

# 紅糖薑茶

材料：**紅糖** **老薑**  
**15克** **30克**

**做法：**把材料放入300毫升水，  
煎15至20分鐘後溫服。

**宜**

適合體寒人士，例如老人家平素畏寒、面色蒼白、手腳冰冷等。

**忌**

糖尿病患者忌服。