

【劉桂蘭】菊花枸杞茶

眼睛乾澀的救星

材料：高麗參1片、西洋參3片、
菊花3朵、枸杞3錢。

作用：養肝、明目和補氣，涼性的西洋參可平和高麗參的溫補性質，可一日沖泡多次飲用。但有發炎症狀時不適合喝。



【廖婉絨】玫瑰美妍茶

一喝就有好氣色和好心情

材料：玫瑰1錢、玉竹2錢、麥冬2錢、
何首烏2錢。

作用：疏肝解鬱、美白潤膚、補血益精。
玫瑰補氣，玉竹滋陰潤燥，
何首烏則有滋補抗老化功效。



【吳明珠】補氣生津茶

說話再多也中氣十足

材料：西洋參約3片、麥冬1.5錢、
五味子5分、紅棗3顆。

作用：補氣生津，較不會覺得口乾舌燥。
西洋參補氣，麥冬和五味子有止咳效果。



※以上養生茶飲沖泡方式均為直接加入沸水，
靜置10分鐘待香氣出來即可。
特別提醒個人體質不同，飲用養生茶前最好先詢問
過中醫師。

【黃蘭嫻】免疫強身茶 不怕細菌、病毒來找碴

材料：黃耆12、枸杞9、大棗9、何首烏6、
絞股藍6（數字後面可為克、錢、兩或斤）
作用：增強免疫防禦力、調理體質。
絞股藍又稱七葉膽，有降火氣、抗發炎、
促進代謝的效果。黃耆、枸杞和大棗有預防疾病功效。



【張却】雙參紅棗茶 頭腦靈光不打結

材料：人參2錢、丹參2錢、紅棗5顆於睡前沖泡
在保溫瓶中，隔天早上食用，可再回沖。
作用：抗衰老，可增長智慧，預防老年失智症。
人參大補元氣，活化腦細胞、抗老化；
丹參能活血、紅棗健脾胃。

【張白欣】茉莉花茶 鎮靜安神好幫手

材料：任一茉莉花茶均可。
作用：茉莉花有理氣解鬱、消炎解毒效果，
也可清肝明目、生津止渴，
日本學者研究茉莉茶香具有極佳的鎮靜效果。



※以上養生茶飲沖泡方式均為直接加入沸水，
靜置10分鐘待香氣出來即可。
特別提醒個人體質不同，飲用養生茶前最好先詢問過中醫師
（茉莉花茶除外）。