，食盐8g，配水1000ml，按此比例，先将水烧开，再将甘草、茶叶、食盐放入水中煮沸10分钟左右即可饮用，可治风火牙痛、火眼、感冒咳嗽等症。

荷叶甘草茶

鲜荷叶100g，甘草5g，配水1000ml，按此比例，先将荷叶洗净切碎，把水烧开，然后将甘草、荷叶放入水中煮10余分钟，滤去荷叶渣，加白糖适量饮服。有清热解暑、利尿止渴之保健功能。

薄荷甘草茶

鲜薄荷叶10余片，甘草5g，绿茶5g，太子参10g，开水500ml，按此比例，冲泡10余分钟后，滤去其渣，加白糖适量，调匀饮服。有解热消暑，清凉解毒、发汗解表之功；对头痛目赤，咽喉肿痛、风热感冒等症，疗效甚佳。

荸荠茅根茶

鲜荸荠100g、洗净切碎；鲜茅根100g，配水1000ml，按此比例，先将水烧开，投入荸荠、茅根，煮20分钟左右，去渣，加白糖适量，饮服。具有清热化痰、生津止渴、降压利尿的功能。

陈皮姜茶

陈皮20g，生姜片10g，甘草5g，茶叶5g，配水1000ml，按此比例，先将水烧开，再将陈皮、姜片、甘草与茶叶投入，冲泡10分钟左右，去渣饮服。具有解渴消暑、止咳化痰、健胃消食的保健功能。

山楂茶

山楂20g，甘蔗200g，水煎去渣，uv茶饮。有清热泻火、润燥止渴的保健功能。

决明子茶

决明子20g，以文火炒炙，加沸水冲泡，代茶饮服。功能祛风散、清肝明目、润肠通便、对虚火上炎、目赤肿痛、头痛、视物模糊、大便燥结等症及高血压病疗效甚佳。