

肉桂蘋果茶

材料：肉桂粉 1克(或肉桂枝1條)
蘋果 1個
熱水 250毫升

做法：蘋果剝成果蓉放入杯內，加入肉桂粉，沖熱水攪拌。

肉桂香橙茶

材料：肉桂粉 1克(或肉桂枝1條)
橙 1個
熱水 250毫升

做法：鮮橙切片放入杯內，加入肉桂粉，沖熱水攪拌。

黃金奶茶

材料：薑黃粉 1克
牛奶或植物奶 1杯(250毫升)

做法：薑黃粉放入杯內，倒入熱奶，加少量黑胡椒。

注意事情：

1. 薑黃及肉桂均是溫熱食物，有助行氣活血。凡陰虛火旺者，口乾舌燥、經血量多及孕婦要慎用。
2. 薑黃屬親脂食物，必須配合脂質食物。加入少量黑胡椒有助提升薑黃素的吸收。