https://www.douyin.com/video/6875158573538610443

# 标题:## 关键字: 陈皮柠檬膏 #自制 #入秋 #清热生津 #祛湿 #在家就能做 @抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这会教给大家做什么呢？做这么一个陈皮柠檬膏。今我们教给大家自己怎么做啊这个东西，它清热、生津、止渴，还有这个祛湿的作用。用这么几个材料：柠檬、冰糖和陈皮。这三样怎么做呢？就是我们拿一斤柠檬、一斤半冰糖——大家记住了啊，十五克陈皮，用这个量。先把柠檬给它洗干净、去籽、带皮带肉，然后把柠檬切成薄片；冰糖打成小碎块，我们用隔水蒸。铺一层柠檬、一层冰糖，一层柠檬、一层冰糖，就这么给它铺到那个罐里面。铺满了以后，最上面这一层，把陈皮给它切成细丝，撒在上面，然后盖上盖，隔水蒸。小火蒸多久呢？蒸十二个小时。每次喝的时候，用筷子夹两片柠檬出来，温水一冲，这会是极好的。小朋友也能喝，家里的男女老少都能喝一喝。银行的呢，所有的产品呢，都是始于教学，都是在教学过程中啊，我教给大家怎么做。后来好多同学反映：“哎呀，自己做太麻烦了，干脆老师你来给我们做吧。”后来就有了这些东西。