

美食休闲 周刊 Cate

©南京最权威的美食地图

养生下午茶 吹响开学“集结号”

昨天下午在湖南路逛街,两个女生经过我旁边,无意间听到她们讲话,真是太可爱了——

A: 明天就要开学了。
B: 嗯,一直是假期就好了!

A: 我想早点开学……
B: 为什么?你喜欢上学,还是想快点看到同学?

A: 不是啊,早开学早毕业嘛……

其实开学了也有下课时间啊,可以在阳光灿烂的午后,或者宁静的夜里,泡上一杯养生茶,放一碟舒缓、浪漫抑或俏皮活泼的CD,赶走郁闷,迎接金色的秋天。那么,下午茶如何才能达到养生保健的最佳效果?



补充精力后花园

现代都市节奏较快,人们的午餐时常吃得比较匆忙,一般在下午三四点左右便出现饥饿等情况,总打不起精神。从这一点上来讲,下午茶对个人营养的补充就显得尤为重要。

事实上,西方人早就研究并得出一个结论,有喝下午茶习惯的人,在记忆力和应变力上比其他入平均高出15%~20%。所以,西方人很注重下午茶,正因为它能振奋精神,提高注意力、消除疲劳和提高工作效率。下午4点左右的加餐,刚好可以帮助

人们保持精力到黄昏,加上清淡的晚餐,人们就能养成较为“完美”的饮食习惯。

但需注意的是,下午茶和单纯地吃零食是不同的。零食的热量会储存在体内,而下午茶和其他正餐一样,相当一部分热量是用来供机体消耗的,这就像人体补充精力的一个后花园。因此,喝下午茶时要保持放松悠闲的心情,才能达到比较理想的效果。

轻松保健一整年

茶叶是天然的解毒剂,所以无论是中药还是西药,一般都不建议配茶使用。若是日常无病无痛,下午时针对个人不同情况对症喝茶,不仅有养生保健之功效,还能提神醒脑。

对于大多数人来说,下午茶里的点心和茶叶都是主角,那么茶要怎么搭配才算“养生”?小编特意挑选了几个茶单,让你轻松喝茶,保健一年。

茉莉绿茶

材料:茉莉6克,绿茶5克

喝法:沸水直接冲开即可

功效:养颜、润发

迷迭香茶

材料:迷迭香3~5克,个人喜爱口味的茶包1个(夏天可选择绿茶,体质虚寒者除外)

喝法:热水冲开茶包,然后再加入迷迭香

功效:净化体质、排除毒素

灵芝薄荷茶

材料:灵芝2克,薄荷、谷芽各5克,冰糖少许

喝法:先将谷芽炒香,再将其与灵芝一起放入茶锅里,加水和冰糖煮沸,放入薄荷,煮10分钟后熄火;焖5分钟即可饮用

温馨提醒:此茶制作较为繁杂,且需注意煮茶期间不能经常揭盖,因挥发性较强,薄荷要等水沸

后才能放入,若是太早放入或经常揭盖,会导致其效用散失。

功效:适合夏季饮用的养生茶,尤其是考生们,因为整天呆在家中复习,容易气血不顺,有烦热、气虚等症状,这时,家长不妨煮一壶灵芝薄荷茶,放凉后给小孩喝,能让孩子神清气爽。

玫瑰普洱茶

材料:玫瑰花15克、普洱茶3克、蜂蜜适量。

喝法:先将普洱茶放在杯碗中,注入开水;第一泡茶倒掉不喝。第二泡加入玫瑰花,再注入开水冲泡,待凉些加入蜂蜜即可。

功效:一般人都饮普洱茶,也就是菊花加普洱茶,然而玫瑰花加普洱茶一起冲泡饮用,其芳香宜人更胜菊花,而且能疏解胸闷、气烦的心情,夏天肝火旺,易发怒,不妨多喝点玫瑰普洱茶,效果不错。

苑纯洁 本版图片均为资料图片



世纪缘酒店集团 三店开业同酬宾



温馨提示:因开业期间超低菜价,空前折扣,请提前抢座!

新街口店 8月28日开业

地址:中山南路101号大光明广场四楼
抢座热线:84529210

投资600万升级装修

河西店 8月18日开业

地址:云锦路122号(万达广场南200米)
抢座热线:86477177

最具特色的生态酒店

光华门店 7月18日开业

地址:御道街大光路交叉路口
抢座热线:84489799

投资500万升级装修

酬宾活动



酬宾活动



酬宾活动



酒水超市价的开创者 平价菜肴的业界代表