

# 万花草红糖姜茶源头工厂贴牌代加工速溶固体饮料定制

产品名称	万花草红糖姜茶源头工厂贴牌代加工速溶固体饮料定制
公司名称	安徽万花草电子商务有限公司
价格	11.90/盒
规格参数	品牌:安徽万花草 规格:10g × 15袋 产地:安徽亳州
公司地址	安徽省合肥市蜀山区长江西路304号鑫鹏大厦1304
联系电话	19315354465

## 产品详情

红糖姜茶，是由红糖、姜为主要食材做成的一道家常饮品。做法简单，但是效果却非常不错，是体质虚寒和有经期疼痛困扰的人群的暖身止痛神器。接下来就由万花草的小编给大家叭一叭红糖姜茶都有哪些效果妙用以及如何做出热腾腾的红糖姜茶吧！

### 效果与作用

红糖姜茶喝一杯暖身暖心，很多人都用生姜来养生，有驱寒的效果。红糖富含维生素与微量元素，与姜搭配后有1+1>2的效果。1、风寒感冒轻微的来一杯红糖姜茶，性温和，能发汗，作用缓和。如果在淋了雨吹了风在冬天受了寒气，喝一杯红糖姜茶，微微发一发汗，身体就从内而外暖起来，感冒说不定就不会上门了。2、经期腹痛来一杯红糖姜茶，可以缓解经期时肚子的疼痛，女孩子在特殊时期有些虚弱，可能手脚冰凉，腹痛难忍，这个时候喝一杯红糖姜茶，肚子也暖起来，疼痛减弱，精神状态更佳。3、胃寒来一杯红糖姜茶，胃寒的主要病因是饮食习惯不良，如饮食不节制、经常吃冷饮或冰凉的食物引起，再加上现在人们的生活节奏快，精神压力大，很容易导致胃病。如果有胃寒这种情况的可以喝一杯红糖姜茶，有一定的缓解作用。4、脾脏弱的来一杯红糖姜茶，我们身体内的脾脏是管理体内的排毒系统，脾脏弱的可能排毒较弱，日常生活中经常饮用红糖姜茶，对身体有益。

### 注意事项

1、红糖姜茶适合体质虚寒、手脚冰凉、有痛经困扰的人群饮用，但体质燥热、有便秘问题的人群不太适合喝。

2、红糖姜茶不宜和肥肉、牛奶、豆浆一起食用红糖姜茶不宜和肥肉同食，两者一同食用可能会造成代谢失调，而且肥肉脂肪含量较高，吃多可能会引起肥胖。红糖姜茶不宜和牛奶一同食用，两者一同食用就容易将牛奶中的营养成分破坏掉，并且牛奶中的蛋白质容易和红糖发生凝聚或产生沉淀，会降低牛奶的

营养价值，如果两者都多饮可能会引起胃部不适。红糖姜茶不宜和豆浆一同食用，二者一同食用不利于营养元素的吸收，红糖中含有的有机酸和豆浆中的蛋白质极易结合，发生化学反应后变成沉淀物，沉淀堆积可能会导致便秘。

## 红糖姜茶的做法

### 1、熬煮

一块姜切片或切成丝放一旁待用，锅内加适量水烧开，将姜块/姜丝放入并加入三勺红糖，中小火熬煮半个小时，将成品倒入碗中稍凉一会就可以喝了，热的红糖姜茶饮效果更佳。另外口味可以自己调节，喜辣就多加姜，喜甜就多加红糖。

### 2、直接冲泡

如果不想进厨房捣饬或者想不舒服的时候随时就可以喝到红糖姜茶，可以选择那种袋装固体饮料式的红糖姜茶，小小一袋，非常方便，需要的时候直接倒入杯中，加热水冲泡即可直接饮用，颗粒溶化的很快，有一股甜辣的味道，效果也不错，经常饮用身体会越来越暖哟~

现在大家已经知道了红糖姜茶这么多的妙用了，一起跟万花草小编喝红糖姜茶养生起来吧！