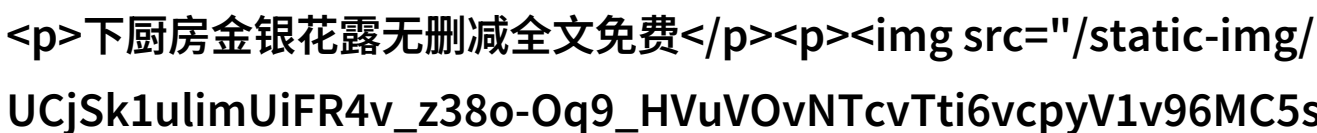


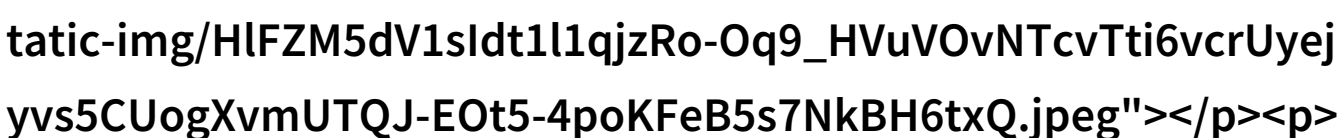
下厨房金银花露无删减全文免费我来教你

下厨房金银花露无删减全文免费

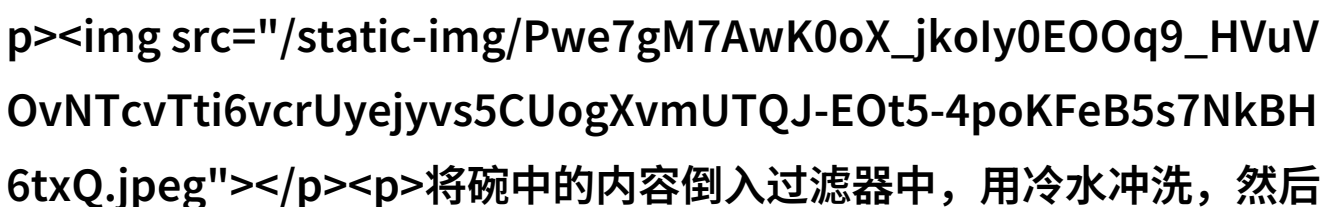


在一个炎热的夏日午后，你是否渴望一杯清凉的饮品来解暑？今天，我就教你如何制作一款既清新又营养的金银花露。这个简单而美味的小确幸，只需要几种基本原料，就能让你的家里充满了夏日的气息。

首先，准备材料：金银花、甘草、薄荷叶和冰水。你可以根据个人口味调整比例，但一般来说，一般建议使用金银花占比为大多数，其余各成分适量即可。

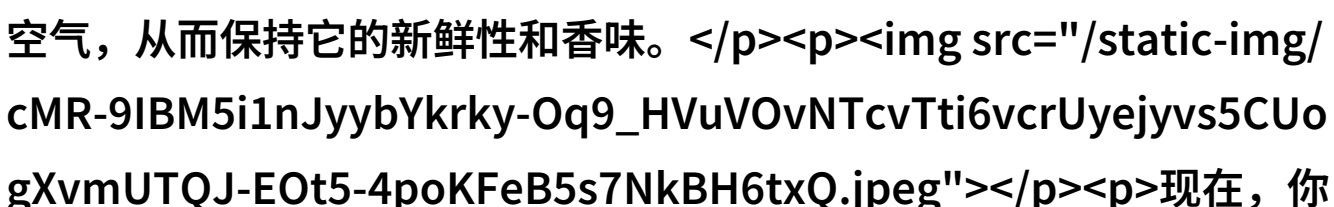


接下来，开始操作：准备好所有材料后，将它们放入一个大碗中。如果喜欢，可以加入一些糖或蜂蜜，以增添甜度。

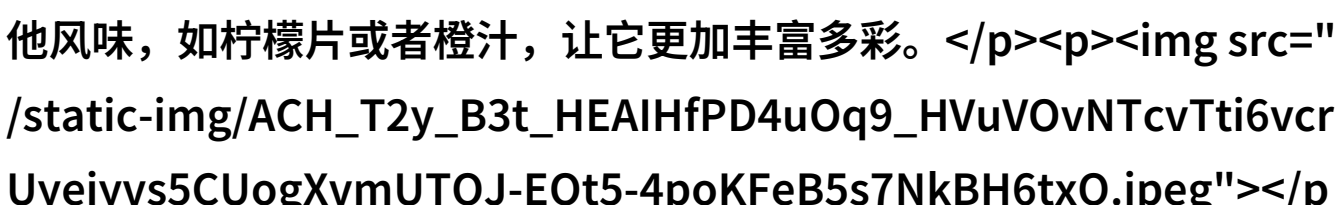


将碗中的内容倒入过滤器中，用冷水冲洗，然后将过滤好的液体倒回去重复冲洗两次，这样可以更有效地提取出这些药材中的精华。

最后，将混合液体倒入玻璃瓶中，并加上足够多的冷水以覆盖其表面。这一步很关键，因为这样可以防止药材直接接触空气，从而保持它的新鲜性和香味。



现在，你已经成功做出了那款下厨房金银花露，无需任何删减，全文免费分享给大家。每次喝的时候，只需把需要的一部分液体倒进杯子里，加上冰块便是一道完美的清爽饮品。此外，如果你喜欢，可以在此基础上添加其他风味，如柠檬片或者橙汁，让它更加丰富多彩。



><p>这款自制金银花露不仅清凉舒缓，还具有很好的抗氧化作用，对于夏季身体虚弱的人群来说，是一种非常理想且健康的小小补偿。不论是想要享受个人的时光还是与家人朋友共享，这款无删减全文免费的小技巧，都能带给你最真实、最直接的心情分享。</p><p>下载本文pdf文件</p>