

中国茶图解全书



花草养生茶



170种花草养生茶 荟萃大自然的恩泽

美容润肤 瘦身纤体 清热解毒 清凉润喉

开胃消食 预防感冒 补血益气

调理肠胃 祛痘通便

编著◎墨石文化 刘东



云南出版集团公司
云南教育出版社

中国茶图解全书

花草养生茶

一本茶书 轻松生活

编著◎墨石文化 刘东

编委◎高春艳 李登婷 王朝阳 张永静 王涛

孙敏 王晓静 王叶 刘军

读一本书

品一杯茶

静一颗心

走人生路



云南出版集团公司
云南教育出版社

在版编目(CIP)数据

花草养生茶 / 刘东编著. -- 昆明 : 云南教育出版社, 2012.9

(中国茶图解全书)

ISBN 978-7-5415-6728-5

I. ①花… II. ①刘… III. ①茶叶 — 养生(中医) — 图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第212895号

中国茶图解全书·花草养生茶

编 著：墨石文化 刘 东

出 版 人：李安泰

责任编辑：董继梅

责任印制：张 旸 赵宏斌 兰恩威

出 版：云南出版集团公司 云南教育出版社

社 址：昆明市环城西路609号

邮 编：650034

网 站：www.yneph.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京新华印刷有限公司

版 次：2012年11月第1版

印 次：2012年11月第1次印刷

开 本：695mm × 787mm 1/12

字 数：260千字

印 张：18

书 号：ISBN 978-7-5415-6728-5

定 价：38.00元

目录 CONTENTS

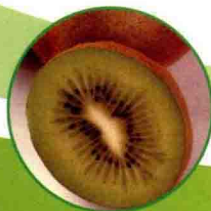


第一章 轻松认识花草养生茶

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| ❖ 了解花草茶的起源 | 12 | ❖ 花草茶饮的搭配原料 | 18 |
| ❖ 传统茶饮的成分与功效 | 13 | ❖ 看体质选茶饮 | 21 |
| ❖ 花草茶的成分与功效 | 15 | ❖ 看季节择茶饮 | 26 |
| ❖ 花草茶的选购 | 17 | ❖ 饮茶的几点禁忌 | 28 |

第二章 图鉴养生类茶饮

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| ❖ 调理肠胃祛燥茶饮 | 32 | 清暑花茶 | 39 |
| 参术健脾茶 | 32 | ❖ 缓解春困茶饮 | 40 |
| 陈皮甘草茶 | 33 | 菊花人参茶 | 40 |
| 茯苓苏梗茶 | 34 | 柠檬薰衣草茶 | 41 |
| 柠檬红茶 | 35 | 茉莉大白毫茶 | 42 |
| ❖ 调理消化道茶饮 | 36 | ❖ 缓解心理压力茶饮 | 43 |
| 消食茶 | 36 | 薰衣草茶 | 43 |
| 萝卜蜂蜜茶 | 37 | 舒眠茶 | 44 |
| 薄荷茶 | 38 | 合欢山楂饮 | 45 |
| | | ❖ 清热安神茶饮 | 46 |
| | | 百合花茶 | 46 |





灯芯竹叶茶	47	* 养胃润肺茶饮	63
枸杞百地茶	48	陈皮茶	63
菩提叶茶	49	杏梨茶	64
* 清热降火茶饮	50	天冬萝卜饮	65
健脑茶	50	黄精冰糖饮	66
银花茶	51	熟地麦冬饮	67
山楂蜜银茶	52	* 预防肌肤干燥茶饮	68
茅根清热茶	53	沙参麦冬茶	68
* 清热祛湿茶饮	54	三花茶	69
茅根茶	54	枸杞党参茶	70
薄荷竹叶茶	55	* 预防中暑茶饮	71
安吉白茶	56	乌梅凉茶	71
* 温补阳气茶饮	57	白牡丹茶	72
核桃茶	57	柠檬茶	73
灵芝茶	58	* 滋补养生茶饮	74
党参茶	59	参杞饮	74
* 养肝护肝茶饮	60	桂圆洋参茶	75
菊花枸杞茶	60	洋参麦冬茶	76
决明子绿茶	61		
菊花罗汉果茶	62		





* 滋养阴液茶饮	77
西洋参茶	77
雪梨百合冰糖茶	78
增液益阴茶	79
* 滋阴益气茶饮	80

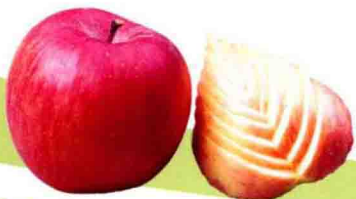
百合蜂蜜饮	80
银耳红枣茶	81
二子延年茶	82
天麦冬茶	83

第三章 图鉴花草类茶饮

■ 美容润肤茶饮 ■

* 净白玉肤茶饮	88
润白雪奶红茶	88
杞枣养颜茶	89
柠檬甘菊美白茶	90
洛神白润茶	91
芦荟红茶	92
* 养颜嫩肤茶饮	93
玫瑰嫩肤茶	93

玫瑰养颜茶	94
玉竹养颜茶	95
润肌养颜茶	96
* 祛斑美白茶饮	97
薏仁净白茶	97
玫瑰抗斑茶	98
桃花美白茶	99
黄芪抗斑茶	100
* 祛痘清火茶饮	101
菊花金银消痘茶	101
黄柏祛痘茶	102
夏枯草防痘茶	103
白芷消炎祛痘茶	104





■ 瘦身纤体茶饮 ■

- * 精致小脸茶饮 106
 - 柠檬茉莉茶 106
 - 薏仁柠檬水茶 107
 - 绿豆薏仁茶 108
- * 纤纤细腰茶饮 109
 - 山楂决明子茶 109
 - 陈皮车前草茶 110
 - 燕麦牛奶茶 111
 - 草莓鲜奶茶 112
- * 溶脂瘦身茶饮 113
 - 双花蜜茶 113
 - 金橘红枣茶 114
 - 山楂茶 115
 - 陈皮乌龙茶 116
- * 消肿减脂茶饮 117
 - 乌龙柠檬茶 117
 - 薏仁茶 118

- 普洱菊花茶 119
- 乌梅山楂茶 120

■ 补血益气茶饮 ■

- * 补血活血茶饮 122
 - 党参红枣茶 122
 - 红枣枸杞茶 123
 - 红枣桂圆茶 124
 - 黄芪红枣茶 125
 - 当归枸杞茶 126
 - 花生奶茶 127
 - 活血茶 128
 - 红豆补血茶 129
- * 益气补气茶饮 130
 - 益气参茶 130





灵芝茶	131
补气生津茶	132
提神补气茶	133
补气人参茶	134

■ 调理肠胃防便秘茶饮 ■

增液茶	136
黄芪蜜茶	137
梅子绿茶	138
通便茶	139
决明子茶	140
陈皮茶	141
麦芽茶	142
大黄茶	143
麻仁蜜茶	144
决明苡蓉茶	145
决明陈皮茶	146

■ 舒压解郁茶饮 ■

✱ 提神减压茶饮	148
迷迭香茶	148
洛神茶	149
陈皮提神茶	150
芬芳下午茶	151

✱ 安神醒脑茶饮	152
菩提甘菊茶	152
五味子茶	153
洋参枸杞茶	154
枸杞龙井茶	155

✱ 助眠安睡茶饮

助眠安睡茶	156
莲子心茶	157
百合安眠茶	158
洋甘菊助眠茶	159
安神助眠茶	160
薰衣草蜂蜜茶	161
菩提叶茶	162

■ 清热解毒茶饮 ■

薄荷甘草茶	164
桑菊茶	165
荷叶凉茶	166
枸杞菊花茶	167
乌梅凉茶	168
茅根茶	169
淡盐凉茶	170
洋甘菊迷迭香茶	171
罗汉果绿茶	172

■ 抗衰防老茶饮 ■

维C抗衰老茶	174
--------------	-----





薄荷迷迭香茶	175
蝶舞千日茶	176
桃花茶	177
茯苓蜂蜜茶	178
玫瑰枸杞茶	179
玫瑰香橙茶	180
玫瑰乌龙茶	181
柠檬草茶	182

■ 清凉润喉茶饮 ■

甘草茶	184
桑菊茶	185
大海生地茶	186
山楂利咽茶	187
罗汉果茶	188
利咽茶	189
枇杷竹叶茶	190
三花茶	191
橄榄润咽茶	192
甘草盐茶	193
桂花绿茶	194

■ 蔬果养生茶饮 ■

梨杞茶	196
雪梨止咳茶	197
橘杏茶	198
柚楂茶	199



苹果绿茶	200
西芹蜂蜜茶	201
蜂蜜胡萝卜汁茶	202

■ 开胃消食茶饮 ■

柳橙香醋开胃茶	204
山楂和胃茶	205
健胃行气茶	206
健脾消化茶	207
玫瑰花茶	208

■ 预防感冒茶饮 ■

姜糖茶	210
紫苏祛寒茶	211
防风茶	212
板蓝根防感冒茶	213
青叶银花茶	214



中国茶图解全书

花草养生茶

一本茶书 轻松生活

编著◎墨石文化 刘东

编委◎高春艳 李登婷 王朝阳 张永静 王涛

孙敏 王晓静 王叶 刘军

读一本书

品一杯茶

静一颗心

走人生路



云南出版集团公司
云南教育出版社





目录 CONTENTS



第一章 轻松认识花草养生茶

- * 了解花草茶的起源 12
- * 传统茶饮的成分与功效 13
- * 花草茶的成分与功效 15
- * 花草茶的选购 17
- * 花草茶饮的搭配原料 18
- * 看体质选茶饮 21
- * 看季节择茶饮 26
- * 饮茶的几点禁忌 28

第二章 图鉴养生类茶饮

- * 调理肠胃祛燥茶饮 32
 - 参术健脾茶 32
 - 陈皮甘草茶 33
 - 茯苓苏梗茶 34
 - 柠檬红茶 35
- * 调理消化道茶饮 36
 - 消食茶 36
 - 萝卜蜂蜜茶 37
 - 薄荷茶 38
- 消暑花茶 39
- * 缓解春困茶饮 40
 - 菊花人参茶 40
 - 柠檬薰衣草茶 41
 - 茉莉大白毫茶 42
- * 缓解心理压力茶饮 43
 - 薰衣草茶 43
 - 舒眠茶 44
 - 合欢山楂饮 45
- * 清热安神茶饮 46
 - 百合花茶 46





灯芯竹叶茶	47	* 养胃润肺茶饮	63
枸杞百地茶	48	陈皮茶	63
菩提叶茶	49	杏梨茶	64
* 清热降火茶饮	50	天冬萝卜饮	65
健脑茶	50	黄精冰糖饮	66
银花茶	51	熟地麦冬饮	67
山楂蜜银茶	52	* 预防肌肤干燥茶饮	68
茅根清热茶	53	沙参麦冬茶	68
* 清热祛湿茶饮	54	三花茶	69
茅根茶	54	枸杞党参茶	70
薄荷竹叶茶	55	* 预防中暑茶饮	71
安吉白茶	56	乌梅凉茶	71
* 温补阳气茶饮	57	白牡丹茶	72
核桃茶	57	柠檬茶	73
灵芝茶	58	* 滋补养生茶饮	74
党参茶	59	参杞饮	74
* 养肝护肝茶饮	60	桂圆洋参茶	75
菊花枸杞茶	60	洋参麦冬茶	76
决明子绿茶	61		
菊花罗汉果茶	62		





* 滋养阴液茶饮	77
西洋参茶	77
雪梨百合冰糖茶	78
增液益阴茶	79
* 滋阴益气茶饮	80

百合蜂蜜饮	80
银耳红枣茶	81
二子延年茶	82
天麦冬茶	83

第三章 图鉴花草类茶饮

■ 美容润肤茶饮 ■

* 净白玉肤茶饮	88
润白雪奶红茶	88
杞枣养颜茶	89
柠檬甘菊美白茶	90
洛神白润茶	91
芦荟红茶	92
* 养颜嫩肤茶饮	93
玫瑰嫩肤茶	93

玫瑰养颜茶	94
玉竹养颜茶	95
润肌养颜茶	96
* 祛斑美白茶饮	97
薏仁净白茶	97
玫瑰抗斑茶	98
桃花美白茶	99
黄芪抗斑茶	100
* 祛痘清火茶饮	101
菊花金银消痘茶	101
黄柏祛痘茶	102
夏枯草防痘茶	103
白芷消炎祛痘茶	104





■ 瘦身纤体茶饮 ■

- * 精致小脸茶饮 106
 - 柠檬茉莉茶 106
 - 薏仁柠檬水茶 107
 - 绿豆薏仁茶 108
- * 纤纤细腰茶饮 109
 - 山楂决明子茶 109
 - 陈皮车前草茶 110
 - 燕麦牛奶茶 111
 - 草莓鲜奶茶 112
- * 溶脂瘦身茶饮 113
 - 双花蜜茶 113
 - 金橘红枣茶 114
 - 山楂茶 115
 - 陈皮乌龙茶 116
- * 消肿减脂茶饮 117
 - 乌龙柠檬茶 117
 - 薏仁茶 118

- 普洱菊花茶 119
- 乌梅山楂茶 120

■ 补血益气茶饮 ■

- * 补血活血茶饮 122
 - 党参红枣茶 122
 - 红枣枸杞茶 123
 - 红枣桂圆茶 124
 - 黄芪红枣茶 125
 - 当归枸杞茶 126
 - 花生奶茶 127
 - 活血茶 128
 - 红豆补血茶 129
- * 益气补气茶饮 130
 - 益气参茶 130





灵芝茶	131
补气生津茶	132
提神补气茶	133
补气人参茶	134

■ 调理肠胃防便秘茶饮 ■

增液茶	136
黄芪蜜茶	137
梅子绿茶	138
通便茶	139
决明子茶	140
陈皮茶	141
麦芽茶	142
大黄茶	143
麻仁蜜茶	144
决明苻蓉茶	145
决明陈皮茶	146

■ 舒压解郁茶饮 ■

* 提神减压茶饮	148
迷迭香茶	148
洛神茶	149
陈皮提神茶	150
芬芳下午茶	151

* 安神醒脑茶饮	152
菩提甘菊茶	152
五味子茶	153
洋参枸杞茶	154
枸杞龙井茶	155

* 助眠安睡茶饮	156
助眠安睡茶	156
莲子心茶	157
百合安眠茶	158
洋甘菊助眠茶	159
安神助眠茶	160
薰衣草蜂蜜茶	161
菩提叶茶	162

■ 清热解毒茶饮 ■

薄荷甘草茶	164
桑菊茶	165
荷叶凉茶	166
枸杞菊花茶	167
乌梅凉茶	168
茅根茶	169
淡盐凉茶	170
洋甘菊迷迭香茶	171
罗汉果绿茶	172

■ 抗衰防老茶饮 ■

维C抗衰老茶	174
--------------	-----

