

杨锦华著

3分钟 减脂美容茶

65种调理养生良方

20道拥有轻盈体态的减脂茶

8道丰胸、美白、去斑美容茶

13道调经、更年期、御寒消暑调理茶

12道消除心痛、头痛、生理痛、胃痛饮茶

12种药浴与药枕的应用方法

3分钟减脂美容茶©2001朱雀文化

本书中文简体字版由台湾朱雀文化事业有限公司正式授权
著作权合同登记号为06-2002年第058号

©2003中文简体字版权归辽宁科学技术出版社所有

版权专有 · 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

3分钟减脂美容茶/杨锦华著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.4

ISBN 7-5381-3813-7

I.3... II.杨... III.①减肥—茶谱②美容—茶谱
IV.TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093891 号

出 版 者: 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: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 6001 ~ 10000

出版时间: 2003 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 2 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

版式设计: 原 舒

责任校对: 周 文

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-Mail: lkzsb@mail.lnagc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



65 种 调 理 养 生 良 方

20 道 拥 有 轻 盈 体 态 的

减 脂 茶

8 道 丰 胸、美 白、去 斑 美 容 茶

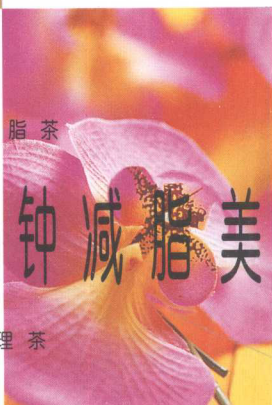
13 道 调 经、更 年 期、

御 寒 消 暑 调 理 茶

杨锦华著

12 道 消 除 心 痛、头 痛、生 理 痛、胃 痛 饮 茶

12 种 药 浴 与 药 枕 的 应 用 方 法



R289.5/12

辽 宁 科 学 技 术 出 版 社

沈 阳

c o n t e n t s

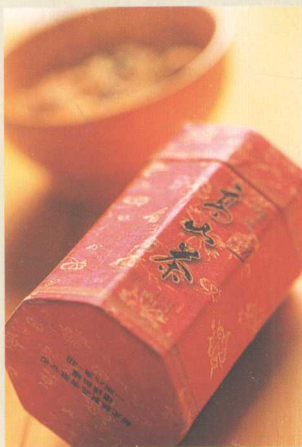
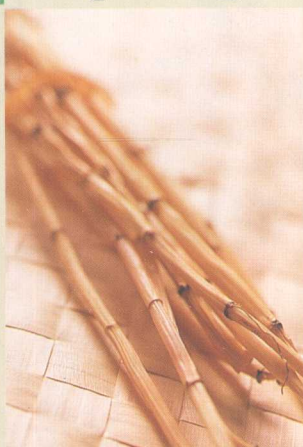
目录

c o n t e n t s

3

减脂美容茶

分钟



廖苏西姿序 /

实用的减脂调理养生书 4

黄越绥序 /

喝杯茶常保年轻美丽 5

自序 /

喝出窈窕与健康 6

编辑室报告 /

善用中药补养身体 7

关于中药，我有问题 8

减脂篇

梅国心玫瑰情 11

●能紧缩腹肌

陈皮梅茶 13

●减去身体多余的水分

忘情水 15

●可控制饥饿感

花花世界 16

●可控制食欲

二人世界 17

●减去下半身肥肉

白玉双星 19

●清除过多油脂更婀娜迷人

绿色奇迹 19

●可做体内环保清除赘肉

用心良苦 20

●消除身体多余水分

冬恋 21

●减去下半身肥胖

银河璇宫 22

●适用肚腹肉多者

青青河畔草 23

●通肠利便消油脂

飞燕茶 25

●可身轻如燕美艳动人

夕阳醉了 27

●可减低食欲

梅山情歌 29

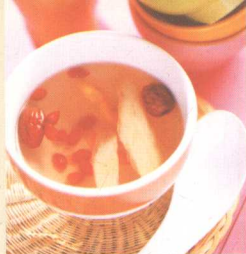
●消除腰腹多余脂肪

红粉知己 31

●适于腰粗者

叶越夜美丽 33

●减去身体多余的脂肪



又见情椰 35

- 让下半身线条匀称

淘气阿丹 37

- 轻身减肥活血化淤

惹往情深 39

- 消除身体多余的脂肪

相思南国 41

- 消除身体多余的脂肪

有益健康的零食 42

美容篇

喜马拉雅 45

- 丰胸

高山青 47

- 丰胸

白雪公主 49

- 皮肤白嫩

芝麻开门 51

- 头发乌黑亮丽

桂花小丸子 51

- 去除黑斑雀斑

人山力舒 53

- 预防感冒增强免疫力

重庆森林 55

- 防止脱发及少年白发

固脑日饮茶 57

- 益智安神增加记忆力

哪些食物不能一起吃 58

调理篇

单身贵族 61

- 止白带

益母蛋 62

- 治经来腹痛

爱将汤 63

- 治经后腹痛

清春茶 64

- 治青春痘

送子汤 65

- 有助怀孕

固胎散 67

- 治习惯性流产

胎安饮 67

- 治胎动不安

玉泉花生 68

- 治产后无乳

参草茶 69

- 治产后恶露不绝

赏心悦目茶 71

- 治更年期综合征

甘麦大枣汤 73

- 治躁郁病症

生脉饮 75

- 治躁热烦渴

热身茶 77

- 治冬天畏寒

食物宜忌与血型 78

病痛篇

醋蛋饮 81

- 治冠心病

安心汤 83

- 预防心脏病

醋海生波 85

- 强化心脏机能

金津玉液 87

- 防止心肌梗死

香妃茶 87

- 促进心脏血液循环

红杏汤 89

- 治风寒头痛

即醒汤 91

- 治鼻干喉痛

公主枣茶 93

- 治感冒偏头痛

晴空万里 94

- 治脑震荡伤后血淤头痛

欢喜汤 95

- 治生理痛

三生饮 96

- 治喉痛

香江鸡子方 97

- 治胃痛

应用篇

我爱夜浴 100

- 暖子宫

麻辣椒师浴 100

- 润皮肤

黑海泥 100

- 减肥及强身

天女散花 101

- 活血通经

女宝汤 101

- 治阴部瘙痒

花团锦簇浴 101

- 去风湿

黄花闺女枕 102

- 除烦热

白衣天使枕 102

- 退肝火

野花香枕 102

- 清热解暑

叶叶春宵枕 103

- 利咽润喉

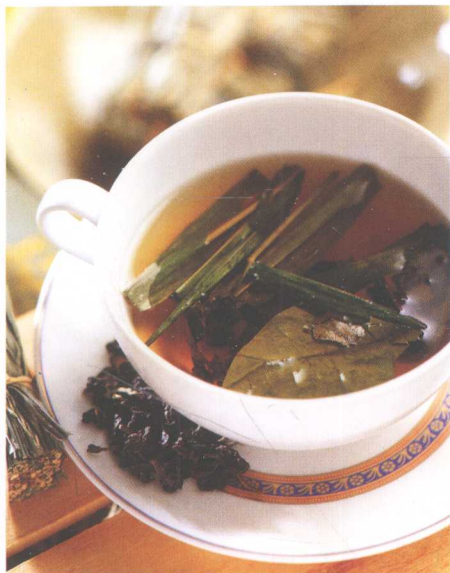
顽皮抱枕 103

- 血气顺畅

绿精灵枕 103

- 降血压

实用的减脂调理养生书



健康就是财富，现代人除追求苗条身材外，养生、调理也是相当重要的课题。

身为经营者，肩负社会责任，本人非常重视身心健康。只有平时特别注重调理身体、饮食习惯，才能使身心愉快，服务社会。

我与杨医师是多年好友，身体的保健一向是由她关照指导，书中除了增添美丽、自信的减脂茶、美丽茶外，还有保健的调理茶、消除病痛茶，平常更可泡个舒服澡、睡个舒适的好觉，真的很具疗效且实用。我也天天调理，真的很棒！大家不妨一试，绝对可以感受到效果显著。

初见《3分钟减脂美容茶》，真觉得它是一本图文并茂实用的食谱，且材料简单、制作方便，令人受益匪浅、终身“享瘦”不尽、身心健康！乐以为序。

新学友书局 发行人

廖蘇西安

喝杯茶常保年轻美丽

虽说生死有命富贵在天，但活得健康过得快乐说来容易其实未必，因为每个人生活的空间与工作领域均各不相同，因此专业资讯的提供与参考就成了现代文明中不可缺少的成长因素。

杨锦华女士以其中医的专业知识及教学相长的敬业态度，用深入浅出的简易制作方法，不但为缓解生活压力、改善营养品质及达到满足爱美天性的男男女女记录下临床实验的见证，同时也让读者在生活中培养更多的情趣。这是一本居家、外出旅游或送人均适宜的“通书”。

国际单亲儿童文教基金会 会长

黄敏媛



喝出窈窕与健康

曾经有位学生，有天忽然在课堂上正儿八经地说：“报告老师，我看出来了，您就是三国时代的‘华佗’，你最好把所学传承嘉惠学子，与其等病人愁眉苦脸时才来找您看诊，倒不如让人快快乐乐来学保健之道。”最后还加句“切记切记”。医者有仁人之心，何必让人多受病魔摧残？况且身体发肤受之父母，早该懂得爱惜！所以近年来我已经渐渐改走学术研究，极力于教学工作，且深深觉得预防胜于治疗，人人应该学会调理自己。基于并非每个人都有时间到各单位学习保健之道，于是想起不如把多年来的研究及教学经验通过本书的传达来嘉惠读者。

第一次出书是又兴奋又紧张，就像“大姑娘上花轿”的心情一样，为了吸引更多人亲身体会它，于是我挖空心思去想很多有趣好记的名称、容易取得的材料及最简单的做法，无非想让我们中国的“药食同源”打入各位的心灵深处，不再害怕中药。根据《日本汉方医学研究》报告中曾认定，我国的“四物丸”相当于女性激素，可防止更年期综合症状，“赏心悦目茶”（见p71）的材料有相同功效，而“甘麦大枣汤”（见p73）也能有效改善躁郁症、神经衰弱；“六味丸”与“送子汤”（见

p65）都具强精补肾的功效，到了80岁尚且能生小孩。

“诗情话意，浴药茶；瘦身美白，调理气；人生彩色粉美丽。”这些字句是本书的精华，你瞧！这“情”呢，在“夕阳醉了”（见p27）中有“琴”酒相伴；“话”，我特别想了很多有趣俏皮的话，如“身材玲珑你会红”等，可以帮助你加深每道茶名印象。“意”就好比“意往情深”（见p39）中的薏苡仁，是减脂美容圣品；而药茶、药浴、药枕都将给你健康漂亮，更让你吃香洗辣。这些均能促进气血循环，有好的身体才有健康的肝，人生才会是彩色的啊！

如果有幸结缘，与我分享此书的一切，也希望因为你的如法“泡”制而过得幸福美满快乐，在“享瘦”美容强身的同时，我们一起感谢莫少娴小姐给我机会教大家“调茶”、摄影张大师的精心制作、美丽的小燕细心编辑及美编版面的设计，让本书更精美充实。如果真如莫小姐称赞我为医“教”优秀人才，那就得感谢栽培我的父母亲及弟妹们的鼓励、儿子的乖巧，更要感谢天恩师德呢！

楊錦華

善用中药补养身体

所谓“补养”，补就是补不足，养就是保养之。人活着就为着一口气，气有偏阳有偏阴，所以必须假借药材的精华以资助；意思就是平时调理得当，才可使气血平和、形神俱茂、疾病不生。所以要先补养，中医有调气、调血的功效，跟维生素一样，平时饮用可以预防及保健，并可为身体做体内环保。

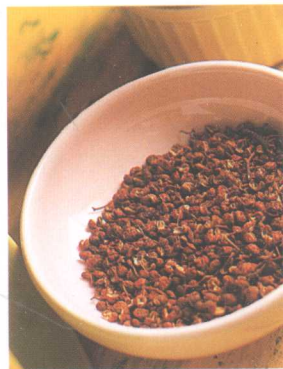
中药店药材大部分都是经过炮制过的，主要需吸取日月的精华后，再经过药师的巧手炒过、焙干、蒸煮、水飞、浸泡等，才呈现出这些用来治病、养身的高级药材，所以本食谱中几乎都使用炮制过的来调制，效果比新鲜的植物更显著。至于如何来辨识这些药材呢？通常药材的子、枝、花、草、叶类或材料

数量少的用热水泡后闷盖着就能入味；若是木质、根类需煎煮过，效果比较好。

平常如果没时间煎煮，可直接加

热水冲泡，但需闷久一点才能入味，且一天中可多次冲泡；假日或下班后建议用煮的方式，通过火候煎煮可加速吸收植物的精华，且只需喝一次功效就抵过冲泡的3~4次，而煮的方式可再以热水冲泡一次。中药经过泡煮后，药材浮上来的多半可治疗上半身疾患；若沉下去的多半可助益下半身。

中药是很温和的药材，想减脂、美白、强身就要有耐心饮用，不可有三天打鱼两天晒网的心态，这样效果就不很明显，所以平常就要保养，真等到生病时才饮用也是可以，但是就非3分钟可见效果，且身体也得多挨痛几天啊！所以在使用本书之前，先彻底了解自己，针对身体的状况来对症下药，千万别心急，以为各类症状的茶都能同一时间服用，应隔20~30分钟再喝，免得适得其反。记得多给自己3分钟，就能赢得一辈子的幸福与美丽喔！



关于中药，我有问题

翻开此书时，心动了吗？不如马上行动，但要有婀娜的身材、白嫩的皮肤、健康的身体前，一定要先阅读本书的使用说明，你将会觉得很简单喔。

Q

问题1：中药的计量单位？

早期中药行都使用“钱”为单位的称量工具，但现今中药行为了服务更多购买者，也同时具备“克”（g）单位的称量工具，所以不用担心药行无法计算。重量换算：1公斤=1000克，1市斤=500克，3克约1钱。容积换算：1升=1000毫升。

Q

问题2：煮药茶的火候大小？

一般煎煮中药以中火最适宜，较能使药材入味。

Q

问题3：哪类药材需煮？

哪类药材可直接冲泡？

通常药材的子、枝、花、草、叶类（如枸杞子、玫瑰花、益母草等）或材料数量少的用热水泡后闷盖着就能入味；若是木质、根类（如知母、防己、何首乌等）就需煎煮过，效果比较好。而煎煮时如有木质、根类的药材就必须与冷水同煮，才能产生功效；如果是子、枝、花、草、叶类，因较容易入味，等水沸后再入水煮，可保持鲜美度。

Q

问题4：没时间煮药茶时可直接冲泡吗？

平常如果没时间煎煮，可直接加热水冲泡，但需闷久一点才能入味，且一天中可多冲几次；假日或下班后建议用煮的方式，通过火候煎煮可加速吸收植物的精华，且只需喝一次，功效就抵过冲泡的3~4次，而煮的方式可再以热水冲泡一次。但有木质、根类的药材就必须煎煮才能入味。

问题5：可使用哪些器具来冲煮药茶？

煎煮方式可利用陶瓷锅、不锈钢锅，而冲泡方式可以磁杯、钢杯或耐热壶闷泡。

Q

问题6：药材哪里买？如何保存？

本书中所列的药材在一般中药店皆有售，因药材最怕潮湿且不可放太久，所以最好一次先抓三付（份），吃完了再买，未用完的药材可装入密封罐中再放冰箱冷藏。

Q



3 分 钟

减 脂 美 容 茶

减 脂 篇

说真的，罗马不是一天建成的，今天的肥胖，都是昨日贪图口福所造成的，为了重振英姿，再现婀娜，非得要吃得苦苦喔！所以，减脂篇中的茶饮几乎不加蜜、糖，且最好在饭后饮用，帮助消化、去油腻。而不减脂的朋友平时也可以饮用，作为体内的环保，就让我们吃出健康、吃出美丽！

3
分钟

减脂篇

减肥美容茶

10



梅国心玫瑰情



功效：

能紧缩腹肌。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

每天餐后饮用。

材料：

玫瑰花5朵，乌梅3个，红茶包1包。

做法：

- 1.先将玫瑰花洗净。
- 2.锅中倒入250ml水，放入乌梅煮3分钟至沸，再将乌梅汁冲入红茶包，最后撒上玫瑰花稍浸泡即可。

* 直接放入杯中、不经过煎煮的药材可用热水稍烫或洁净的水洗过会较干净；其实药材多半已很干净了，不烫洗过也无妨。

* 本书中每道药茶的材料配置均是一人份（付），即一天饮用的量。

减脂药材

玫瑰花：

气香味淡，微甘。可宽心散郁，舒缓紧张情绪。



乌梅：

味酸涩，性温。具生津止渴，醒酒杀菌的效能。



红茶：

味苦甘。能解油腻、清肠胃，醒脑、消脂。

3分钟

减肥美容茶

减脂篇

12



陈皮梅茶



功效：

能减去身体多余的水分，再现苗条。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

当作每天饮用的茶喝，至少每天餐后饮用。

材料：

陈皮10g，淡竹叶20片，乌梅3颗，冰块1g。

做法：

- 1.锅中放1000ml水，竹叶、乌梅煮沸，再放入陈皮、冰糖煮3分钟。
- 2.加入冰糖搅匀即可。

减脂药材

陈皮：

味苦辛，性温。能帮助消化，导滞消痰，宣通五脏，开胃，理气燥湿。



淡竹叶：

味辛，微甘。可消痰，止渴，润燥。



乌梅：

味酸涩，性温。能生津止渴，醒酒，杀菌，消肿。



冰糖：

味甘。具清热，生津润燥，除心烦的效能。



3分钟

减肥美容茶

减脂篇

14



忘情水

功效：

柠檬酸和香蕉的涩结合起来，可控制饥饿感，菊花则可提神。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

每天餐前或餐后饮用。

材料：

新鲜香蕉1小片，柠檬1/6片，菊花9朵。

做法：

- 1.先将杯子温热后，再将柠檬、菊花放入250ml热水中稍浸泡3分钟。
- 2.将柠檬菊花茶去渣，倒入温过的杯中，香蕉切片置入杯中稍浸泡即可。



减脂药材

香蕉：

味甘，富含丰富的维生素。能清热通便，解酒。



柠檬：

味甘酸，性微寒。具生津止渴，帮助消化的功能。



菊花：

味甘苦，性微寒。可养目去翳，治头目眩晕。

