

Energy 用药膳茶饮对抗 Drinks

职场副作用与地心引力，喝出柔软健康的自信体态

1
天
1
杯

美人活力饮

林秋香 / 编著

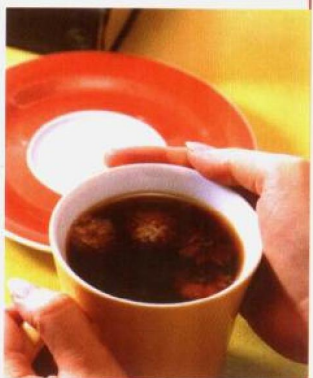
TOKU CHAO / 摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

美人活力饮

林秋香 / 著 TOKU CHAO / 摄影



Hunan Science & Technology Press

书名 / 作者 美人活力饮 / 林秋香

中文繁体字版于2002年由大境文化事业有限公司出版

中文简体字版于2002年经大境文化事业有限公司 (T.K. Publishing Co.) 安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由大境文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2002-161

版权所有 侵权必究

美人活力饮

编 著: 林秋香

摄 影: Toku Chao

责任编辑: 戴 涛 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市天安数码城F3·8栋CD座2楼

邮 编: 518048

经 销: 湖南省新华书店

出版日期: 2002年11月第1版第1次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 4.875

字 数: 58000

书 号: ISBN 7-5357-3507-X/TS · 155

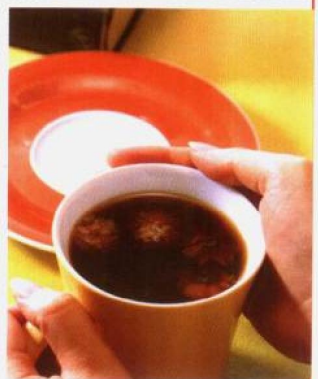
定 价: 22.50 元

(版权所有 翻印必究)



美人活力饮

林秋香 / 著 TOKU CHAO / 摄影



Human Science & Technology Press

从里调养内在的活力健康

您是否感觉随着年龄的增加、外在环境的影响、不良的生活习惯以及长时间保持某种姿势等造成一些身体的小症状，如颈肩僵硬、腰酸背痛、呼吸不顺、肠胃过敏或是容易感冒等？现代人由于饮食不节制，加上胆固醇、血脂过高以及抵抗力减弱，许多说大不大但却造成生活上不便及不适的情况越来越多，因此体质的调养就显得格外的重要，《美人活力饮》就是一本以药膳茶饮调理身体的必备书。

每个季节都会有一些特别的调养方式，如夏天用消暑解热及强心的茶饮，而秋冬则用保养肺气及增强抵抗力的茶饮。如果您还有高血压及糖尿病的问题，则更要多加注意。这本《美人活力饮》会教您如何找出适合自己的药膳茶饮来保养及改善身体，预防比治疗更重要，掌握健康、远离病痛是每个人应该掌握的最基本的生存技能。希望这本《美人活力饮》能帮您找到自己的调理方向，您会发现健康不再是梦，而在于您有没有恒心。祝福您平安健康！



林秋香

- * 中国台湾恩承居餐厅负责人；
- * 台湾电视节目《欢喜大补贴》的主持人；
- * 台湾电视节目《养生御膳坊》的主持人；
- * 台湾电视节目《认识中药》的烹调示范师；
- * 台湾电视节目《小燕Window》的烹调解说员及示范师；
- * 录像带发行日本、新加坡、美国、中国台湾、中国香港等国家和地区，广受海内外华人喜爱

Q & A

活力茶饮问答

Q1 不同功效的茶饮可以搭配饮用吗？时间相隔多久比较好？

不同功效的茶饮有不同的药材配方，最好不要同时饮用。若是一系列的茶饮，如抗皱、美白、除痘等一类的，可以分早、晚各饮用一种，否则最适合以7~10天为一道茶饮的饮用期，之后再换喝另一种配方，以免影响功效。



Q2 煮药膳茶饮有什么需要注意的事项？

1. 请记住尽量使用不锈钢或陶制的锅、壶来煮药膳茶饮，这样才可将中药的药效完全发挥。2. 可将细小的药材用纸袋或纱布袋包住再煮，以免影响口感。3. 煮时请注意火候，以小火煎煮，不能煮焦，汤汁没了不要加入清水重煮，干掉的药材在功效或口感上都不适合。



Q3 书中的茶饮小朋友可以喝吗？

有些具有健脾胃及增强免疫能力的茶饮，如补脾六君子汤、石斛清胃汤、西参四神茶等小朋友可以饮用，但喝的量视小朋友的体重来调整。6~12岁的小朋友饮用1/2，6岁以下饮用1/3；若是12岁以上、体重超过40公斤，就可依书中的量饮用。

Q4 有糖尿病、高血压或痛风等慢性病的人可以喝书中的茶饮吗？

当然可以，但高血压的朋友就要避开红参、玉竹、肉桂这一类药材的茶饮，以免血压上升，可以找适合自己症状的降血压茶饮来饮用。

Q5 正在服用西药的人可以饮用药膳茶饮吗？

基本上中西药还是有某些药性上的相互影响（在反应及功效上），所以最好还是间隔2小时后再饮用。

活力茶饮问答

Q6 中医将人的体质分成虚、实、寒、热，有没有自己可以判断的标准呢？

虚证：面色苍白、精神不济、疲倦乏力、心悸、盗汗、身体抵抗力弱。

实证：容易发炎、烦躁、便秘、小便短而色赤、口渴咽干、不易消化。

寒证：口淡、痰涎多、大便稀、气短、舌淡白、食物未消化就排出，属阳气衰弱、代谢功能衰退，会有身体怕冷不温、面色苍白、精神不佳、容易腹痛、腹泻、口不渴但喜欢喝热饮的现象。

热证：不怕冷反怕热、口干咽喉干、喜欢喝冷饮、唇红而干、便秘、小便少而色赤，属于身体代谢机能过度亢盛（也就是“阳盛”），所以容易有上炎、发火、口舌生疮等现象。



Q7 虚、实、寒、热4种不同的体质，在饮用药膳茶饮上有没有什么差别呢？

虚证分阳虚及阴虚。阳虚会有疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色白、腰膝容易无力、男性遗精、女性白带清稀及常腹泻等情况。阴虚则有干咳、口渴、咽喉干、皮肤枯燥无光泽、便秘、头晕、视力减退及睡眠不良等现象。而阳虚证与寒证很接近，可以使用补阳药材，如人参、虫草、杜仲、胡桃、肉苁蓉等来调补寒性体质，再加入一些较温里祛寒的药材，如姜、肉桂之类，就可改善体质。阴虚与实证很类似，因为阴虚的人体液较少、体质较燥，相对的营养液的供给较不足，所以适合用补阴的药材，如西洋参、玉竹、百合、沙参、天冬、麦冬、石斛、桑寄生、芝麻、黑豆、龟甲等，再加入清热凉血药材搭配，如生地、玄参、牡丹皮、地骨皮、黄柏等来调养，就可改善实性体质。不论是阴虚或阳虚，都需视情况加入一些补气补血的药材来调理，才会功效加倍。



Q8 大家说吃中药不能同时吃冰或香蕉等，喝药膳茶饮是不是和吃中药一样有一些饮食上的禁忌？

冰冷的食物在中医临床上常被医生拿来当饮食的禁忌，因为冰冷的东西容易对呼吸道及气血方面的功能造成影响，容易造成咳嗽、气喘的毛病；而女性朋友常吃冰冷的食物，会有痛经、闭经方面的问题。所以不仅是吃中药，连身体功能较差的朋友最好都要避免冰冷的食物。筋骨酸痛、胃会吐酸或虚寒胃痛腹泻的人，最好少吃香

Beauty Drinks

蕉。除了上述的情形之外，饮用药膳茶饮时只要避免一喝完就吃香蕉，就不会造成影响。

Q9 有哪些药材或食物可以增加身体的精力或体力？

增加身体的精力：

药材：人参类、虫草、蛤蚧、枸杞、山药、黄芪、肉桂、肉苁蓉、何首乌、鹿茸、胡桃、淫羊藿、杜仲、菟丝子、沙苑子等。

食物：牛蒡、南瓜、鳄梨、海参、牡蛎、虾、大蒜、羊肉等。



增加身体的体力：

药材：西洋参、人参、山药、黄精、红枣、枸杞、麦冬、虫草等。

食物：鸡、牛、羊、鱼、胡萝卜、番茄、马铃薯、莲藕、洋葱、大蒜、香菇、磨菇、龙眼、黄豆、牛奶、蛋类等。

Q10 我们在许多茶饮中常加入冰糖、红糖或黑糖调味，要在什么时候加入比较恰当？

通常冰糖和红糖在煮好尚未离火前就要加入调匀，而蜂蜜不宜与药材一起熬煮，所以饮用前再加入适量调味比较恰当。以下为冰糖、红糖、蜂蜜一小匙（5克）的热量：

冰糖——19卡（80焦耳）；

红糖——17卡（71焦耳）；

蜂蜜——15卡（62焦耳）。

Q11 中药常用的两、钱如何换算成克（g）？

1钱（1/10两）=5克。



目 录

抗压茶饮 11

桂麦参竹茶
让头脑清醒起来 12

解郁百合茶 (清心安神茶)
告别失眠 15

提神醒脑茶
脑力激荡 16

参芪养身茶 (升麻参芪茶)
坚决抵抗低血压 19

开心解郁茶
改善更年期症状 20

神清气爽茶 (夏枯草决明子茶)
跟口臭说“再见” 23

竹叶莲心茶 (清心竹叶莲心茶)
振奋精神不要烦 24

养心安神茶
丢掉恼人情绪 27

活力茶饮 29

清心降火茶 (强心增液茶)
解除疲劳好精神 30

活力参枣茶 (灵芝参枣茶)
强身一把罩 33

御寒生姜茶 (生姜桂枝汤)
伤风感冒不再来 34

强身桑菊饮 (豆豉桑菊饮)
病毒的绝缘体 37

清心消暑茶
解除夏日烦躁 38

滋阴补肾茶 (滋阴补肾助孕茶)
享受“性福”非梦事 41

补脾六君子汤
挑起您的食欲 42

培育元气茶
活力永远18岁 45



青春永驻茶 (归芪首乌茶)

增强免疫不怕病 46

黄芪建中茶

神采奕奕好气色 49

石斛清胃汤

给您好胃口 50

健康茶饮 53

固表强身茶

天天有活力 55

幸福茶饮 (温肾补阳汤)

让您人生零缺点 56

双参麦红茶

向成人病说NO! 59

补肾五子茶 (滋阴补肾五子茶)

改善肾虚症状 60

抗老寄生茶 (首乌寄生茶)

抗老有绝招 63

行气活筋茶

让筋骨活络起来! 64

山药消渴茶

治疗糖尿病 67

西参四神茶

神智清楚没烦恼 68

天麻钩藤饮

预防心血管疾病 71

葛根消渴茶

治疗糖尿病 72

栀子清肝茶

保护肝脏有一套 75





抗压 茶饮

R e s i s t P r e s s u r e





桂麦参竹茶

让头脑清醒起来

防头部缺氧、强心补血、增强记忆、滋养肺部并滋润肌肤。

◆ 材料

玉竹 15 克、桂圆 15 克、麦冬 9 克、人参 9 克、大枣 5 粒。



◆ 做法

将所有药材加 4 碗水,以小火煮 30 分钟饮用。

◆ 最佳喝法

每天饮用,或觉得脑力、体力衰退时饮用,发炎、发热时不适宜。体质燥热者可搭配一些凉性蔬果饮用,避免上火。

Good for Energy Tea

◆ 抢救活力 ◆

平日工作、念书或觉得头胀胀的、精神无法集中时,可按摩太阳穴,有增强记忆及集中注意力的效果喔!或者是泡一壶迷迭香茶。迷迭香不但有增强脑力、防止脱发的功效,还可促进血液循环、消除疲劳及酸痛,喜欢花草味的朋友不妨试试。

Cheerful

抗 压 茶 饮 1

HERB TEA

让 头 脑 清 醒 起 来



Cheerful

抗 压 茶 饮 2

HERB TEA

告 别 失 眠





解郁百合茶

(清心安神茶)

告别失眠

镇静、安神、治心烦、治心悸、帮助睡眠，可帮助您改善因体力透支、太过劳累及烦恼过度而引起的失眠、心烦、睡眠不佳、皮肤干燥并容易有角质层等症状。

◆ 材料

茯苓 15 克、莲子 30 克、百合 15 克、酸枣仁 9 克、柏子仁 6 克、蜂蜜酌量。

◆ 做法

1. 将所有药材加 5 碗水，以小火煮 30 分钟；
2. 放凉后可加蜂蜜调味，热饮可加冰糖或麦芽糖。

* 亦可将所有药材磨成粉，制成牛奶饮品。

◆ 最佳喝法

下午或睡前 2 小时饮用。



Good for Energy Tea

◆ 抢救活力 ◆

压力过大容易引起偏头痛、肌肉酸痛、失眠等症状，洋柑菊及薰衣草都有舒缓压力、镇定神经的效果，不妨试试其提炼的精油以及市售的花草茶来加以改善。此外，可多补充钙质，除了预防骨质疏松症之外，还可以抗压、预防失眠。而适时适量的运动也可帮助您舒缓紧张情绪与放松紧绷肌肉。