

# 每天一杯花草茶，給自己的溫柔時光

文圖 / 唐愷良、孫苡瑄

五月，是屬於媽媽的季節，特別挑選兼具健康與美味的素材，邀請媽媽們在忙裡偷閒的 me time 裡，來杯清香甘甜的花草茶，與自己來場浪漫的約會。

## 一、薏仁赤小豆茶

薏仁內含有抗氧化與抑制黑色素生成的薏苡素與酚酸，《本草綱目》列為上品藥；赤小豆生命力強韌，是原鄉部落珍視的傳統作物，富含皂苷及多酚類，與薏仁相輔相成。

2 人份材料含有炒薏仁 10 公克、赤小豆 5 公克、紅棗 3 顆。薏仁先以中火乾炒約 30 分鐘，去除草青味；紅棗剪開更易釋出甜味。薏仁與赤小豆烹煮前需浸泡至少 2 小時。將 600cc 飲用水煮沸後，加入所有材料，轉小火續煮 15 分鐘。過濾後趁溫熱飲用，濾出的食材亦可直接食用（懷孕婦女與腎功能不佳者，請遵循醫囑食用。）

## 二、紫錐桂神茶

紫錐花富含多酚類、烷醯胺及多醣等植化素，是北美的傳統藥用作物；洛神花有豐富的花青素及有機酸，抗氧化能力出眾，微酸的口感與紅寶石色澤更讓茶湯兼具視覺與味覺饗宴。

2 人份材料含有乾燥紫錐花花葉 6 公克、乾燥洛神花 3 公克、甜菊葉 1 公克、乾燥桂花（選配）2 公克。全部材料以 90-95°C 熱水沖泡 600cc，靜置 3-5 分鐘後即可飲用，茶湯呈鮮豔玫瑰紅色，洛神花的酸味與甜菊甜味相輔相成，亦可添加桂花增清新花香（對菊科植物過敏者需謹慎飲用；自體免疫疾病患者請先諮詢醫師，洛神花酸性較強，腸胃敏感者酌量飲用。）

## 三、薄荷洋甘菊茶

薄荷含薄荷醇與迷迭香酸成分，洋甘菊含芹菜素等黃酮類成分，冷熱皆宜，獨特溫柔的甜香氣息，清涼紓壓。

2 人份材料含有乾燥薄荷葉 4 公克、乾燥洋甘菊花 6 公克、檸檬草（選配）1 公克。全部材料以 85°C 熱水沖泡 300cc，避免水溫過高以保留薄荷清涼感與洋甘菊精油香氣，靜置 3-5 分鐘即可飲用，添加檸檬草可增清新檸檬香（薄荷具清涼刺激性，嬰幼兒及胃食道逆流患者應酌量；對菊科植物過敏者請避免飲用。）

花草茶雖有保健潛力但非藥物，無法取代正規醫療。上述功效描述均基於植物化學成分與傳統中藥研究，



▲ 紫錐桂神茶微酸微甜



▲ 薏仁赤小豆茶，品嚐穀物的溫潤

各人體質不同，飲用前如有疑慮請諮詢醫療專業人員。



▲ 薄荷洋甘菊茶清新舒心

## 延長線不是萬能線 用對才安全!

買延長線，要注意什麼？

- 有認證才安心：選擇有「商品安全標章」的延長線，品質有保證！
- 挑對規格很重要：檢視外包裝標示的型號與規格（如：電壓、電流及功率）。

選對延長線、用對方式，讓你電力滿滿，安全百分百！

更多資訊請上  
行政院消費者保護會  
網站查詢

### 安全守則

- 不插太多：延長線也有極限，別把它當插座派對！
- 要常檢查：線破了、插頭鬆了、發熱，立刻淘汰它！
- 定期更換：延長線 ≠ 永久插座！
- 高功率電器不共用：電鍋、烤箱、電暖器、吹風機等，應避免使用同一條延長線。

行政院消費者保護處