



主编◎彭建泽
摄影◎高雪雪
湖南人民出版社

小资生活食谱 ③

中药养颜 保健茶饮

小资生活食谱 ③

中药养颜保健茶饮

主 编：彭建泽



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小资生活食谱 / 彭建泽 主编. —长沙: 湖南人民出版社, 2003.8

ISBN 7-5438-3456-1

I. 小… II. 彭… III. ①保健—饮料②保健—食谱

IV. ① TS272.5 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077783 号



中药养颜保健茶饮

总策划: 周艺文

主 编: 彭建泽

责任编辑: 易树石

装帧设计: 铁 戈 郭乐登

全案策划: 湖南艺文出版策划有限公司

出版发行: 湖南人民出版社 (长沙市展览馆路 66 号 邮编: 410005)

新华书店

经 销: 湖南万卷文化实业有限公司 (0731—4450597)

印 装: 湖南东方速印科技股份有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 25 字数: 500,000

印 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—12,000

书 号: ISBN7-5438-3456-1/TS·3

定 价: 全套: 99.00 元 (本册: 19.80 元)

喝出青春喝出美丽

中国的中药源远流长，始于神农氏。中国的茶饮始于汉晋，兴盛于唐宋，流行于明清。中药和茶都是中国的国粹。在1000多年的吃喝中，中国人将中药和茶巧妙地结合在一起，创造了独步世界、独具中国特色的药茶，使之成为国粹之精华。

现代研究证明：茶（药茶）有帮助消化、提神醒脑、延年益寿、去脂减肥、利尿消肿、抗菌消炎、抗动脉硬化、防治心血管疾病、降血压、防治糖尿病、养颜美容、清热泻

火、防癌抑癌、解毒止泻之功效。

今天，药茶以功能众多、简便省时、价格宜人，更以它的绿色环保、无化学毒害等优势，受到老百姓，特别是时尚一族的追捧，让传统谱出现代之歌。

《中药养颜保健茶饮》用日常中药精心配制了几十杯药茶，并着重讲解了各种药材的功能，以便让靓女俊男及“小资”们从古老风味中喝出现代生活，喝出青春，喝出美丽！



养颜篇



大多数中草药应煎煮，特别是矿石类、甲壳类或带有一定副作用的含毒药物的煎煮时间要长，不宜采用冲服法、水泡法、调服法。

CONTENTS



目 录

养颜篇

蒲公英绿茶	1
菊槐花茶	2
三花玫瑰茶	3
清热养颜茶	4
黄芪枳壳茶	5
党参黄连茶	6
绿豆生地银花茶	7
天麻菊花茶	8
益元养身茶	9
小麦红枣茶	10
黑木耳茶	11
阿胶地黄饮	12
桂圆洋参茶	13
茯苓菊花茶	14
归芎益母茶	15
桑椹女贞茶	16
杏仁菊花茶	17
薄荷蝉衣茶	18
木贼连翘茶	19
山楂益母茶	20
人参茶	21

养生篇

健身降脂茶	23
返老还童茶	24
银花蜂蜜山楂茶	25

山楂消脂茶	26	玉米须红豆茶	52
决明苳蓉茶	27	甜杏仁茶	53
五子补肾茶	28	虎杖茵陈茶	54
桑椹锁阳茶	29	茵陈白茅根茶	55
桂圆红枣枸杞茶	30	芝麻大黄茶	56
冬季养生茶	31	姜枣乌梅茶	57
洋参麦冬茶	32	红参麦冬茶	58
太子甘草茶	33	木香陈皮茶	59
黄芪五味子茶	34	茱萸乌龙茶	60
桑椹杜仲茶	35	马齿苋茶	61
麦冬地骨皮茶	36	赤芍甘草茶	62
黄精玉米须茶	37	白术甘草茶	63
荆芥紫苏茶	38	白花蛇舌草茶	64
贯众甘草绿茶	39	甘草陈皮茶	65
		阿胶旱莲草饮	66
		益母二花茶	67
核桃山楂茶	41	升麻雨前茶	68
木瓜甘草饮	42	天麻川芎茶	69
麦冬桔梗茶	43	柿饼枇杷茶	70
双花甘草茶	44	麻黄寄生茶	71
冬花紫菀茶	45	绿豆红枣茶	72
荔枝茶	46	山楂鱼腥茶	73
二参茶	47		
姜参丁香柿蒂茶	48		
桑菊薄荷茶	49		
红花茶	50		
柿饼灯心草茶	51		

↓ 蒲公英绿茶



金银花：味甘，性寒。功效：清热解毒。每次用量：16~30克。

金银花



蒲公英：又称婆婆丁，是家喻户晓的野菜。现代医学证明：蒲公英中富含钙、磷、铁以及多种有机酸，能杀灭肺炎、脑膜炎、痢疾、伤寒等病菌，有清热、解毒、凉血、利尿、消肿、去疮、通乳等功效。

蒲公英



{ 做法 }

1. 砂锅上火，加清水 1000 毫升；
2. 放入原料，小火煎两次，取药汁 800 毫升；
3. 分三次服完，每天 1 剂。

{ 原料 }

蒲公英、金银花各 15 克，茶叶 2 克。

特点：清热解毒，消肿散结，祛斑消痈。

● 蒲公英绿茶



菊槐花茶



{ 做法 }

1. 菊花、槐花、绿茶洗净，沥干水；
2. 各物放入茶壶内，用沸水冲泡10~15分钟，即可饮用。

{ 原料 }

菊花、槐花各10克，绿茶3克。

特点：清肝疏风，解毒降火，美目明目。

菊花



菊花：味甘、苦，性微寒。功效：疏散风热、平肝明目、清热解毒。每次用量：10~15克。

槐花



槐花：味苦，性微寒。功效：凉血止血、清肝降火。每次用量：10~15克。

玫瑰花：味甘、微苦，性温。功效：行气解郁、和血散瘀。每次用量：3~6克。

陈皮：味辛、苦，性温。功效：理气、调中、燥湿、化痰。每次用量：3~10克。本品辛散苦燥，温能助热。故无气滞、痰湿者不宜用；舌赤少津或内有实热以及吐血者慎用。

甘草：味甘，性平，补脾益气，清热解毒，祛痰止咳、解痉，解百药毒及调和药性，治心悸气短、胃及12指肠溃疡、食物中毒。

茉莉花：味辛、甘，性温。功能：理气解郁、和中解秽。主治龋齿痛、耳心痛、腹痛泻痢。每次用量5~10克。

菊槐花茶

三花玫



三花玫瑰茶



{ 做法 }

1. 原料均略洗；
2. 放入保温瓶中，以沸水冲泡，闷 15 分钟；
3. 代茶频饮，每日 3~5 次。

{ 原料 }

绿茶 9 克，金银花 9 克，玫瑰花 6 克，茉莉花 3 克，陈皮 6 克，甘草 3 克。

特点：疏肝理气，活血化淤，去毒消斑。

金银花



甘草



陈皮





清热养颜茶



{ 做法 }

1. 绿茶用沸水泡浓；
2. 与牛奶、蜂蜜调匀，冰镇；
3. 日服1~2剂。

{ 原料 }

绿茶 20 克，牛奶 30 毫升，蜂蜜 30 克。

特点：消暑止渴，强滋身，补中益气。

● 清热养颜茶



蜂蜜：味甘，性平。功效：补中缓急、润肺止咳、滑肠通便、解毒。每次用量 15~30 克。因能助湿，令人中满，且可滑肠，故有湿热痰滞、胸闷不舒及便秘或泄泻者忌服。不宜与葱同食，来源于有毒植物的花蜜有毒，忌服。

蜂蜜





黄芪枳壳茶

{ 做法 }

1. 黄芪、枳壳、红枣放入砂锅中；
2. 加适量清水煎取浓汁；
3. 去渣加白糖代茶饮。

{ 原料 }

黄芪、枳壳、红枣各 30 克，白糖适量。

特点：清淡味美，散积消痞，补中益气，养血安神。

黄芪枳壳茶



黄芪：味甘，性微温。功效：补气升阳、益胃固表、托疮生肌、利水退肿。每次用量：10~15克。本品补气升阳，易于助火，又能止汗。凡表实邪盛、气滞湿阻、食积内停、阴虚阳亢、痈疽初起或溃后热毒尚盛者，均不宜服。

枳壳：含有挥发性油及黄酮成分，味甘、性微寒。能加强器官血管收缩，心肌收缩，显著改善生命重要器官的血流供应，有利于孕妇顺产，降低胆固醇，破气消积，化痰除痞。每次用量3~10克。

红枣：味甘，性温。功效：补中益气、养血安神、兼缓和药性。每次用量：3~12枚，或10~30克。





党参黄连茶



{ 做法 }

1. 党参、黄连、莲子放入砂锅内；
2. 加入适量清水，煎取汁液，代茶饮。

{ 原料 }

党参 15 克，黄连 10 克，莲子 30 克。

特点：微苦适口，清热燥湿，泻火解毒，排毒和颜。



● 党参黄连茶

党参：味甘，性平。功效：补中益气、生津养血。每次用量：10~30 克。其性虽平，仍以治虚寒证最为适宜，如属实证、热证，不宜单独应用。

黄连：味苦、性寒。功效：清热燥湿、泻火解毒。每次用量：2~10 克。本品大苦大寒，过量或久服易致败胃。凡胃寒呕吐、脾虚泄泻者均忌用。

莲子：味甘、涩，性平。功效：养心益肾、补脾涩肠。主治脾虚泄泻，肾亏遗精，心悸失眠、虚烦消渴、尿血。每次用量：10~15 克。



党参



黄连



莲子

↓ 绿豆生地银花茶



{ 做法 }

1. 砂锅上火，放生地和金银花加足量的水，熬汁去渣；
2. 绿豆洗净放入砂锅，加入生地和金银花汁，大火煮沸；
3. 小火熬至绿豆熟烂，加冰糖即成。

{ 原料 }

绿豆 30 克，生地 20 克，金银花 20 克，冰糖 10 克。

特点：清凉爽口，养颜解毒，凉血滋阴。



● 绿豆生地银花茶

绿豆：味甘、性寒。功效：清热解毒、消暑。用量：15~30 克。

生地黄：味甘、苦，性寒。功效：清热凉血、养阴生津。每次用量：10~30 克。本品性寒而滞，脾虚湿滞、腹满便秘者不宜用。



绿豆



生地黄



天麻菊花茶



{ 做法 }

1. 天麻洗净，切片，蒸透后晒干或烘干；
2. 与白菊花同入砂锅中，加水适量，煎煮2次取汁；
3. 每次煮30分钟，合并煎液，代茶饮。

{ 原料 }

天麻 10 克，白菊花 5 克。

特点：清香爽口，清肝祛毒。



● 天麻菊花茶

天麻：味甘，性平。功效 息风止痉、平肝潜阳、祛风除痹。每次用量：3~10 克。



天麻

益元养身茶

益元养身茶



{ 做法 }

1. 各种原料洗净，放入砂锅；
2. 加适量清水，大火烧开；
3. 小火煨成浓汁，去渣留汤；
4. 调入蜂蜜，放入冰箱保存，兑入热开水冲服。

{ 原料 }

党参 10 克，麦冬 30 克，五味子 20 克，红枣 40 枚，乌梅 20 粒，蜂蜜 250 克，清水适量。

特点：益元养阴，生津补血，壮脾健胃，保肝健肺，除烦安神。

五味子：味酸，性温。功效：敛肺滋肾、生津敛汗、涩精止泻、宁心安神。每次用量：2~6 克，如研末服，每次 1~3 克。本品酸涩收敛，凡表邪未解、内有实热、咳嗽初起、麻疹初发均忌用。

麦冬：味甘、微苦，性微寒。功效：润肺养阴、益胃生津、清心除烦、兼润肠。每次用量：10~15 克。感冒风寒或有痰饮湿浊的咳嗽，以及脾胃虚寒泄泻者均忌服。

乌梅：味酸、涩，性平。功效：敛肺、涩肠、安蛔、生津、止血。每次用量：3~10 克。本品酸涩收敛，故外有表邪，或内有实热积滞者不宜服。



麦冬



五味子





小麦红枣茶



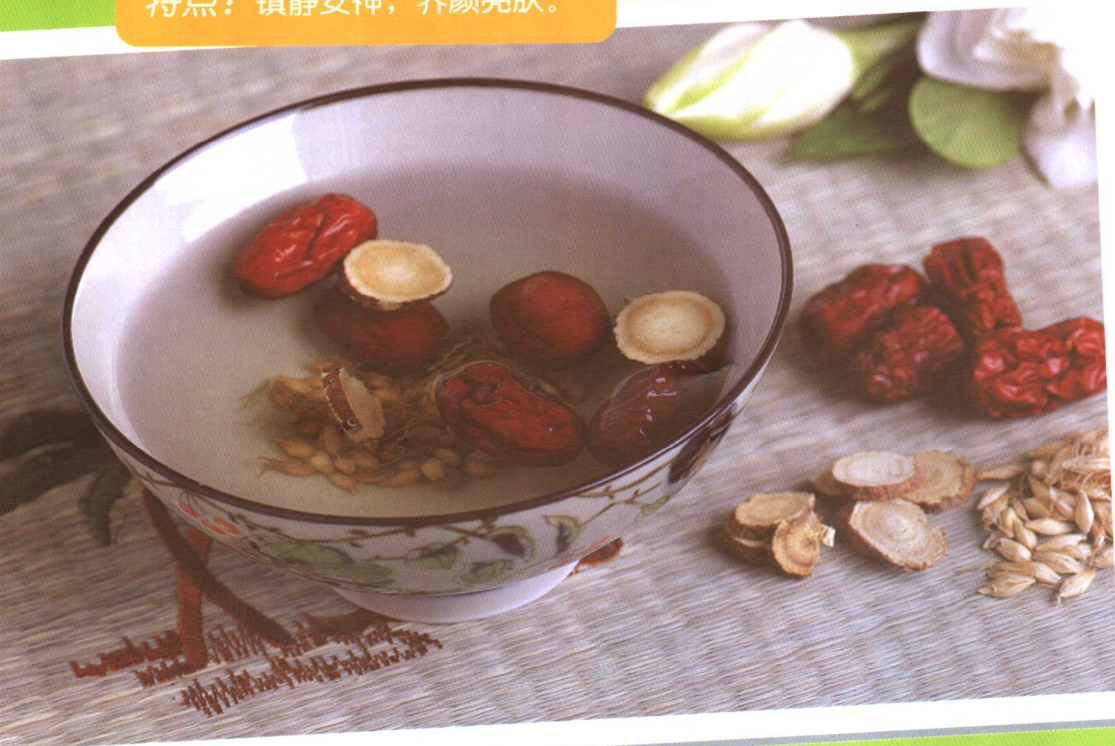
{ 做法 }

1. 3种原料放入砂锅中，加水 2000 毫升；
2. 上火煎取汁 500 毫升；
3. 临睡前服用，每次 100 毫升。

{ 原料 }

红枣 15 粒，小麦(去壳)60 克，甘草 30 克。

特点：镇静安神，养颜亮肤。



● 小麦红枣茶

麦芽：味甘，性平。功效：消食、和中、回乳。每次用量：10~15 克。授乳期不宜用。

甘草



大枣

