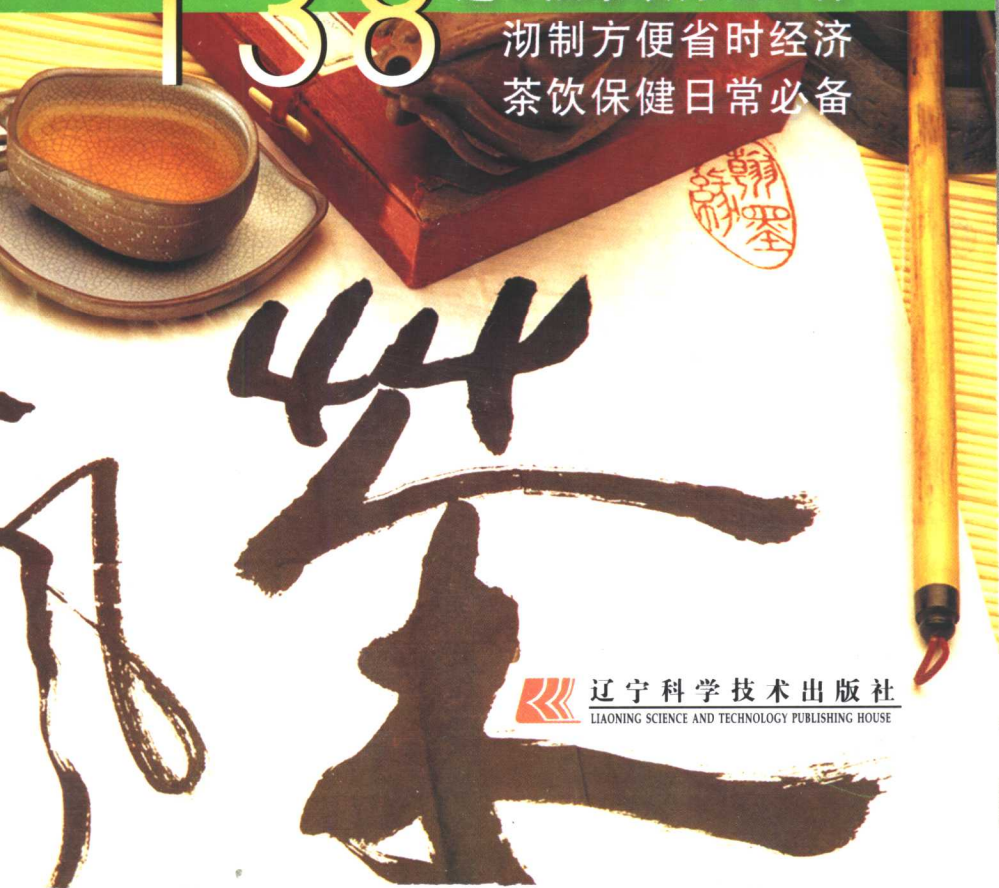


JIANKANG
WANNENGCHA
简芝妍 编著

健康 万能茶

彻底改善体质的第一步

138 道天然茶饮方法汇粹
沏制方便省时经济
茶饮保健日常必备



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康万能茶

四季甜美工作室

简芝妍◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

本书由中国台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司授权,在中国大陆
独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号为:06-2004 年第 175 号

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

版权所有,翻印必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康万能茶/简芝妍编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4293-2

I. 健... II. 简... III. ①茶叶-食物养生法 ②保健-茶谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 121697 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 6

字 数: 120 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 吕忠宇 郭 健 郭媛媛

版式设计: 于 浪

封面设计: 达达美术设计工作室

责任校对: 姚喜荣

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357

http: //www.lnkj.com.cn



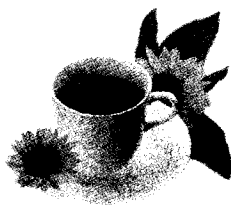
·前言·

茶饮·保健·时尚新风

这阵子你都喝些什么呢?别以为保健茶饮是老旧的东西,现在欧美国家与日本的时尚人士都流行喝保健饮料。无论是减肥、防止衰老、润喉或美白肌肤,这些时尚人士纷纷在传统的保健茶饮中,找到了情有独钟的乐趣。

所谓的保健茶饮就是将具有保健功能的食物或是中草药材料,与茶叶一起冲泡或是煎煮,具有保健身体的功能,甚至能医治疾病。运用保健茶饮来保养身体,是目前国内外流行的一股风潮。

而对于中医的崇拜,让许多化妆品厂商纷纷推出含有中草药的化妆品,强调各种独特的疗效,受到欧美人士的青睐。另外,通过茶饮中结合中草药材来保养,也是欧美人士近来喜好的保养方式。知名女歌手玛莉亚凯莉到上海举办演唱会时,就明确地要求饭店要提供柠檬草药茶饮。足见中国风的保健茶饮的魅力可见一斑。





本书将生活中常见的保健茶饮列出，这些保健茶饮全部都是取自于生活中的天然食材以及中药材料，非常温和，对身体不会产生副作用。

因此，本书以方便、经济、天然、保健为原则。由于保健茶饮容易携带，还能够根据自身的状况来选择书中合适的茶饮配方，使用起来十分方便。

而保健茶饮不同于一般中药煎煮有着浓浓药味，只须用开水冲泡，随时饮用，大多滋味温和容易接受。最重要的是经济，不需动辄花大笔钞票，只需选用便宜好用的食物材料与药草材料，就可以冲泡每日所需的茶饮，真的是经济多了。

作者 谨识



前言	3
----------	---

Part 1 观念篇

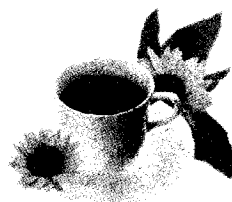
一. 保健茶饮小历史	8
二. 保健茶饮的功效	9
三. 保健茶饮的好处	11
四. 茶叶的营养价值	12

Part 2 制作篇

一. 保健茶饮制作方式	14
二. 保健茶的类型	15
三. 饮茶须知	16
四. 茶叶种类	18
五. 保健茶饮的常见蔬菜	22
六. 保健茶饮的常见水果	25
七. 保健茶饮的常见中药材	28

Part 3 茶谱篇

一. 增强免疫力的茶饮	32
二. 预防感冒的茶饮	41





三. 增强体力的滋补茶饮	49
四. 保健喉咙的茶饮	59
五. 改善贫血症状的茶饮	67
六. 降低血压、血脂的茶饮	76
七. 维持肌肤年轻的茶饮	87
八. 保健头发的茶饮	92
九. 夏季解暑茶饮	98
十. 秋季除燥、冬季驱寒茶饮	106
十一. 防止辐射伤害的茶饮	115
十二. 经期症候群茶饮	119
十三. 帮助入眠的茶饮	123
十四. 舒缓头痛的茶饮	127
十五. 赶走烦恼的茶饮	135
十六. 镇定情绪的茶饮	139
十七. 提神的茶饮	145
十八. 明亮眼睛的茶饮	152
十九. 养肝茶饮	159
二十. 改善便秘的茶饮	162
二十一. 帮助消化的茶饮	166
二十二. 防止腹泻、胀气, 健胃的茶饮	175
二十三. 保健牙齿的茶饮	185
二十四. 帮助戒烟的茶饮	188
二十五. 帮助解酒的茶饮	191

Part 1

观

念

篇





一. 保健茶饮小历史

保健茶饮在中国已有悠久的历史，在历代的医药丛书以及茶书中都有记载，有关保健茶饮的制作纪录。

相传在三国时期，刘备带兵经过桃源，由于当地发生瘟疫，军中开始传染疾病。一位老人将一种秘方茶饮传授给刘备，没想到大家喝了这种茶饮，病都痊愈了。

这种茶饮就是运用生米、生姜与茶叶以水浸泡过后再煮成的茶饮，这就是古人使用保健茶饮的有趣故事。

到了今天，保健茶饮不仅没有因为它的古老而失去魅力，相反地还不断地被各国人士所开发运用。许多人发现了茶饮的保健与美容功效，因而开发出各种美容茶、减肥茶或是防止蛀牙的茶饮等。从古至今，茶饮一直以卓越的保健疗效为我们身体提供保护作用。



二. 保健茶饮的功效

保健茶饮是用天然中药材与茶叶混合冲泡而成，对于人体具有保健的功效。然而保健茶饮并不是药，主要是用来防治疾病。对于各种病情不重、一时难以痊愈的病患来说，配合长期服用，慢慢调理，就能够收到不错的改善效果。而对于患者来说，保健茶饮应当作是一种辅助性的治疗方法。

将茶饮作为保健的药用茶在古书中早有记载，中国的医药文化与茶文化长期结合，就衍生出一种药茶疗法，这种茶饮疗法对于预防与治疗疾病都有很好的作用，药茶饮更是中国传统养生的重要饮品。茶饮由于安全无毒，不同于一般的合成药物有其他的副作用，只要按照一般饮茶的常识饮用，不会有副作用，是安全温和的防病治病茶饮。

保健茶除了一般的保健作用外，还有别的疗效。在医疗方面可以医治感冒、消化不良、腹泻、喉咙痛、夏季暑热、胃胀痛等症状，同时对于一些慢性病如高血压、心脏病、高血脂症等也有保健预防的作用。此外，茶饮还具有





延年益寿的作用，可以补血气、补充体力，并有安神的作用。保健茶具有改善体质的明显作用，可以使体力增强，提高人体的免疫力与抗病力。

许多人或许不知道，多喝茶饮对于增强身体的免疫力有很大的帮助。那是因为饮茶可以帮助杀死消化肠道中有害细胞，有效抑制其生长繁殖，使消化道的功能正常，提高人体肠道系统的免疫能力。

另外，茶饮还可以有效地提高人体中白血球与淋巴细胞的数量与活性，有效地提高人体的免疫能力。因此，多喝茶饮能使人体的免疫力大大提升。

本书中所述的茶饮，除了有一般的传统茶叶泡制茶饮外，更有运用不同食材结合茶叶一起冲泡的茶饮。如结合糖、醋、盐或是姜片等容易取得的材料，制成效果特殊的保健茶饮，不仅方便，而且经济实惠，非常值得您在保健养生时参考使用。



三. 保健茶饮的好处

1 制作简单经济

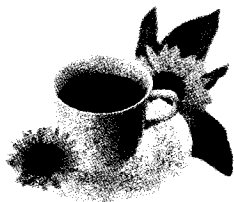
保健茶饮的材料大多是取材自生活中的材料，如水果、蔬菜、调味料、五谷类等，另外有些单味的材料方可以在中药店或是杂货店买到。这些材料的价格都很实惠，而且制作非常简单，除了几款茶饮是需要简易的煎煮外，大多数的茶饮只要放入杯中，用滚水冲泡就可以饮用了，完全不会耗费太多时间。

2 保健面广泛

保健茶饮能够多方面保护身体，从头到脚，由内而外，不同的保健茶饮都能够提供全面且深入的保养疗效，而且深具预防治疗的作用。

3 适合长期饮用

大部分的保健茶饮既是药茶也是食物材料，因此，可以长期服用，不会产生副作用。





四.茶叶的营养价值

我们都知道喝茶有许多好处，但具体的营养到底有哪些呢？茶叶中主要含有胡萝卜素、蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、咖啡碱等400多种的营养成分。总体而言，喝茶可以增强心脏功能，消炎解毒；还有去除油腻与帮助消化的作用。

最珍贵之处，在于茶叶中含有丰富的维生素。我们在营养中所缺乏的维生素，往往可以通过饮茶来获取。茶叶中的维生素C含量最高，每天只要喝1至2杯绿茶，就可以补充每天需要维生素C量的一半了。所以经常地饮用绿茶，就可以防止维生素C不足，甚至各种坏血症的毛病。

喝茶可以保护牙齿、防止蛀牙，这是因为茶叶中含有氟的原因。另外，缺氟对于老年人来说容易造成骨质疏松的症状。由于氟在蔬菜与各种粮食中的含量不高，而茶叶中却有很高的含氟量，因此，大家不妨多喝些茶饮，补充自己体内的含氟量，既可以保护牙齿，还可以有效地防止日后骨质疏松的症状。

Part 2

制

作

篇





一. 保健茶饮制作方式

制作保健茶饮有几种方式，每一种都因材料的特质而有所不同。举出最常见的三种制作方式，让你参考！

1 冲泡方式

这是最常见，也是最简便的制作方式。只要将备好的材料或是袋装包放入茶杯中，以煮滚的开水冲泡数分钟，就可以直接饮用了。这对于上班族来说，是最方便不过了，可以随时随地享用保健茶的风味。

2 调服方式

为达到良好的疗效，有的保健茶需要将材料研磨成较细的粉末，然后以开水调成糊状服用，这是为了方便身体吸收。

3 煎煮方式

有些材料比较厚重，直接冲泡药效不佳，需要经过加水煎煮才能将药效引出。可使用一般茶壶或是砂锅来煎煮。不过，在饮用时需要将药材过滤，只取药汁饮用。



二. 保健茶的类型

1 单味茶方

使用单一种茶叶冲泡，运用茶叶本身的营养价值与疗效，可以消除或是舒缓某些疾病或是症状。或使用单一药材冲泡，如银耳、陈皮等，可以冲泡成单一茶饮，具有良好的保健作用。

2 茶叶与药材搭配方

运用中药材与茶叶搭配而冲泡制作的保健茶饮十分多见，同时具有保健与治疗的作用，应用范围非常广泛，取得材料也很便利。

3 食物茶方

将有疗效的食物切碎或是捣碎，打成汁，冲入滚水或以水煎煮制作成茶饮来服用。这类的茶饮取得方便，而且口感比较好，人们的接受度更高。





4 食物与药材茶方

将食物材料与中药材一起搭配制作而成的茶饮，取得食物的滋味，以及药物的药性一起冲泡而成口感不错的保健茶饮，也深受一般人的喜爱。如具有止咳化痰作用的杏仁水梨茶就是属于这类茶饮。

三. 饮茶须知

1 切勿空腹饮用保健茶饮

由于保健茶大多是取自于茶叶与其他材料一起冲泡而成，因此，尽量不要空腹饮保健茶，以免造成头晕或是心悸。而体质较弱的人也不宜冲泡太浓的茶饮来喝，这将引起心悸的症状。此外，也不要一次饮用过量的茶饮，这样不但无法达到保健的效果，反而有可能伤身。过浓的茶饮容易引起心悸、头痛失眠，甚至引起胃酸分泌过多。

若是饮用茶过浓或是过度，产生了头晕与心悸的症状，甚至产生了饥饿感，不妨马上吃些淀粉类食物，或是