

# 夏季最该喝的五款减肥茶

“夏季一直是让不少人烦恼的季节。首先,夏天炎热燥十分容易上火,时不时就让不少美女帅哥的脸上冒出“小红豆”;二来,夏天嘛,肯定是穿得越少越凉快,但有些小伙伴却纠结于会不会露出自己的小肥肉。因此,今天呢,小编特地为小伙伴们准备了几款即降火消热还可以减肥排毒的好茶饮哦,快来看看吧!

## 荷叶山楂茶

功效:荷叶山楂茶能帮助消化,清理脂肪,代谢身体中超负荷运转的废物,对身体起到很好的调整作用。体重偏重或肠胃负担过重的人,也可以饮用此茶,达到降脂和减肥的作用。

材料:干山楂15克、干荷叶10克、陈皮10克、清水700ml、蜂蜜适量。

做法:将山楂、荷叶、陈皮放入清水中浸泡2分钟,再用清水冲净;锅中倒入清水,放入山楂干、荷叶和陈皮,用大火煮开后,改成小火煮10分钟关火;盖盖焖5分钟,然后用漏网将煮好的茶水滤出倒入壶中;至茶温降至50°左右,按口味加入适量蜂蜜,调匀后即可饮用。



## 名人画茶

### 《惠山茶会图》局部 (明)文征明

《惠山茶会图》纵22厘米,横67厘米,现藏于北京故宫博物院。

代正德十三年(1518年),清明时节,春意萌发。时年四十九岁的文征明,和好友蔡羽、王守、王宠、汤珍等人,结伴游览无锡惠山,在“天下第一泉”的二泉亭下,“注泉于王氏鼎,三沸而三啜之”,他们品茶畅谈、吟诗唱和。事后,文征明画了一幅《惠山茶会图》,描绘此次聚会。



## 那些茶诗

### 《浣溪沙·谁念西风独自凉》(纳兰性德)

谁念西风独自凉,萧萧黄叶闭疏窗,沉思往事立残阳。  
被酒莫惊春睡重,赌书消得泼茶香,当时只道是寻常。



## 洛神荷叶茶

功效:这道茶不仅仅可以去除油腻,消除胀气,还能够让你远离臃肿的身材,适合全家喝,减肥排毒效果不错哦。

材料:洛神花适量,荷叶半片,冰糖适量。

做法:将清洗干净的荷叶剪成小块,之后与洛神花一起放入锅内,加入适量清水,熬煮十分钟,之后加入适量冰糖调味即可。但要注意冰糖不要太多,否则减肥效果会有折扣。

## 柠檬茶

功效:柠檬茶不仅瘦身,而且富含维生素C,对保持皮肤张力和弹性十分有效。柠檬水可以解渴且冲淡想吃东西的欲望,因此可有效抑制不当饮食,加上一天总共15分钟的运动,效果会十分显著。

材料:柠檬、冰糖、红茶、冰块

做法:把柠檬切开,泡一杯的话切四分之一即可,把四分之一切成四小块备用;把四块柠檬的汁水都挤到杯子里,放几块冰糖和袋红茶;倒入少半杯开水泡茶化糖,最好再搅一搅,放冻好的冰块即可饮用。



## 橘皮茶

功效:橘皮的好处是可以开胃健脾、清除积食,还可以起到非常好的减肥、降血脂的效果,对于肥胖症和高血压高血脂等病症具有不错的治疗效果。

材料:柑橘皮、茶叶适量

做法:将柑橘皮和茶叶一起放到茶壶内,冲入开水进行浸泡,一般浸泡几分钟就可以了,每天至少也喝一次,最好分两次冲泡来喝,午饭后和晚饭后各喝一次。

## 薏米绿茶

功效:绿茶含有茶多酚、儿茶素、咖啡因等有助消脂的物质,是减肥的一把好手。而薏米、绿豆能消水肿、排毒,对水肿性肥胖特别有效。

材料:100克薏米、200克左右的绿豆、绿茶

做法:先放600-800毫升的水煮薏米和绿豆,煮到水剩下一半时,加入绿茶,继续加热一分钟就可以熄火。

了解了这几款神奇夏季好茶的做法了吗?赶快喝起来吧,祝大家都可以过一个美美的夏天哦!

