



美容茶方

美容茶方200余例

轻松教你做个自然美人

MEIRONGCHAFANG

徐传宏 编著



阳光。
午后。
随意的心情，灵动的手指。
一杯清茶。
你，与美丽邂逅。

农村读物出版社

SHENG HUO BAI WEI



美容茶方

徐传宏 编著



◆ 农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容茶方/徐传宏编著. —北京: 农村读物出版社,
2004. 2

(生活百味)

ISBN 7-5048-4402-0

I. 美... II. 徐... III. 美容-茶谱

IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 005161 号

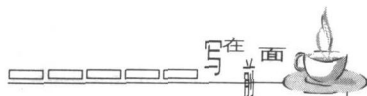
出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/24
印 张	8
字 数	137 千
版 次	2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	12.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美容茶方

本书共分 3 个部分。第一部分是茶与美容概述；第二部分为美容茶品，共介绍 6 类茶品 100 余种；第三部分为美容茶方，共推荐 7 类美容、保健茶方 300 余种。本书内容翔实，科学实用，取材方便，制作简单，效果显著，是广大读者朋友的保健、美容参谋。





写在前面

18 岁的女孩，皮肤雪白粉嫩，青春可人；当她到了 23 岁时，皮肤虽然没有 18 岁时娇嫩，但成熟少女的丰韵并不影响美丽的外貌；28 岁时，她开始注意护理皮肤，可护理来护理去，皮肤却越显干燥粗糙。医学证明，人到了 30 岁前后，自身的新陈代谢能力就开始下降，皮肤的弹性、色泽和细腻程度也随之出现衰退迹象；另外，长期的紫外线辐射等外部环境因素所造成的皮肤老化，也会在这个时期显现出来，并随着年龄的增长越发明显，从而影响人们的外表和信心。于是，人们寻找各种方法希望留住青春。

“食疗”是切实可行的方法之一。人们知道，食疗对不少慢性病的康复有明显的作用，其实，食疗对护肤养颜、滋补美容也颇有效果。“美是可以吃出来的”，比如，足量的饮水，是推迟皮肤“老化”的重中之重；猪羊的皮、蹄，富含胶质，可以滋润皮肤、光泽头发；黄豆、花生、芝麻、葵花子、核桃仁等食物，含有较多的亚油酸，可防治皮肤的干燥；红枣能补气养血，驻容养颜；富含天然胡萝卜素的韭菜、南瓜、西红柿、胡萝卜、橘子等蔬菜水果有助于对皮肤干裂、粉刺、溃疡等疾病的治疗；富含维生素 E 的花生、莴苣、大白菜等可延缓皱纹的出现和预防黄褐斑的产生；牡蛎、牛心、牛肉、羊肉、猪肉和豆类食物富含微量元素锌，能预防皮肤粗糙和色素沉着。研





究证实，人们通过科学合理的饮食，摄取特定的食物来调节人体的生理机能，通过“以内养外”的方式，可以延缓皮肤老化，保持肌肤的弹性、光泽，维持容貌的健康美丽。

饮茶在食疗中又称为“药茶疗法”。所谓“药茶”，是指用茶叶或以茶叶为主，辅以一定的中草药（有时还采用某些花卉、果品、蔬菜等）制成的茶剂。药茶疗法除了可医治各种疾病，还具有各种保健作用和美容的功效。本书的主要内容就是介绍饮茶与美容，由“茶与美容”、“美容茶品”和“美容茶方”三部分组成，其中介绍“茶品”100余种，精选“茶方”300余种。

谈到“药茶”，不能不谈“中药与美容”的问题。中药美容早在殷约时期就开始了，当时有人用燕地红兰花叶捣汁凝成胭脂。在汉朝成书的《神农本草经》上，载有美容作用的中草药达25种。如柏子仁，久服令人悦泽美色。汉时的《华佗神医秘传》中也载有美容复方10首，其中有的可用于治面上黑色、粉刺、斑痕等。

唐玄宗李隆基的女儿永乐公主，15岁时，面容干燥，肌肤不丰。后因战乱避居沙苑（今陕西），经常用当地所产茯苓泡茶喝，3年后竟变得健美艳丽，判若两人。

宋朝文豪苏东坡至老仍面色红润。据他说，是得益于数十年坚持每日细嚼慢咽蒸熟的芡实（又名鸡头米，既是一种果品，也是一味中药）。由此而促进了面部肌肉的运动，改善了血液循环，增强了肌肤细胞的新陈代谢。

清朝时的慈禧太后，每隔10天就要服一银匙上品珍珠粉，她平时还喜食栗子。她到六七十岁时，皮肤仍然柔软光润。

中药美容由此可见一斑。这也是本书将一部分中草药列入美容茶品的缘由。本书若有不足之处，欢迎读者批评赐教。

徐传宏

2004年1月于上海春晖楼





目 录

饮茶与美容

茶与美容	1
美容茶品	12
美容茶方	76





茶与美容



营养与美容

爱美是人的天性。现代社会的人们更把美容看成是一种时尚。其实，美容更是一种生活的艺术。懂得美的人，处处受人欢迎和赞赏；懂得美的人，时时充满信心和阳光。然而，真正懂得美的人会明白，美是建立在健康之上的。健康是美的基石，健康是美的前提。从某种意义上来说，女人的皮肤、头发、眼睛、体态，甚至包括嘴唇和牙齿，其健康美丽都来源于营养。

通常人们看到的所谓“美”与“不美”，都是外在的表面现象，如面色红润、颜面如玉、明眸大眼、皮肤滋润细腻，或是体胖腰圆、大腹便便、面黄肌瘦、无精打采等。而这些外在表现与平时饮食中的营养素密切相关。因此，合理、科学、均衡的营养是美容的物质基础。

人体健康所需要的六大营养素是指蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水。合理、科学、均衡的营养，可以促进身心发育并减少疾病，使人健美；





营养不良，则会导致发育滞缓，易患急慢性疾病，而影响美容。那么，这六大营养素对美容的具体影响又是怎样的呢？

1. 蛋白质

蛋白质是构成皮肤组织的最基本的物质，又是构成各种酶类、抗体和某些激素的主要成分。蛋白质可以促进皮肤生长发育，加快创伤的修复。蛋白质被人体消化吸收后可以用于合成和修补组织。人体各种组织处于不断的分解和合成的变化之中，需要从食物中获取蛋白质，以补充被消耗的部分。缺乏蛋白质会使组织细胞萎缩，皮肤弹性下降，产生皱纹，甚至面黄肌瘦、皮肤水肿。但是，长期摄入蛋白质过多，会使人发胖，同时还会加重胃、肠、肝脏及肾脏的代谢负担。

2. 脂肪

脂肪是供给人体热能和构成细胞膜及脂肪细胞的主要成分，具有维持体温、保护脏器的作用，并能溶解脂溶性维生素，增加其被消化、吸收的程度。脂肪中含有三酰甘油、脂肪酸、磷酸和胆固醇等多种物质。除鱼油外，动物性脂肪含饱和脂肪酸，植物性脂肪多含不饱和脂肪酸。人体摄入饱和脂肪酸过多，会引起肥胖、动脉硬化和高血压，容易诱发面部痤疮、酒糟鼻。因此，营养学家建议人们平时膳食中应以植物性油脂为主，适当吃些动物性脂肪。不饱和脂肪酸亚油酸为必需脂肪酸，因人体内无法合成，必须从食物中摄取。不饱和脂肪有预防动脉粥样硬化、降低血清胆固醇的作用，对身体健康和美容都有积极作用。必需脂肪酸缺乏，会使人体发育迟缓、抵抗疾病的能力降低，并导致皮肤粗糙，常会出现鳞屑状皮炎。反之，摄取过多，脂肪存于皮下，则会显得体态臃肿，从而加重机体的负担，对心血管系统的功能产生不良影响。



3. 糖类

糖类，在营养学上称为“碳水化合物”，又简称“碳水化物”，是人体热能的主要来源。它经由胃肠内消化分解以后变为葡萄糖吸收入血液，进入肝脏进行代谢、转运，供活动时消耗。糖类摄入量不足，会使身体热能减少，生长发育迟缓，体重减轻，容易产生疲劳，导致皮肤干燥，缺乏光泽。如果糖类摄入过多，而活动量不足，未消耗掉的部分在体内会转化为脂肪，使人体发胖，也容易使面部患有痤疮和皮脂分泌过多者加重症状。

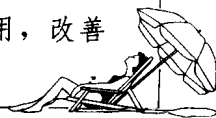
4. 维生素

维生素是维持健康所必需的一类低分子有机化合物，大多数不能由人体合成，必须从食物中摄取。它具有调节人体内新陈代谢的作用，并帮助脂肪和糖类转化成热能。目前已发现的维生素有 14 种，按其溶解性可分为脂溶性维生素（如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K）和水溶性维生素（如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C、烟酸、泛酸、叶酸、生物素等）两大类。

维生素 A 可以维持皮肤组织细胞的生理功能，保持皮肤滋润和光泽，增强视力，防治夜盲症。维生素 A 缺乏时，汗腺和皮脂腺会萎缩且功能减退，使皮肤干燥、脱皮。

维生素 D 可以促进皮肤的新陈代谢，能增强对湿症、疥疮的抵抗力，还能促进人体对钙、磷的吸收，促进生长发育。皮肤中的胆固醇，在紫外线照射后，可转化为 D，故维生素 D 又有“阳光维生素”之称。

维生素 E 具有抗氧化作用，能促进维生素 A 的利用，还可与维生素 C 起协同作用，增强皮肤抗病能力，对胶原纤维和弹性纤维有恢复作用，改善





皮肤弹性；又能促进血液循环，使皮肤、毛发、指甲光滑滋润，并能舒展皱纹、消除色斑、延缓衰老。维生素E缺乏时，会使皮肤干燥、粗糙，加速衰老。

维生素B族具有参与人体蛋白质、脂肪和糖类代谢的作用，可以使皮肤娇嫩、富有光泽和弹性，减退色素，抑制炎症。维生素B₁缺乏时，皮肤干燥、易生皱纹；维生素B₂缺乏时，会发生口角炎；维生素B₆缺乏时，会使皮肤发生脂溢性皮炎，有些女青年经前往往脸上长粉刺，严重的还会形成暗疮，服用维生素B₆后这种状况会有所改善。维生素B₁₂缺乏时，则易患巨幼红细胞性贫血。维生素C是一种活性很强的还原性物质，有增加血管弹性、增强抵抗力及减轻皮肤色素沉着的作用。维生素C缺乏时，皮肤中的血管变脆，碰撞后易出现青紫斑及色素沉着。

小贴士

虽然各种维生素都具有其特定的作用，但是必须分工合作。这是因为缺乏任何一种都会影响其他维生素的效果。维生素是维持人体正常代谢所必须的物质，但服用过量会引起全身皮肤起鱼鳞样或苔藓样的改变。



5. 矿物质

矿物质又称无机盐，是无机化合物中盐类的统称。营养学上指人体所必需的无机盐中某些元素，其中包括常量元素（如钙、镁、钠、钾、硫、磷、氯等）和微量元素（如铜、钴、铬、氟、铁、碘、锰、钼、镍、硒、硅、锡、钒、锌等）两大类。这些元素一方面作为“建筑材料”构成人体组织，另一方





面，维持人体正常的生理功能（如维持和调节体内的渗透压以及酸碱平衡、参与体内各种代谢活动等）。

硫是组成人体内某些蛋白质、维生素的重要组成部分，参与许多重要的生长代谢过程。在表皮中存在着氢硫基，能与酪氨酸酶结合而抑制其活性。如果氢硫基减少，会使黑色素增加。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及其他酶系统的主要成分，有协助氧的运输作用。

铁能使皮肤润泽而富有弹性。缺铁或对铁吸收不良，会引起贫血，从而出现皮肤苍白，面色萎黄，头发、指甲变脆且易脱落。

锌参与体内酶合成及蛋白质、脂肪、糖类的代谢，并可以保持皮肤白嫩、光滑而富有弹性。缺锌时，会出现生长发育迟缓、皮肤粗糙及色素增多等现象。

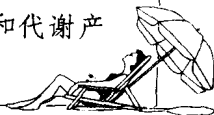
铜是多种酶类的成分之一，有促进血红蛋白合成的作用，是体内生化反应的特殊催化剂，对人体的生长发育有促进作用。血铜含量减少，会引起白癜风；血铜含量过高，则会引起色素沉着及湿症、牛皮癣等疾病。

氟是人体必需微量元素之一。缺氟会引起龋齿和骨质疏松；但氟过多会产生多种危害，如对心血管系统不利，引起牙齿斑釉病使牙齿光泽消失，出现灰色斑点，而严重影响容貌。

碘主要作用是参与甲状腺素的合成。缺碘会导致甲状腺素合成减少，引起甲状腺肿大、生长发育不良、皮肤粗糙而无光泽。

6. 水

水是人体细胞和组织的主要成分，也是维持人体正常生理活动的重要物质。它可以调节人的体温，维持正常的消化吸收，也是运送营养物质和代谢产





物的载体。水可以使皮肤柔软细腻，并能减少和延缓皮肤皱纹的出现。缺水会导致皮肤干燥、弹性下降，毛发变黄、容易断裂。



茶品中的营养素

人体所需要的各种营养素主要来源于食物和水。

供给人体蛋白质的主要食物有畜禽肉类、水产类、乳类、蛋类、干豆类、干果类、谷类、薯类，此外，花卉、蔬菜、水果也是蛋白质的重要来源。

供给人体脂肪的主要食物有烹调用油（如豆油、菜籽油、花生油、玉米油、芝麻油、茶油、葵花籽油和橄榄油等）、肉类和干果类（如核桃、榛子、香榧等）。花卉、蔬菜、瓜果中脂肪含量虽然不多，但也是人们膳食中脂肪的来源之一。

糖类（碳水化合物）包括单糖（如葡萄糖和果糖）、双糖（如蔗糖、麦芽糖、乳糖）、多糖（如淀粉、糊精、糖原、纤维素和果胶等），它们有的存在于水果、蜂蜜中，有的存在于甘蔗、甜菜中，有的存在于动物的乳汁中，有的存在于谷类、豆类、干果类、薯类中，有的存在于植物的根、茎、叶、花、果和种子中，也有的是由淀粉酶消化、分解而成的。

人体所需要的矿物质是地球表面水、土中重要成分，通常都被各种植物（如花卉、蔬菜、水果、谷物等）和水生物（各种水产品）所吸收。人们可以通过平日的膳食来摄取各种矿物质。

天然的维生素 A 有两个类型：一是维生素 A₁，存在于海产鱼类的肝脏内；另一类是维生素 A₂，存在于淡水鱼中。胡萝卜素主要存在于蔬菜和部分

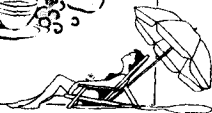




水果中，人体摄入后能合成维生素 A，故被称为维生素 A 原。谷类、豆类、干果、动物的心肝肾脑、猪瘦肉、蛋类等食品中含有较丰富的维生素 B₁，花卉、蔬菜、水果中也含有一定量的 B₁。动物内脏、蛋类、乳类、豆类和新鲜绿叶蔬菜中均含有丰富的维生素 B₂，一般蔬菜和水果也能为人们提供维生素 B₂。维生素 C 是人体需要量最大的一种维生素，它主要存在于新鲜蔬菜和水果之中。人体获得维生素 D 有两个途径：一是在阳光照射下，由皮肤制造；二是从食物中摄取。天然食物中维生素 D 含量不多，脂肪含量高的海鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油中相对较多。维生素 E 广泛分布于植物性食物中，麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油是维生素 E 的最好来源。此外，一些绿叶菜、水果皮中也含有较丰富的维生素 E。其他的维生素也可以从蔬菜、水果或食用、药用花卉中获得。

小贴士

综上所述，人体所需要的各种营养素均可从食物中摄取。而茶品（包括一部分中药材）是人类食物中的一个组成部分。不言而喻，人体所需要的各种营养素在茶品中也同样存在，茶叶含有人体所需要的各种营养素。据茶叶生物化学专家的分离鉴定，小小一片茶叶，竟含有 500 多种化合物，构成这些化合物的基本元素有 25 种以上，其中维护人体健康的各类营养素如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、纤维素和水几乎都齐备。再以花卉来说，多数花卉除了含有芳香物质外，一般还或多或少地含有挥发油、氨基酸、碳水化合物、微量元素、微量的维生素等营养成分。中草药的根、茎、叶、花、果和种子中同样也或多或少地含有各种营养物质。





茶品美容概述

“以内养外”是中医美容的重要理论。中医认为，人是一个整体，内是“本”，外是“标”，外在的形象都是内在的显现。中医美容从不忽视外表的护理，但首先在于养内，使内在气血调和，脏腑康泰，从而达到外表充盈、青春永葆之效。这也是中医治疗既关注标本兼治、更立足培根固本的传统理念所决定的。这与当代整体美容观念也是一致的：高层次的美容是一种整体美容，它与人体的健康密不可分，健康的美，才是真正的美。

（小）贴士

茶品美容是中医美容的重要组成部分。从某种意义上来说，茶品美容也是茶药疗法的一个分支。茶药疗法，是指以茶叶为主要原料，再添加一些具有滋补或治疗功能的药物或食物，经沸水冲泡或煎煮成茶水，用其来防病治疾、强身益寿、健体美容的疗法。它具有取材容易、操作简单、服用方便、疗效特殊的优点，是我国民间的一种独特疗法。



我国是茶的故乡，是世界上种茶最早的国家。据《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”“茶”是茶的古称之一。自从神农发现和开始利用茶叶之后，又经过了漫长的岁月，秦汉之际，民间才开始把茶当饮料，最早起始于巴蜀地区。东汉以后饮茶之风向江南一带发展，继而进入长江以北。至魏晋南北朝，饮茶的人渐渐多起来。随着茶业的兴起，一些学

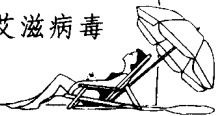




者开始对茶进行研究，并著书立说。唐朝学者陆羽撰写的《茶经》是我国第一部茶叶专著，此书系统地记述了茶之起源、栽培种植、采制饮用等10个方面的内容，对我国茶业的发展起到了较大的影响。此后，随着《煎茶水记》、《采茶录》、《茶录》、《茶谱》等专著的相继问世，逐渐形成了我国特有的茶文化。宋元年间，我国饮茶之风盛行。明清时期，饮茶已经在人们生活中占据了重要的地位。

茶的保健功用自神农发现解毒作用之后，经历代医家研究又有了很大发展。唐代的《新修本草》、《千金要方》、《食疗本草》，宋代的《本草图经》《本草别说》《证类本草》《寿老养亲书》，元代的《汤液本草》《饮膳正要》，明代的《日用本草》《本草纲目》《食物本草》《救荒本草》，清代的《本草纲目拾遗》《随息居饮食谱》等专著，都分别论述了茶的功用，并又各自记载了数量不等的茶药方。据不完全统计，各类医书、药书、茶书收录的茶药方共有1100多种，其中还有不少用于保健、养生、益寿、美容的茶药方。

随着现代科学的发展和化学分析手段的不断完善，人们对茶叶中的所含物质及其医疗作用的了解越来越深入。茶叶中的生物碱有兴奋、利尿、松弛平滑肌、降低胆固醇及防治动脉硬化的作用，其中起药理作用的主要是咖啡碱、茶碱。茶叶中的茶多酚类，有抗菌、消炎、增强毛细血管的韧性、抗辐射损伤、促进叶酸的生物合成等作用。茶叶中的脂多糖，可以增强机体的非特异性免疫功能，同时也能改善造血功能并具有保护血象的功用。茶叶中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等成分，对人体都有良好的营养价值。据医学研究报告，茶叶还具有抗癌、抗突变作用，并有降低血糖和辅助治疗糖尿病的作用。绿茶中的单宁酸可以有效地抑制艾滋病毒的繁殖，茶多酚对艾滋病毒





所产生的化学反应具有相当强的阻断作用，故有关专家认为，常饮绿茶可以预防艾滋病。人们又发现，经常适量饮茶，可以恢复皮肤的青春活力，延缓皮肤的衰老。因为衰老的主要原因是人体细胞染色体断裂，而茶叶中的鞣酸是一种强有力的氧化阻止剂。它可以使细胞染色体不致因氧化而发生断裂，所以，经常饮茶的妇女，可以达到延缓皮肤老化早衰的效果。

在法国，女士们特别喜欢中国的四川沱茶，视之为奇特的减肥美容剂，尤其是中、老年妇女和肥胖妇女，她们以茶代药，以消除脂肪，降低血糖和血液中的胆固醇。在日本，中国的乌龙茶更受青睐，因为乌龙茶在日本女青年和妇女的心目中是减肥茶、苗条茶、真正的美容茶。



美容茶的制法

美容茶，通常由茶叶、花卉、果品、蔬菜、中药材等茶品中的1~2种或3~5种所组成。

美容茶的制作方法，分为冲泡法和煎煮法两种。冲泡法，是将美容茶的配料放入杯子内，冲入沸水加盖闷泡5~15分钟后饮服，每杯可冲泡2~3次。煎煮法，是将美容茶的配料一起或依次放入锅内（最好采用沙锅、搪瓷烧锅、铝锅，忌铁锅），加入适量清水，煎煮2~3次，再将各次所得煎液合并，过滤后饮用；有的美容茶，先将某些中药配料进行煎煮（2~3次），用其合并后的汁液再冲泡茶叶。煎煮法，一般适用于配料中药材较多的茶方，目的是为了浸出药物中的有效成分。

美容茶中的果品类、中药材类配料，一般要加工成薄片或粗末，因为大块

