

# 桂花綠茶

桂花能有效舒緩因寒冷引起不適的作用，適合在秋冬飲用。不僅散發著宜人的芳香，還具有止咳化痰、養陰潤肺的效果。對改善多痰和咳嗽症狀很有幫助。

桂花再加上綠茶更適合腸胃虛寒者飲用。茶多酚有助於溶解脂肪，還能清新口氣。桂花能潤腸通便，減輕脹氣問題。

桂花綠茶的泡法非常簡單，只需準備桂花1克、綠茶葉2克，用80度熱水沖泡3~5分鐘即可。