甘温的食品有哪些？

??阳虚体质者，平时不宜多食生冷、苦寒黏腻之品，即使在盛夏也不要过食过寒凉之品，如田螺、螃蟹、西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、芹菜、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。饮食清谈为主，平时多进行户外活动，多点晒太阳，坚持运动。宜吃：蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、白果、扁豆、、红小豆、蚕豆、包菜等，饮食应以清淡为主，紫菜、香菇、海带、冬瓜，芥菜、韭菜、包菜、大头菜、香椿、辣椒、大蒜、葱、生姜、木瓜、荸荠、白果、扁豆、红小豆、山药、蚕豆、栗子,粳米、小米、薏苡仁、玉米、芡实、豇豆、薏米、杏子、荔枝、柠檬、樱桃、杨梅、槟榔、佛手、鹌鹑、栗子、杏仁霜、莲藕粉、茯苓饼。

源吉林甘和茶怎么做的？

??1、处方

紫苏叶 193g；青蒿 193g；香薷 193g；薄荷 96g；葛根 193g；前胡 193g；防风 193g；黄芩 193g；连翘 96g；桑叶 145g；淡竹叶 193g；广藿香 2；苦丁茶 72g；水翁花 72g；荷叶 289g；川木通 96g；栀子 193g；茵陈 145g；粉萆解 145g；槐花 193g；威灵仙 96g；苍术 145g；厚朴；96g 陈皮48g；乌药 145g；布渣叶 289g；山楂 48g；槟榔 96g；紫苏梗 193g；龙胆 48g；旋覆花 145g；甘草 241g；牡荆叶(嫩叶) 2760g；千里光(嫩叶) 2422g；玉叶金花 1678g

2、制法

以上三十五味，除牡荆叶、千里光、玉叶金花外，其余紫苏叶等三十二味加水煎煮二次，第一次2小时，第二次1小时，合并煎液，滤过，滤液浓缩至7500ml，趁热均匀喷洒于牡荆叶、千里光、玉叶金花上，搅拌至药液吸尽，分装，压制成1000盒，干燥，即得(盒装茶)。