

300 道纯天然植物花草茶，低热量，味芬芳  
美容养颜，调养五脏，舒压解郁，由内而外全滋养



# 幸福女人 花草茶大全

● 吴林玲 编著

女人养茶  
幸福一生

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 幸福女人 花草茶

大全

吴林玲 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

#### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

幸福女人花草茶大全 / 吴林玲编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5308-8518-5

I . ①幸… II . ①吴… III . ①女性—保健—茶谱 IV . ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 275850 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 020 1/16 印张 25 字数 320 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

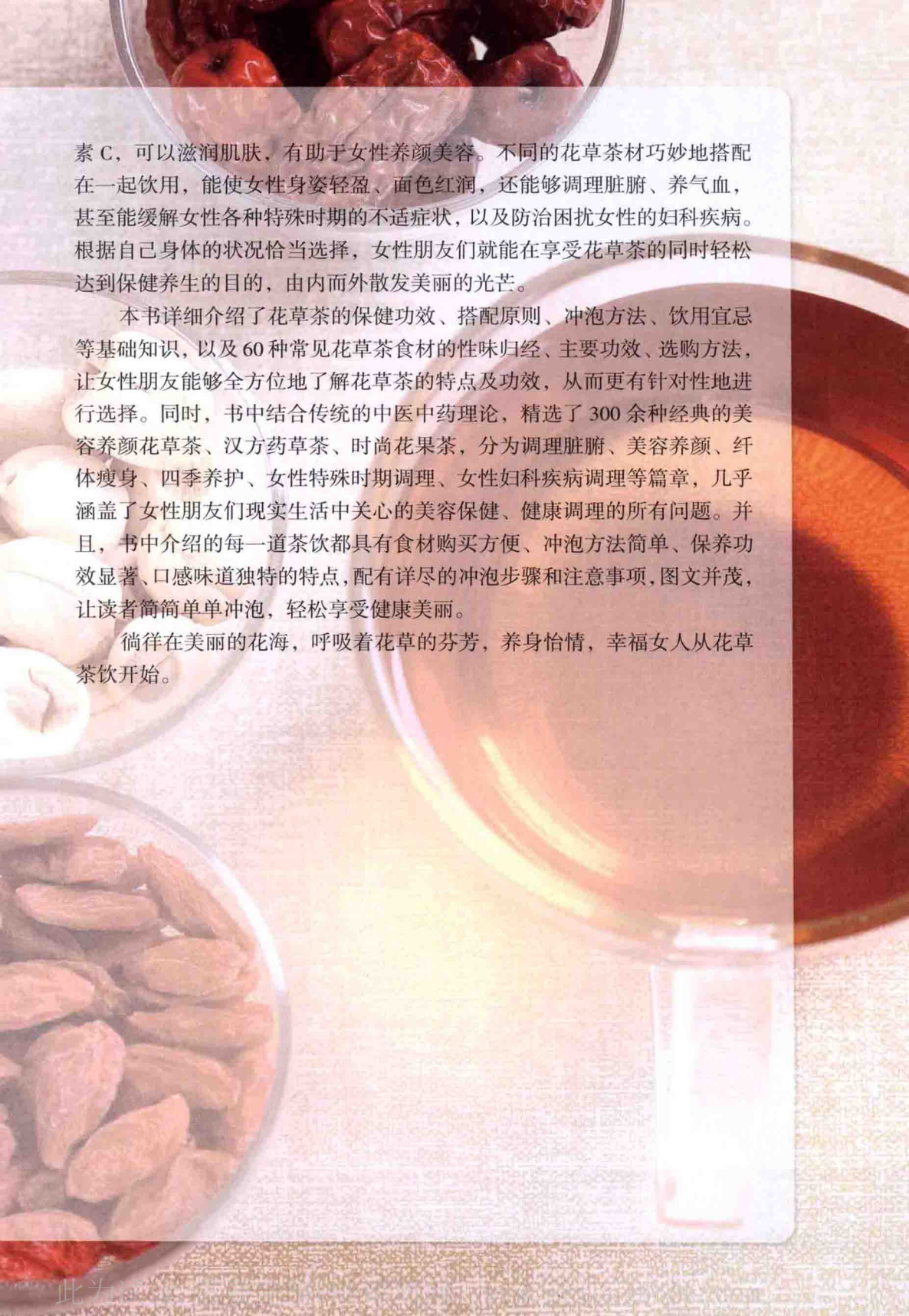
定价: 29.80 元



## 前言

茶是人类最健康的饮料，而花则是女性最好的饮品。古人云“上品饮茶，极品饮花”，而现代也有“男人品茶，女人饮花”的说法，可见花草对女人有很好的养生保健功效。无论是繁忙的工作中，或是闲暇时光，泡上一杯花草茶，让身心沉浸于自然的气息中，或养颜美容，或轻盈体态，或舒缓压力，都能带给女性朋友美妙的享受。

女人如花，花亦能滋润女人。花草茶源于草本植物，是将植物的根、茎、皮、叶、花等部分加以冲泡或煎煮而产生芳香味道的天然草本饮品，不含咖啡因、茶碱等刺激成分，带给人一种纯净自然的享受。现代女性每天在钢筋水泥的都市森林里来来往往，忙碌紧张的生活会带来无法排解的忧虑和压力，甚至给身心造成负担。失眠、便秘、皮肤暗沉粗糙，这些问题给爱美的女性带来了许多困扰。求助于药物解决，可能会带来副作用和依赖性，调配一杯温和不刺激的花草茶来改善身体状况，更能让女性容光焕发，神清气爽。花草茶中不仅有传统的茶叶和药草，更加入了芬芳的花草及美味的花果，好看、好闻还含有丰富的营养成分，如B族维生素、维生素C、维生素E等，经常搭配饮用可以促进新陈代谢、排出毒素、改善体质、提高机体免疫力，对女性具有美容养颜、保健养生的功效，因此越来越受到女性朋友的喜爱。粉红的玫瑰，金黄色的桂花，白色的玉蝴蝶，绛红色的洛神花，紫色的薰衣草，每一种花草茶都含有天然的营养成分，让饮用者在无形中得到滋补强身的健康效益。比如，玫瑰花瓣或花苞泡出来的玫瑰花茶，散发出迷人的芳香，有利肺脾、益肝胆的功效；茉莉花茶能疏肝明目、润肤养颜、清热解毒；柠檬草茶中富含维生



素 C，可以滋润肌肤，有助于女性养颜美容。不同的花草茶材巧妙地搭配在一起饮用，能使女性身姿轻盈、面色红润，还能够调理脏腑、养气血，甚至能缓解女性各种特殊时期的不适症状，以及防治困扰女性的妇科疾病。根据自己身体的状况恰当选择，女性朋友们就能在享受花草茶的同时轻松达到保健养生的目的，由内而外散发美丽的光芒。

本书详细介绍了花草茶的保健功效、搭配原则、冲泡方法、饮用宜忌等基础知识，以及 60 种常见花草茶食材的性味归经、主要功效、选购方法，让女性朋友能够全方位地了解花草茶的特点及功效，从而更有针对性地进行选择。同时，书中结合传统的中医中药理论，精选了 300 余种经典的美容养颜花草茶、汉方药草茶、时尚花果茶，分为调理脏腑、美容养颜、纤体瘦身、四季养护、女性特殊时期调理、女性妇科疾病调理等篇章，几乎涵盖了女性朋友们现实生活中关心的美容保健、健康调理的所有问题。并且，书中介绍的每一道茶饮都具有食材购买方便、冲泡方法简单、保养功效显著、口感味道独特的特点，配有详尽的冲泡步骤和注意事项，图文并茂，让读者简简单单冲泡，轻松享受健康美丽。

徜徉在美丽的花海，呼吸着花草的芬芳，养身怡情，幸福女人从花草茶饮开始。



# 目录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 常见花草茶食材速读 ..... | 20 |
|-----------------|----|

## 第一章 养身怡情, 幸福女人从花草茶开始

|                      |    |
|----------------------|----|
| 花草茶, 女性健康美丽的选择 ..... | 42 |
| 花草茶的保健功效 .....       | 43 |
| 如何选购花草茶 .....        | 45 |
| 花草茶的保存 .....         | 47 |
| 如何搭配花草茶 .....        | 48 |
| 如何正确泡制花草茶 .....      | 49 |
| 怎样品饮花草茶 .....        | 51 |
| 花草茶的常用配料有哪些 .....    | 52 |
| 如何根据体质挑选花草茶 .....    | 54 |
| 女性饮茶养生须分时节 .....     | 55 |
| 幸福女人花草茶大全 .....      | 56 |
| 女性特殊时期饮茶禁忌 .....     | 57 |
| 女性保养常用花草茶材 .....     | 58 |

## 第二章 调理脏腑养气血, 让女人气色更出众

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 补血养气 ( 玫瑰 核桃 桂圆 当归 黄芪 ) ..... | 62 |
| 当归黄芪茶——补气养血, 活血通络 .....       | 62 |





|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 玫瑰千日红茶——平衡内分泌，补气血 .....             | 63        |
| 桂圆核桃仁茶——补心脾，益气血 .....               | 64        |
| 红枣枸杞子茶——增加血液中含氧量，滋润气血 .....         | 65        |
| 党参红枣茶——益气养血，防治气血两亏 .....            | 66        |
| 五味杜仲茶——养气补血，清除自由基 .....             | 67        |
| 观音桂花茶——散寒破结，温补气血 .....              | 68        |
| 乌龙桂花茶——调节气血，提神益思 .....              | 69        |
| 勿忘我贡菊茶——滋阴补肾，养血补血 .....             | 70        |
| 康乃馨玉美人勿忘我茶——调养气血，美容养颜 .....         | 71        |
| 红雪茶——补血养心，清心开窍 .....                | 72        |
| 牡丹花茶——养血化瘀润容颜 .....                 | 73        |
| <b>养心安神（桂圆、桂花、百合、迷迭香、薰衣草） .....</b> | <b>74</b> |
| 灵芝茶——补气安神，抗低氧 .....                 | 74        |
| 桑葚桂圆茶——滋阴养血，补心安神 .....              | 75        |
| 苹果玫瑰花茶——养心静气，缓解抑郁 .....             | 76        |
| 百合蜂蜜茶——清心安神，可助睡眠 .....              | 77        |
| 麦冬菊花蜜茶——淡雅清香，养心安神 .....             | 78        |
| 百合安眠茶——宁神安眠 .....                   | 79        |
| 菩提叶洋甘菊茶——清火除烦，安神醒脑 .....            | 80        |
| 白雪茶——生津止渴，宁心安神 .....                | 81        |
| 康仙花冰糖茶——改善血液循环，理气润发 .....           | 82        |
| 野菊三七花茶——镇痛安神，抗疲劳 .....              | 83        |
| 勿忘我玫瑰蜜茶——宁心安神，美白肌肤 .....            | 84        |
| 勿忘我迷迭香茶——提神醒脑，消除疲劳 .....            | 85        |

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>清疏肺气（百合、枇杷叶、太子参、沙参、南杏仁）</b> ..... | <b>86</b> |
| 冰糖梨水——去痰止咳，养护咽喉 .....                | 86        |
| 百合枇杷叶茶——养阴润肺，降气化痰 .....              | 87        |
| 二参润肺茶——补气生津，养阴润肺 .....               | 88        |
| 款冬花紫菀绿茶——镇咳润肺，调理呼吸系统 .....           | 89        |
| 党参紫苏蜜茶——理气散寒，暖肺养血 .....              | 90        |
| 桔梗麦冬茶——清肺下气，化痰止咳 .....               | 91        |
| 百合桃花柠檬茶——清火安神，止咳化痰 .....             | 92        |
| 金莲花玫瑰茄茶——清肺利咽，生津止渴 .....             | 93        |
| 杏仁桂花茶——生津开胃，润肺除燥 .....               | 94        |
| 杏仁鸭梨茶——清心润肺，止咳平喘 .....               | 95        |
| 人参麦冬补气茶——补脾益肺，安神益智 .....             | 96        |
| <b>养肝护肝（梅花、芍药、菊花、茉莉花）</b> .....      | <b>97</b> |
| 决明子绿茶——调节气血，养肝明目 .....               | 97        |
| 杞菊养肝乌龙茶——促进代谢，养肝去脂 .....             | 98        |
| 菊花桑葚茶——降低血脂，养肝益肾 .....               | 99        |
| 梅花玫瑰柠檬草茶——抗菌消炎，疏肝理气 .....            | 100       |
| 菊花枸杞子罗汉果茶——清热去火，清肝明目 .....           | 101       |
| 陈皮桑叶板蓝根茶——滋肝，降火，促循环 .....            | 102       |
| 菊花罗汉果茶——清肝明目，防便秘 .....               | 103       |
| 三七花茶——提神补气，平肝凉血 .....                | 104       |
| 甜菊叶减肥果茶——养护肝脏，消炎利尿 .....             | 105       |
| 蜂蜜灵芝茶——补气养血，保肝养肝 .....               | 106       |
| 灵芝甜菊茶——降低血压，滋养肝脏 .....               | 107       |
| 芍药花养肝茶——疏肝活血，止痛泻火 .....              | 108       |





## 健脾养胃（红茶、山楂、麦芽、乌梅、陈皮、柠檬草）..... 109

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 甘草贡菊养胃茶——养阴补血，滋润脾胃 .....       | 109 |
| 玫瑰茄山楂茶——开胃健脾，化滞消积 .....        | 110 |
| 红枣山楂三七茶——活血化瘀，疏肝健脾 .....       | 111 |
| 乌梅甘草茶——健脾益气，防治胃病 .....         | 112 |
| 麦芽山楂茶——健胃消食，增进食欲 .....         | 113 |
| 太子参甘草乌梅茶——补气生津，健脾益肺 .....      | 114 |
| 白术党参陈皮茶——气血双补，调理脾胃功能 .....     | 115 |
| 玫瑰茴香柠檬草茶——暖胃气，散寒结，舒缓肠胃不适 ..... | 116 |
| 荷叶决明子茶——健脾升阳，清热平肝 .....        | 117 |
| 薄荷紫罗兰薰衣草茶——清热解毒，开胃助消化 .....    | 118 |
| 大红袍茶——健胃消食，提神醒脑 .....          | 119 |
| 金楂茶——清热润喉，消食开胃 .....           | 120 |

## 调理肠道（苦瓜、薄荷、苹果、紫苏叶）..... 121

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 胖大海山楂茶——通便润肠，败火排毒 .....    | 121 |
| 决明子陈皮茶——利胆保肝，润肠通便 .....    | 122 |
| 苹果绿茶——杀菌消炎，通便止泻 .....      | 123 |
| 紫苏菊花茶——消炎镇痛，抗菌解毒 .....     | 124 |
| 桂花杏仁蜜茶——调理肠胃，排燥热 .....     | 125 |
| 党参黄芪蜜茶——益气，润肠，通便 .....     | 126 |
| 薄荷苦瓜茶——健胃补肾，消除胀气 .....     | 127 |
| 麦冬枳壳增液茶——通便清毒，消食养颜 .....   | 128 |
| 黄芪陈皮火麻仁蜜茶——生肌排毒，润肠养胃 ..... | 129 |
| 青梅绿茶——清除油腻，轻松肠胃 .....      | 130 |
| 杏仁人参茶——降气润肺，改善便秘症状 .....   | 131 |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| 首乌白芍柏子仁茶——生血降脂，滋润肠道 .....              | 132        |
| <b>保养肾气（枸杞子、生地黄、人参、桂圆、莲心） .....</b>    | <b>133</b> |
| 枸杞子地黄茶——补肝益肾，益精明目 .....                | 133        |
| 金银花莲心茶——益肾固精，滋补元气 .....                | 134        |
| 核桃桂圆红枣红茶——顺气补血，润肺补肾 .....              | 135        |
| 康乃馨人参花茶——滋阴补肾，益气活血 .....               | 136        |
| 杜仲金樱子茶——补脾止带，温气补肾 .....                | 137        |
| 菟丝子桑葚茶——益气生津，补肾养心 .....                | 138        |
| 杞菊麦冬茶——补肝益肾，清热生津 .....                 | 139        |
| 山药杜仲茶——补肝肾，养脾肺 .....                   | 140        |
| 五味子红枣茶——益气生津，补养肾气 .....                | 141        |
| 欧石楠茶——补肾利尿，美容养颜 .....                  | 142        |
| 玫瑰枸杞子乌梅茶——健脾补肾，平肝明目 .....              | 143        |
| 胎菊枸杞子茶——补肾生精，明目安神 .....                | 144        |
| <b>通经活络（茜草、栀子、银杏叶、金银花、地榆、党参） .....</b> | <b>145</b> |
| 香橙玫瑰花茶——通经活络，延缓血管老化 .....              | 145        |
| 金银花地榆茶——清热解毒，抗菌消炎 .....                | 146        |
| 栀子茜草茶——凉血活血，去瘀通经 .....                 | 147        |
| 金银花栀子茶——抗菌消炎，疏经活络 .....                | 148        |
| 栀子黄连茶——清热泻火，除烦宁心 .....                 | 149        |
| 银杏党参陈皮茶——促进血液循环，预防动脉硬化 .....           | 150        |
| 金银花茜草茶——活血化瘀，消肿止痛 .....                | 151        |
| 玫瑰栀子花茶——理气解郁，清心火 .....                 | 152        |
| 金银花银杏茶——清热除烦，通经活络 .....                | 153        |



### 第三章 美容养颜, 让女人尽显妩媚

#### 美白祛斑 (番茄、桃花、冬瓜、红巧梅、甘菊、紫罗兰) ..... 156

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 番茄绿茶——美白肌肤, 补充多种营养素 .....    | 156 |
| 玫瑰蜜茶——疏肝解郁, 去斑美白 .....       | 157 |
| 桃花冬瓜杨树皮茶——净白肌肤, 预防各种色斑 ..... | 158 |
| 牡丹桃花去斑茶——疏通经络, 由内向外美白 .....  | 159 |
| 甘菊柠檬茶——提升免疫力, 保护敏感肌肤 .....   | 160 |
| 红巧梅玫瑰花茶——去斑美白, 调理内分泌 .....   | 161 |
| 金盏紫罗兰茶——杀菌消炎, 保持皮肤弹性 .....   | 162 |
| 红巧梅玉美人茶——调节内分泌, 去斑养颜 .....   | 163 |
| 红巧梅柠檬茶——促进新陈代谢, 美白肌肤 .....   | 164 |
| 枸杞子桃花蜂蜜茶——去除黑斑, 美白肌肤 .....   | 165 |
| 腊梅紫罗兰薰衣草茶——滋润肌肤, 排毒养颜 .....  | 166 |

#### 控油去痘 (山楂、麦冬、玫瑰花、连翘、金银花) ..... 167

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 金盏玫瑰花茶——消炎去痘, 润肤护肤 .....    | 167 |
| 茉莉红巧梅去痘茶——调节内分泌, 消除暗疮 ..... | 168 |
| 山楂麦冬玫瑰茶——维持皮肤水油平衡 .....     | 169 |
| 茉莉腊梅紫罗兰茶——活血解毒, 消炎去痘 .....  | 170 |
| 连翘金银花茶——抗炎抑菌, 清热去痘 .....    | 171 |
| 柠檬草人参花茶——控油美容, 消炎去痘 .....   | 172 |
| 茉莉迷迭香薄荷茶——杀菌消炎, 调理内分泌 ..... | 173 |
| 菊花金银花消痘茶——清热解暑, 抗菌消炎 .....  | 174 |
| 黄柏去痘茶——杀菌消炎, 控油去痘 .....     | 175 |
| 金银花夏枯草防痘茶——清热去火, 消炎去痘 ..... | 176 |
| 白芷菊花去痘茶——消炎抗菌, 去除痘痘 .....   | 177 |



#### 滋润保湿 (玫瑰、桂花、红枣、荷叶、熟地) ..... 178

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 桂花绿茶——强体润肤, 活血润喉 .....      | 178 |
| 红枣玫瑰蜜茶——行气活血, 使皮肤保持润泽 ..... | 179 |
| 荷叶桂花茶——滋养肌肤, 保持肌肤年轻活力 ..... | 180 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 熟地白芍茯苓茶——滋润养颜，抗菌消炎 .....    | 181 |
| 芦荟菊花红茶——补充水分，提升肌肤活力 .....   | 182 |
| 枸杞子党参红枣茶——补气养血，滋养润泽肌肤 ..... | 183 |
| 当归枸杞子玫瑰花茶——补血活血，滋润养颜 .....  | 184 |
| 玉竹桑葚红枣茶——养胃生津，滋润肌肤 .....    | 185 |
| 芦荟润肌养颜茶——消炎抗菌，滋阴清热 .....    | 186 |
| 黄芪枸杞子红枣茶——利水消肿，滋润皮肤 .....   | 187 |
| 芦荟红茶——美白润肤，消除皱纹 .....       | 188 |

## 抗衰去皱（绿茶、桃花、葡萄、玉蝴蝶）..... 189

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 康乃馨腊梅花茶——去斑除皱，增强机体的新陈代谢 ..... | 189 |
| 桃花茶——延缓皮肤衰老，使肌肤红润有光泽 .....    | 190 |
| 葡萄茉莉冰茶——调理干燥皮肤，抗衰老 .....      | 191 |
| 菊花荷叶枸杞子茶——抗皱清毒，防衰老 .....      | 192 |
| 玉蝴蝶金莲花茶——清肺利咽，排毒养颜 .....      | 193 |
| 苹果雪梨桂花茶——滋润皮肤，延缓肌肤老化 .....    | 194 |
| 葡萄美颜茶——抗氧化，可清除体内自由基 .....     | 195 |
| 玉蝴蝶人参花茶——促进新陈代谢，延缓衰老 .....    | 196 |
| 丁香甘菊红茶——滋润护肤，防止衰老 .....       | 197 |
| 抗氧化安吉白茶——镇静安神，防辐射 .....       | 198 |
| 防衰老碧螺春茶——提神益思，延缓衰老 .....      | 199 |

## 养发护发（迷迭香、黑芝麻、桑葚、枸杞子、茯苓）..... 200

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 黑芝麻茶——改善皮肤微循环，保证毛发营养供应 ..... | 200 |
| 桑葚茶——益肾补血，使人头发乌黑亮丽 .....     | 201 |
| 柠檬迷迭香茶——行气活血，加强毛囊血液循环 .....  | 202 |





|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 枸杞子茯苓茶——补血益肾，促进血液循环 .....          | 203        |
| 首乌枸杞子茶——健脾补肾，促进头发生长 .....          | 204        |
| 首乌生地菊花茶——凉血生津，防治白发 .....           | 205        |
| 玫瑰玉美人茶——凉血润发，补肾益气 .....            | 206        |
| 迷迭香玉美人茶——改善头皮血液循环，防治脱发 .....       | 207        |
| 迷迭香玫瑰柠檬茶——预防脱发，延缓衰老 .....          | 208        |
| <b>呵护敏感肌肤（薰衣草、薄荷、芦荟、枸杞子） .....</b> | <b>209</b> |
| 人参花枸杞子茶——清热解毒，免生暗疮 .....           | 209        |
| 薄荷荆芥茶——清热解毒，预防湿疹 .....             | 210        |
| 甘草薄荷金银花茶——增强免疫力，缓解皮肤过敏 .....       | 211        |
| 薰衣草芦荟茶——镇静肌肤，防治皮肤瘙痒 .....          | 212        |
| 苦瓜野菊花茶——清解血热，保持皮肤光滑弹性 .....        | 213        |
| 甘草防风银花茶——杀菌除痘，淡化瘢痕 .....           | 214        |
| 洋甘菊茅根茶——消炎止痒，淡斑美白 .....            | 215        |
| 山楂陈皮玫瑰花茶——清热解毒，呵护肌肤 .....          | 216        |
| 百合莲藕枸杞子茶——滋润肌肤，除痘淡疤 .....          | 217        |

## 第四章 纤体轻盈，让女人窈窕享瘦

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>利水减脂（荷叶、洛神花、金盏花、柠檬） .....</b> | <b>220</b> |
| 玫瑰荷叶茶——清火清脂，利水消肿 .....           | 220        |
| 苦丁金盏花茶——调节内分泌，消脂利水 .....         | 221        |
| 绞股蓝金盏茶——清热降火，降脂减肥 .....          | 222        |
| 柠檬贡菊茶——美白养颜，利水排脂 .....           | 223        |
| 洛神蜂蜜茶——促进新陈代谢，分解多余脂肪 .....       | 224        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 竹叶薄荷甜茶——利水排毒，清热去湿 .....     | 225 |
| 紫罗兰薰衣草洋甘菊茶——清热排毒，减肥消脂 ..... | 226 |
| 菊花山楂茶——开胃消食，润肠通便 .....      | 227 |
| 减肥果山楂茶——利尿通便，去脂去腻 .....     | 228 |
| 贡菊金莲竹叶茶——宁心除燥，减肥消脂 .....    | 229 |
| 绿豆薏仁茶——清热解毒，利水减脂 .....      | 230 |

## 丰胸塑形（黄芪、山药、当归、木瓜、桂圆） .....

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 黄芪养血茶——暖胃养血，养颜丰胸 .....    | 231 |
| 党参黄芪玉米须茶——排除湿气，减肥丰胸 ..... | 232 |
| 木瓜银耳茶——滋补丰胸，补养身体 .....    | 233 |
| 桂圆木瓜红枣茶——补心养血，丰胸美容 .....  | 234 |
| 当归玫瑰红枣茶——益气活血，润肤丰胸 .....  | 235 |
| 太子参山药银耳茶——滋阴润燥，减肥丰胸 ..... | 236 |
| 山药蜜茶——提胸美型，帮助减肥 .....     | 237 |
| 核桃木瓜茶——养血润肺，滋补丰胸 .....    | 238 |
| 黄芪党参山药茶——调节气血，润肤美胸 .....  | 239 |

## 平腹细腰（荷叶、苦丁、金银花、野菊花、玫瑰、山楂） .....

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 洛神金莲花茶——美容养颜，帮助消化，利水消脂 ..... | 240 |
| 荷叶苦丁茶——健脾去湿，腰腹部肥胖 .....      | 241 |
| 金银野菊花茶——帮助排出宿便，减腹瘦腰 .....    | 242 |
| 玫瑰乌梅茶——润肠排便，消除体内毒素 .....     | 243 |
| 杜仲山楂茶——去油收腹，降低血脂 .....       | 244 |
| 山楂决明子陈皮茶——消脂除腻，排出毒素 .....    | 245 |
| 陈皮车前草茶——利尿清热，凉血排毒 .....      | 246 |
| 玫瑰奶香饮——润肠通便，美白瘦腰 .....       | 247 |
| 草莓鲜奶饮——美白肌肤，促进消脂 .....       | 248 |



## 消肿美腿（柠檬草、迷迭香、昆布、海藻、茯苓） .....

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 玫瑰迷迭香茶——排毒利水，消减下半身赘肉 ..... | 249 |
| 柠檬草茶——消水肿，利尿，瘦腿 .....      | 250 |
| 昆藻茶——促进新陈代谢，美化双腿曲线 .....   | 251 |



|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 薏仁荷叶茶——利尿消肿，美白肌肤.....              | 252        |
| 茯苓玉米须茶——利水消肿，紧实腿部曲线.....           | 253        |
| 玫瑰茄蜜茶——清热解渴，利水消肿.....              | 254        |
| 迷迭香柠檬草马鞭草茶——利尿排毒，消除脂肪.....         | 255        |
| 菊花普洱茶——清热解毒，纤体紧肤.....              | 256        |
| 柠檬乌龙茶——美白抗衰，降脂瘦腿.....              | 257        |
| <b>排毒瘦身（玫瑰、百合、柠檬草、洛神花、桂花）.....</b> | <b>258</b> |
| 百合玫瑰茶——强身健体，排毒润肺.....              | 258        |
| 洋甘菊马鞭草茶——养肝排毒，消除水肿.....            | 259        |
| 芦荟桂花薰衣草茶——排毒减肥，舒缓情绪.....           | 260        |
| 洛神菊花茶——清热解毒，利水消水肿.....             | 261        |
| 玫瑰柠檬草茶——润肠通便，消除水肿和脂肪.....          | 262        |
| 蜜柚绿茶——润肤减肥，助肠胃消化.....              | 263        |
| 紫罗兰桂花茶——减轻肠胃不适，排除体内毒素.....         | 264        |
| 柠檬金莲花茶——生津健脾，瘦身排毒.....             | 265        |
| 三七花柠檬茶——排毒养颜，调节内分泌.....            | 266        |
| 百合花柠檬草茶——清热下火，利尿排毒.....            | 267        |
| 决明子菊花茶——通便排毒，调节血脂.....             | 268        |
| <b>玲珑曲线（洛神花、玫瑰、桑叶、玉美人）.....</b>    | <b>269</b> |
| 桑叶茶——减肥消疮，祛斑美容.....                | 269        |
| 洛神玫瑰茶——活血行气，利水消脂.....              | 270        |
| 桂圆玫瑰茶——养血滋阴，调节内分泌.....             | 271        |
| 苹果花茶——调节内分泌，减肥消脂.....              | 272        |
| 红巧梅茶——去脂轻身，整肠健胃.....               | 273        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 玉美人茶——调养气血，减肥瘦身 .....     | 274 |
| 金橘红枣茶——补血利脾，利尿排毒 .....    | 275 |
| 金银菊花山楂蜜茶——润肠通便，有效排毒 ..... | 276 |
| 陈皮乌龙茶——消食调脂，养颜排毒 .....    | 277 |
| 山楂茶——健胃消食，降血脂 .....       | 278 |
| 薏仁荷叶山楂茶——美白养颜，消脂减肥 .....  | 279 |

## 第五章 顺时而饮，让女人四季康健

### 春季温补，清淡养阳（人参、菊花、茉莉、百合） .....

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 人参菊花茶——调节神经，驱除疲劳 .....    | 282 |
| 薰衣草柠檬茶——利尿排毒，振奋精神 .....   | 283 |
| 茉莉玫瑰菩提茶——助消化，改善睡眠 .....   | 284 |
| 菊花薄荷糖茶——提神醒脑，去火明目 .....   | 285 |
| 百合金菊茶——清肝明目，清心安神 .....    | 286 |
| 桂花蜂蜜茶——散寒破结，温补阳气 .....    | 287 |
| 玫瑰花生奶茶——温补气血，安心神 .....    | 288 |
| 茉莉花菩提叶糖茶——消除春困，改善睡眠 ..... | 289 |
| 金银花蜜茶——疏散风热，凉血解乏 .....    | 290 |
| 香蕉皮冰糖茶——杀菌除燥，缓解头痛 .....   | 291 |
| 碧潭飘雪冰糖茶——提神止困，润肺去燥 .....  | 292 |
| 茉莉大白毫——提神醒脑，缓解春困 .....    | 293 |
| 玫瑰薄荷茶——缓解压力，提神醒脑 .....    | 294 |



### 夏季防暑，生津去毒（乌梅、甘草、柠檬、苦瓜） .....

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 草莓绿茶——润肺生津，清暑解热 .....     | 295 |
| 莲心绿茶——清心火，安神助眠 .....      | 296 |
| 山楂乌梅蜜茶——降暑气去火气 .....      | 297 |
| 薄荷马蹄茅根茶——清凉醒脑，缓解疲劳 .....  | 298 |
| 柠檬荷叶苦瓜茶——清热解毒，防中暑 .....   | 299 |
| 金银花甘草凉茶——清热解毒，健脾化湿 .....  | 300 |
| 菊花柠檬勿忘我茶——生津止渴，解暑清热 ..... | 301 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 减肥果茶——清肠利便，降暑解乏.....   | 302 |
| 蜂蜜莲心茶——消暑除烦，降脂安神.....  | 303 |
| 莲心甜菊茶——安神补气，防暑去热.....  | 304 |
| 薰衣草陈皮茶——缓和情绪，安心降暑..... | 305 |
| 萝卜蜂蜜饮——清热生津，健脾益气.....  | 306 |
| 冬瓜皮茶——清热利水，消暑生津.....   | 307 |

## 秋季防燥，甘润生津（薄荷、莲心、甘草、百合）..... 308

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 茉莉花茶——生津止渴，香身润燥.....     | 308 |
| 甘草莲心茶——防燥生津，去火气.....     | 309 |
| 薄荷叶蜂蜜绿茶——缓解压力，提神醒脑.....  | 310 |
| 西洋参白菊茶——消炎去火，明目降压.....   | 311 |
| 银花百合枸杞子茶——养心安神，清热明目..... | 312 |
| 菩提薰衣草薄荷茶——镇静安神，清热解毒..... | 313 |
| 菊花甘草蚤休茶——补脾益胃，清火润肺.....  | 314 |
| 代代花茶——化痰清火，润肠胃.....      | 315 |
| 橄榄薄荷茶——生津止痰，醒脑安神.....    | 316 |
| 苹果蜜桃花茶——生津润肺，清肠开胃.....   | 317 |
| 黄芪薏仁党参茶——补气益血，止咳平肺.....  | 318 |
| 青果薄荷汁——去燥，健胃，消食.....     | 319 |
| 乌梅橄榄茶——润肺生津，缓解口干口渴.....  | 320 |

## 冬季去寒，暖胃滋养（桂圆、玫瑰、红枣）..... 321

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 祁门红茶——养胃去寒，滋润皮肤.....    | 321 |
| 桂圆甜菊生姜茶——养血益脾，温肺散寒..... | 322 |
| 陈皮甘草姜茶——发汗散寒，燥湿化痰.....  | 323 |
| 人参黄连姜茶——清除肝火，温中祛寒.....  | 324 |