

靓丽
lingli

健康美食系列

Everlasting
Beauty & Slimness Flavor Tea

养颜纤体 香茶饮

51道美白养颜润肠降脂的特效茶方

清新润肤 静白养颜 润肠化食 清水降脂

冉懿 冰冷 静一 编著

农村读物出版社

第一本

内含中医西医
医嘱的香茶饮集锦

针对不同身体症状对症调养，轻松喝出美艳肌肤

养颜纤体香茶饮

美术设计 王 婧 袁 博

冉 懿 冰 冷 静 一 编著

图书在版编目(CIP)数据

养颜纤体香茶饮 / 冉懿, 冰冷, 静一编著. —北京:
农村读物出版社, 2003.8
(靓丽健康美食系列: 7)
ISBN 7-5048-4245-1

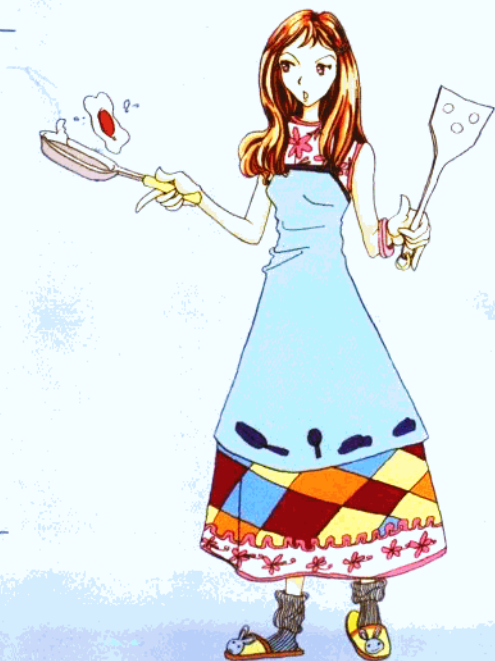
I. 养... II. ①冉...②冰...③静... III. 茶叶—
饮料—制作 IV. TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第067054号

著作权合同登记号: 图字: 01-2003-6497号

出 版 人	傅玉祥
策划编辑	徐 晖 何晓燕
文字编辑	何晓燕
出 版 社	农村读物出版社(北京市朝阳区农 展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	6.5
版 次	2003年10月第1版 2003年10月北京第1次印刷
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



靓丽
Jingli

健康美食系列 7



养颜纤体香茶饮

EVERLASTING BEAUTY & SLIMNESS FLAVOR TEA



冉懿 冰冷 静一 编著



0198144

农村读物出版社

作者序

EVERLASTING BEAUTY & SLIMNESS FLAVOR TEA



“用最天然的方式获取美丽和健康”绝对是值得我们身体力行的准则。其实，喝茶就能让你获得美丽的容颜、曼妙的身姿、健康的肌体！流传千年的茶饮不但具备众所周知的解腻去油等功效，它还提供人体所需的各种营养成分。《神农食经》中记载“久服令人有力悦志”，《杂录》也有“苦茶轻身换骨”之言。可见中国古代就熟知茶所具有的各种疗效，甚至以之作为药饮。

按照中国传统医学的解释，茶叶性微寒，味甘苦、无毒，入心肺胃经，除了有清热解毒、驱散疲劳、生津止渴、消食减肥、清思明目、利尿止泻、治咳的作用外，也能改善精神不振、水肿尿少、食积不化、思维迟钝、痰喘咳嗽和泻痢等症状。西方医学研究亦证实，茶叶中含有多达400余种营养成分：包括茶碱、儿茶酸、咖啡碱、多种维生素、氨基酸及铁、磷、钙、铜、锰、锌等微量元素，这些营养成分既可以帮助人体维护健康，增强人体的免疫力，还能有效改善肤质、活血祛斑、利水消肿。茶叶中所含的某些微量元素和化学成分，能有效预防与抵抗现代社会中各种放射性物质的伤害，还能缓解现代都市中各种文明病，如高脂血症、冠心病、高血压、肥胖病症等。许多人仅仅视饮茶为一种娱乐消遣，殊不知茶的养颜轻体的功效是如此卓著吧！美国许多医药团体曾在一项会议中表示：不久的将来，茶可能会和蔬果一样，成为专家建议人们为了





健康而多多摄入的食物。难道你要等到专家提出这种建议才开始行动吗？那似乎太晚了一点吧。本书的诞生即是为了让人们更能善加利用茶饮，也更加了解各类药草花茶的特性及疗效，帮助人们将“什么时候该喝什么茶”变成一种常识。譬如内火旺盛时，可以利用荆芥、白菊花、白芷、薄荷、钩藤等药草调制茶饮；赤芍、菊花、金银花、甘草等调配的清热解毒可以快速消退痘痘，而且对身体并无任何副作用。

我们深谙饮茶之道，苦心搜集了大量可防治各种疾病的茶饮配方，经过周密的分析与整理，归纳编撰成书中的53道美颜窈窕香茶。书中各道茶饮都有详细的成分及功效说明，你可以通过此书了解各种药草茶的特性与疗效，并且让这些药草茶饮成为你生活的一部分，达到舒缓身体、活颜美体的目的。

书中茶饮的最大特色是操作简单，且品种齐全，从药草茶到时下流行的花草茶，全部包含其间，给读者提供丰富多样的选择，我真心希望有更多的朋友通过此书而有所收益，能在亲身调制的浓郁茶香中感受倩影。人生漫漫，却又转瞬即逝。如果您希望身体更加健康、容颜更加美丽、曲线更加玲珑，那么，从现在开始向可乐、奶昔、汽水、甜饮说再见，加入自制的天然茶饮世界吧。我期待本书能帮助诸位读者改善肤质，拥有光彩明媚的每一天。



目录

EVERLASTING BEAUTY & SLIMNESS FLAVOR TEA

作者序 食用材料介绍

清心爽肤茶

Pink Peach & Apple Tea	粉色甜味蜜桃茶	12
Orange & Apple Tea	滋润馨香柳橙茶	14
Job's Tears Green Tea	薏仁焕彩绿茶	16
Longan Green Tea	龙眼水颜茶	18
Chondrin Green Tea	美肤灿颜绿茶	20
Grape Green Tea	鲜活美颜茶	22
Chrysanthemum & Tuckahoe Green Tea	茯苓清菊消肿茶	24
Cherry Fizzwater	水红樱桃美颜茶	26
Apple & Pear Green Tea	苹果雪梨养肤茶	28
Five-herb Tea	五味美肤清热茶	30
Five-herb Tea for Clearing Away Acne	火速消痘清茶饮	32
Fleece Flower Root & Red Sage Root Tea	首乌丹参靓眼茶	34
Peachblossom Green Tea	桃花活血祛斑茶	36

净白雪肤茶

Black Tea with Milk	天然润白奶茶饮	38
Pearl Green Tea	珍珠秘制净颜茶	39
Skunk Bugbane & Dahurian Angelica Root Tea	升麻雪肤茶	40
Aloe Black Tea with Honey	芦荟清心美颜茶	42
Salty Six-flavor Green Tea	净白驻颜光彩饮	44
Agaric & Three-herb Tea	银耳美白润颜茶	46

润滑嫩肤茶

Sesame Black Tea	芝麻润发驻颜茶	48
Chinese Date & Osmanthus Green Tea	飘香桂花润肤茶	49
Vinegar Green Tea with Honey & Ginger	蜜醋润颜散寒茶	50
Chrysanthemum & Chinese Date Green Tea	菊枣养颜润色茶	52
Gold Yam Green Tea	山药润肤祛寒茶	54
Mint Green Tea	温泉软肤清茶	56





Holland Black Tea	荷兰娇颜红茶	57
Five-herb Green Tea for Skin-radiance	滋润美肤茶	58
Kumquat Milk Tea	阳光金橘茶	60
Chinese Cassia Bark & Licorice Tea	润色双桂茶	62
Almond & Sweet-scented Osmanthus Tea	杏仁润肤桂香茶	64
Black Date & Job's Tears Tea with Honey	黑枣补血养颜茶	66

润肠化食茶

Honey Green Tea with Sesame Oil	蜂蜜润肠清茶	68
Four-flavor Herbal Tea for Weight-losing	乌龙茯苓溶脂茶	70
Hibiscus & Lotus Leaf Green Tea	洛神荷叶消食茶	72
Dried Citrus Peel Green Tea	悠香陈皮顺气茶	74
Puer Tea with Ginger	普洱陈香降脂茶	75
Maythorn Green Tea	山楂清火健胃茶	76
Stomach-protection Green Tea	茶藨和胃饮	78
Chinese Cabbage Leaf Tea	青菜通胃化食茶	79
Barley Green Tea	麦香原味茶	80
Guava Green Tea	番石榴消食茶	82
Eight-Flavor Green Tea	纤体芙蓉净茶饮	84
Chufa Green Tea	荸荠消食降压茶	86

清水肿降脂茶

Rhubarb Green Tea	大黄降脂绿茶	88
Royal Herbal Tea	宫廷秘制清体茶	90
Three-herb Oolong Tea	三味乌龙降脂茶	92
Thoroughwax Green Tea	柴胡祛脂茶	94
Grapefruit Green Tea with Honey	葡萄柚瘦身果茶	96
Candy Burdock Green Tea	牛蒡清热祛脂茶	98
Carrot & Maythorn Tea	胡萝卜山楂果茶	100
Banana Green Tea with Honey	香蕉通便降脂茶	102

金银花

功效：味甘性寒。可清热解毒。
治瘟病发热、热毒血痢、肿毒。
食用方法：直接泡茶饮用或加入
其他中药或食物直接冲泡。



薏仁粉

功效：味甘、淡，性凉。可健脾
补肾、清热利湿。治湿脾、筋脉
拘挛、水肿等。
食用方法：直接泡茶饮用，或加
入其他中药直接冲泡。



珍珠粉

功效：味咸，性凉、平。潜
阳、定惊、止血。治头眩、耳
鸣、心悸、失眠、癰狂。
食用方法：直接泡茶饮用。



龙眼肉

功效：味甘性温。具益心脾、补
气血、安神之功效。
食用方法：可生食，或加入其他
中药直接冲泡。



枸杞子

功效：味甘性平。滋肾，润肺，
补肝，明目。治肝肾阴亏、腰膝
酸软。
食用方法：直接泡茶饮用，或加
入其他中药直接冲泡。



软骨素

功效：利于关节软骨修复。
食用方法：直接泡茶饮用。



山药

功效：味甘性平。健脾、补肺、
固肾、益精。治脾虚泄泻、久
痢、虚劳咳嗽、消渴。
食用方法：加水煎煮成汁后泡
茶。



薄荷叶

功效：味辛性凉。疏风散热，避
秽解毒。
食用方法：加入其他中药直接冲
泡。



玉竹

功效：味甘性平，养阴润燥，
除烦止渴。治咳嗽烦渴、虚劳
发热。
食用方法：加水煎煮成汁后泡
茶。





当 归

功效：味辛、甘，性温。补血和血，调经止痛，润燥滑肠。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



白 芷

功效：味辛，性温。祛风，燥湿，消肿，止痛。治头痛。

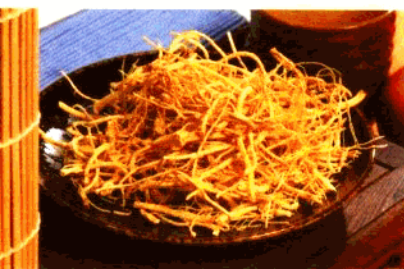
食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



金 橘

功效：味辛、甘，性温。理气解郁、化痰醒酒。治胸闷食滞。

食用方法：可生食，或加入其他中药直接冲泡。



参 须

功效：味甘、微苦，性温。大补元气、固脱生津、安神。治劳伤虚损、食少倦怠。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



桂 枝

功效：味辛、甘，性温。发汗解肌，温经通脉。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



黄 芪

功效：味甘，性微温。益上固表，利水消肿。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



肉 桂

功效：味辛、甘，性温。温肾暖胃，散风寒，通血脉。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



莱菔子

功效：味辛、甘，性平。下气定喘，消食化痰。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。



荷 叶

功效：味苦、涩，性平。清暑利湿，清阳止血。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。

山楂

功效：味酸、甘，性微温。消食积，散淤血。

食用方法：可生食，直接泡茶或加入其他中药直接冲泡。



番石榴

功效：味甘、酸涩，性温平。生津止渴，助消化。

食用方法：可生食，或泡茶饮用。



葱白

功效：味辛性温。发表，通阳，解毒。治寒热头痛、阴寒腹痛、虫积内阻。

食用方法：可生食，或者加入其他中药直接冲泡。



吴茱萸

功效：味辛、苦，性温。温中止痛，理气燥湿。

食用方法：加水煎煮成汁后，泡茶饮用。



麦芽

功效：味甘，性微温。消食，和中，下气。治食积不消、脘腹胀满、食欲不振、呕吐泄泻。

食用方法：加水煎煮成汁后，泡茶饮用。



大黄

功效：味苦，性寒。泻热毒，破积滞，行淤血。

食用方法：直接泡茶饮用。



丹参

功效：味苦，性微温。活血化淤，安神宁心，排脓止痛。治月经不调、痛经、淤血腹痛。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。



何首乌

功效：味苦、甘、涩，性微温。补肝益肾，养血祛风。

食用方法：加水煎煮成汁后，泡茶饮用。



冬瓜皮

功效：味甘，性凉。利水消肿。治水肿、腹泻。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。





决明子

功效：味苦、甘，性凉。清肝明目，利水通便。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



甘草

功效：味甘，性平。和中缓急，润肺解毒，调和诸药。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



杏仁

功效：味苦，性温。祛痰止咳，平喘润肠。

食用方法：捣烂后，加入其他中药直接泡茶。



冬瓜仁

功效：味甘，淡，性凉。利水消痰，清热解毒。

食用方法：研成粗末后加入其他中药直接冲泡即可。



柴胡

功效：和胃降逆，补中扶正。

食用方法：直接冲泡即可。



茯苓

功效：味甘，淡，性平。渗湿利水，益脾和胃，宁心安神。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。



桂花

功效：味辛性温。能化痰散淤。

食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。



升麻

功效：味甘、辛、微苦，性凉。升阳发表，透疹解毒。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。



葛根

功效：味甘、辛，性平。升阳解肌，透疹止泻，除烦止渴。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。

人 参

功效：味甘、微苦，性温。补气生津，安神，补养五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，明目开心，益智健脑。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。



桃 花

功效：味苦，性平。能利水、活血、通便。

食用方法：直接用沸水冲泡。



小茴香

功效：味辛，性温。能温脾肾、开胃、散寒、行气。

食用方法：研末后加水煎煮成汁，与茶水混合饮用。



丁 香

功效：味辛，性温。温中暖肾，降逆止呕。治呃逆、呕吐、反胃、泻痢、心腹冷痛。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。



沉 香

功效：味辛、苦，性温。有降气温中、暖肾纳气之功效。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。



黑木耳

功效：味甘，性平。凉血止血。

食用方法：去蒂去杂质，泡开后撕成片状，沸水冲泡后和茶水混合饮用。



荆 芥

功效：味辛，性温。解表，祛风，理血。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。



白菊花

功效：味甘、苦，性凉。疏风清热，明目解毒。

食用方法：直接用沸水冲泡。

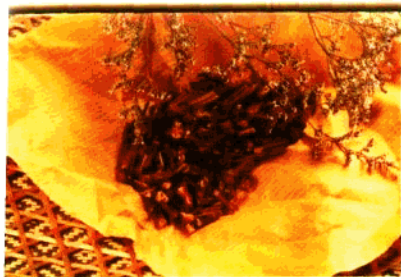


芙蓉花

功效：味辛苦、微温。祛风湿，主治胃脘冷痛。

食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。





钩 藤

功效：味甘，性凉。能清热平肝、熄风定惊。

食用方法：研末后加水煎煮成汁与茶水混合饮用。



赤 芍

功效：味酸、苦，性凉。行瘀止痛，凉血消肿。

食用方法：撕成片状后用沸水冲泡即可。



青菜叶

功效：味甘，性平。解热除烦，通利肠胃。

食用方法：加水放入榨汁机内榨成汁液，混合茶水饮用。



梅 子

功效：味酸、涩、咸，性平。可治泻痢烦渴、肿毒。

食用方法：研末后加水煎煮成汁泡茶。



芦 荟

功效：味苦，性寒。清热，通便。

食用方法：将芦荟的绿色表皮用小刀削除后取内层白肉，加水煮沸后泡茶。



黑 枣

功效：味甘，性温。补脾和胃，益气生津。

食用方法：加水煮沸后泡茶。



樱 桃

功效：味甘，性温。益气，祛风湿。

食用方法：直接和茶水混合饮用。



牛蒡子

功效：味辛、苦，性凉。疏散风热，宣肺透疹，消肿解毒。

食用方法：加水煮沸后和茶水混合饮用。



葡萄柚

功效：味酸、甘，性寒。能消食、去肠胃气、解酒毒。

食用方法：将葡萄柚去皮后放入果汁机中，搅打成汁混合茶水饮用。

Pink Peach & Apple Tea

粉色甜味蜜桃茶



中医师的话:

蜜桃茶能解饥渴、养身、增进体内的胆汁分泌。

西医师的话:

苹果酸令肌肤柔嫩细致，同时还能帮助分解脂肪，令容颜更为娇媚。

材料

苹果干果粒2克，芙蓉花茶2克，蜜桃汁10毫升，凤梨汁5毫升，绿茶2克。

做法

将苹果干果粒、芙蓉花茶、绿茶用约300毫升开水冲泡，随后加入蜜桃汁、凤梨汁即可。

功效

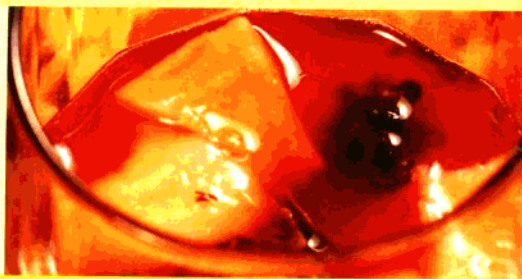
蜜桃汁含丰富铁元素，可以增加人体的血红蛋白。凤梨含丰富维生素B、维生素C以及柠檬酸，能有效分解蛋白质，益胃养血。芙蓉花、苹果干果粒，可以美颜、活血。每天饮用，可活颜悦色。





Orange & Apple Tea

滋润馨香柳橙茶



中医师的话:

柳橙茶能生津润肺、除烦开胃。

西医师的话:

果茶中含丰富的维生素C，能改善肌肤粗糙的状况，还可以预防高血压。

材料

苹果干果粒2克，芙蓉花茶2克，柳橙汁10毫升，绿茶2克。

做法

将苹果干果粒、芙蓉花茶、绿茶泡入约300毫升的开水中，随后加入柳橙汁即可。

功效

柳橙具有降血脂、美白、延缓肌肤衰老的作用，加入芙蓉花、苹果干果粒，可以美颜、消除疲劳。每天饮用，1个月后容颜会变得更加动人，使你活力百分百。

