

第一帖：消脂茶

- 材料：山楂3錢、何首烏3錢、決明子3錢、桑葉2錢、甘草1錢
- 作法：將所有材料加1000CC的水，略做浸泡後，武火煮滾轉為文火燉煮20分鐘，代茶頻飲。

第二帖：二花茶

- 材料：菊花、金銀花各3錢、適量蜂蜜
- 作法：將所有材料加適量水，略做浸泡後，武火煮滾轉為文火，燉煮15分鐘，代茶頻飲。

第三帖：明目茶

- 材料：枸杞3錢、菊花1錢、決明子2錢
- 作法：將所有材料加適量水，略做浸泡後，武火煮滾轉為文火，燉煮20分鐘，代茶頻飲。