

美顏茶飲

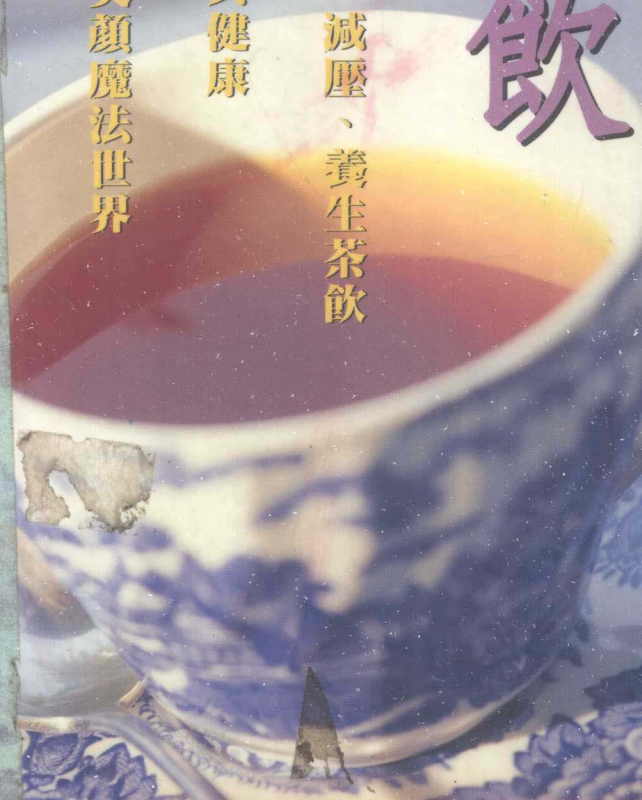
力

活

春

青

精選45道潤膚、減壓、養生茶飲
讓你輕輕鬆鬆
喝出水嫩肌膚與健康
本書為你
完全揭開茶的美顏魔法世界



◎ 喝 ◎ 茶 ◎ 激 ◎ 喝 ◎ 如 ◎ 8 ◎ 用



1. 1. 鼎文化

力
活
春
青

美顏茶飲



青春活力美顏茶飲／浩威工作室著
—台北市：上鼎文化，民 90
面： 公分，——（保健系列：H15）
ISBN 957-99923-8-X（平裝）
1.茶 2.食物療法 3.健康法
418.914 90020100



上鼎文化

青春活力美顏茶飲 保健系列 H15

作 者 浩威工作室

副總編輯 古美蓮

主 編 吳從珍

美術編輯 周以芳

出 版 上鼎文化事業有限公司

台北市和平東路 三段 88 號 2 樓之 2

電話：(02)2738-9651

傳真：(02)2738-9371

E-mail:etimes@ethome.net.tw

登 記 證 北市建商公司 (86) 字第 399063 號

郵政劃撥 19515691

經 銷 商 農學股份有限公司

台北縣新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 F

電話：(02) 2917-8022

傳真：(02) 2915-6275

I S B N 957-99923-8-X（平裝）

印 製 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

出 版 2001年（民國90年）12月

版權所有 翻印必究

定價 199元

目錄

· CONTENTS · CONTENTS · CONTENT

PART 1 010

喝茶之美顏潤膚篇

013 ～綠茶美白去斑法

014 ～綠茶潤膚面膜DIY

016 ～自製綠茶沐浴香精

017 ～舒緩眼睛疲勞的茶熱敷法

10道非喝不可的美顏健康茶～018

PART 2 030

喝茶之瘦身窈窕篇

033 ～喝什麼茶能夠降脂減肥？

035 ～什麼是節食者的最佳飲料？

8道非喝不可的健康燃脂茶～036



PART 3 046

喝茶之抗壓解鬱篇

049 ～如何藉情境療法紓減壓力？

054 ～綠茶真的能夠提神解疲嗎？

10道非喝不可的減壓養生茶～056

067 ～5道非喝不可的美味花果茶DIY

PART 4 070

喝茶之健康養生篇

073～為什麼空腹不能喝茶？

074～避免喝醉的妙方

076～茶葉枕頭可以治療失眠嗎？

077～為什麼吃過醃漬食品後要多喝茶？

078～為何茶可改善畏寒症？

青春活力美顏茶飲

目錄

· CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS

- 081～激烈運動後可以喝茶嗎？
- 082～為什麼夏天喝「熱茶」較佳？
- 086～茶有哪些美容功效？
- 093～胃病患者如何飲茶？
- 098～為何綠茶漱口可預防蛀牙？
- 12道非喝不可的補氣安神茶～102**

PART 5 116

喝茶之禁忌篇

- 119～喝茶會使皮膚變黑嗎？
- 121～為什麼喝過多的咖啡、紅茶會使精神緊張？
- 122～隔夜茶可以喝嗎？
- 123～睡前可以喝茶嗎？
- 124～能用茶水服藥嗎？
- 126～喝濃茶好不好？



PART 6 130

喝茶之妙用篇

133～用綠茶洗頭可以改善硬直頭髮嗎？

134～以茶葉入菜，可增加食物風味

135～茶渣妙用五招

PART 7 136

茶該怎麼泡，才好喝？

139～如何泡出好喝的花草茶？

141～泡一壺好茶的訣竅是什麼？

144～如何完全沖泡出茶香？

148～泡茶時，如何保存營養成分不致流失？

青春活力美顏茶飲

力
春
活
青

美顏茶飲





前言

神奇的中國可樂

老美的可口可樂風靡全球，不過咱們的「中國可樂」一茶，也在千奇百種的飲料世界中大受歡迎。

只不過為了更加符合e世代人類口味，昔日你我熟悉的「茶」也重新包裝、重新出發，以更豐富而多樣的風貌展現。例如盛名遠播的「珍珠奶茶」其實就是紅茶妹妹的最佳表演。

如今「茶」不僅是飲料而已，只要懂得好好應用它的特性，不論是潤膚美顏、瘦身窈窕、抗壓解鬱、甚至健康養生全都一把罩啦！為了幫助讀者輕輕鬆鬆用茶喝出美麗、喝出好味道，本書精心收集了45道以上的健康養顏茶飲，讓你不必花大錢，也可在家DIY健康可口茶飲。

同時，在本書的喝茶潤膚美顏篇中，有自製綠茶美膚面膜、綠茶美白法等美容秘訣，讓你



二
三
四
五
六
七
八
九
十



在喝茶之餘，還可以最簡單實用的方法保養水嫩肌膚。

此外，忙碌與疲憊似乎成為現代人生活的特質，你知道如何藉著茶的情境療法來紓解壓力嗎？Part3內文教你如何喝茶提神解疲，還有10道非喝不可的減壓茶，讓你忙裡偷閒，找回好心情。

茶葉枕頭可以治療失眠嗎？喝茶會使皮膚變黑嗎？為什麼喝過多的咖啡、茶會使精神緊張？睡前可以喝茶嗎？…其他更多的精彩內容，讓你可以完全喝出茶的好味道。

三五好友，閒話家常，可說是人生一大樂事。而一杯好茶、一縷清香，更將為你們的聚會帶來無限美好的回憶。

青春活力美顏茶飲

目錄

· CONTENTS · CONTENTS · CONTENT

PART 1 010

喝茶之美顏潤膚篇

013 ～綠茶美白去斑法

014 ～綠茶潤膚面膜DIY

016 ～自製綠茶沐浴香精

017 ～舒緩眼睛疲勞的茶熱敷法

10道非喝不可的美顏健康茶～018

PART 2 030

喝茶之瘦身窈窕篇

033 ～喝什麼茶能夠降脂減肥？

035 ～什麼是節食者的最佳飲料？

8道非喝不可的健康燃脂茶～036



PART 3 046

喝茶之抗壓解鬱篇

049 ～如何藉情境療法紓減壓力？

054 ～綠茶真的能夠提神解疲嗎？

10道非喝不可的減壓養生茶～056

067 ～5道非喝不可的美味花果茶DIY

PART 4 070

喝茶之健康養生篇

073～為什麼空腹不能喝茶？

074～避免喝醉的妙方

076～茶葉枕頭可以治療失眠嗎？

077～為什麼吃過醃漬食品後要多喝茶？

078～為何茶可改善畏寒症？

青春活力美顏茶飲

目錄

· CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS

- 081～激烈運動後可以喝茶嗎？
- 082～為什麼夏天喝「熱茶」較佳？
- 086～茶有哪些美容功效？
- 093～胃病患者如何飲茶？
- 098～為何綠茶漱口可預防蛀牙？
- 12道非喝不可的補氣安神茶～102**

PART 5 116

喝茶之禁忌篇

- 119～喝茶會使皮膚變黑嗎？
- 121～為什麼喝過多的咖啡、紅茶會使精神緊張？
- 122～隔夜茶可以喝嗎？
- 123～睡前可以喝茶嗎？
- 124～能用茶水服藥嗎？
- 126～喝濃茶好不好？



PART 6 130

喝茶之妙用篇

133～用綠茶洗頭可以改善硬直頭髮嗎？

134～以茶葉入菜，可增加食物風味

135～茶渣妙用五招

PART 7 136

茶該怎麼泡，才好喝？

139～如何泡出好喝的花草茶？

141～泡一壺好茶的訣竅是什麼？

144～如何完全沖泡出茶香？

148～泡茶時，如何保存營養成分不致流失？

青春活力美顏茶飲

Part

1