

Guì huā lǜ chá 桂花綠茶

Guì huā néng yǒu xiào shū huǎn yīn hán lěng yīn qǐ bú shì de zuò yòng
桂花能有效舒緩因寒冷引起不適的作用，

shì hé zài qiū dōng yǐn yòng Bù jǐn sàn fā zhe yí rén de fāng xiāng
適合在秋冬飲用。不僅散發著宜人的芳香，

hái jù yǒu zhǐ ké huà tán yǎng yīn rùn fèi de xiào guǒ Duì gǎi shàn duō
還具有止咳化痰、養陰潤肺的效果。對改善多

tán hàn ké sou zhèng zhuàng yě hěn yǒu bāng zhù
痰和咳嗽症狀也很有幫助。

Guì huā zài jiā shàng lǜ chá gèng shì hé cháng wèi xū hán zhě yǐn
桂花再加上綠茶更適合腸胃虛寒者飲

yòng Chá duō fēn zé yǒu zhù yú róng jiě zhī fáng hái néng qīng xīn kǒu
用。茶多酚則有助於溶解脂肪，還能清新口

qì Guì huā néng rùn cháng tōng biàn jiǎn qīng zhàng qì wèn tí
氣。桂花能潤腸通便，減輕脹氣問題。

Guì huā lǜ chá de pào fǎ fēi cháng jiǎn dān zhǐ xū zhǔn bèi guì
桂花綠茶的泡法非常簡單，只需準備桂

huā kè lǜ chá yè kè yòng dù rè shuǐ chōng pào fēn
花1克、綠茶葉2克，用80度熱水沖泡3~5分

zhōng jí kě
鐘即可。