

桔仔薄荷茶食譜



材料 (4 杯份量)：

有機四季桔	4 顆	有機蔗糖	4 湯匙 (可按糖的甜度及口味自行調校)
有機胡椒薄荷 (鮮品)	4 枝 (每枝約 4 吋長)	粗鹽	1/4 茶匙 (秘訣)
水	4 杯	愛心	大量 (秘訣中的秘訣)
紅茶	4 茶包		

作法：

1. 將四季桔洗淨切開兩半，備用。
2. 將胡椒薄荷洗淨，摘下葉，將枝條折段，連枝條一起放入杯內。
3. 水燒開後，加入糖，直至糖溶化。
4. 將四季桔輕捏一把，讓桔味更易出，然後連汁連果連核放入沸水中，再加入茶包及鹽，當水再燒開，即可收火。
5. 撈出或隔開桔皮、桔籽及茶葉，將茶沖入已加入薄荷的杯內，稍焗一會，即可飲用。

溫馨提示：

1. 過年的柑橘是園藝作物，不是食物，農藥可能較多，故此不建議拿來作食用。若果能移種到田裡，以有機方法栽培，之後便有有機柑橘可食。順帶一提，根據香港有機資源中心的有機標準，多年生作物以有機方法栽培 2 年後，便可以作有機產品售賣。
2. 紅火蟻經常經過過境盆栽貿易散播，將盆栽柑橘移種到田裡之前，要小心檢查。
3. 如果喜歡桔皮的甘苦味，可讓桔留在杯內。
4. 紅茶味濃，綠茶清香，可各適其適地選用紅茶或綠茶沖泡。

食療價值：

據說紅茶可以幫助消化、促進食慾，利尿、消除水腫，並強壯心臟功能。而柑橘可以開胃理氣，止渴潤肺；薄荷則可清熱解表，健胃消腫。

