

新e代养颜美体系列丛书

喝出水润 亮泽肌肤

SKIN

窈窕美女的瘦身茶典

喝出窈窕

喝出健康

轻轻松松做个优雅的茶美人

唐苓◎编著

靓女
爱喝茶
喝茶
做美女

安徽科学技术出版社

新e代养颜美体系列丛书

喝出水润 亮泽肌肤 SKIN

窈窕美女的瘦身茶典

喝出窈窕

喝出健康

轻轻松松做个优雅的茶美人

唐芩◎编著



靓女
爱喝茶
喝茶
做美女



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201342

图书在版编目(CIP)数据

喝出水润亮泽肌肤/唐芩编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2006.9

(新e代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-3562-5

I. 喝… II. 唐… III. 美容-茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第100552号

本书原出版者为大吉出版股份有限公司,中文原书名为:
《纤女爱找茶》。

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权
由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 黄 蕾 姚敏淑

封面设计: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路1号,邮编:230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www.ahstp.com.cn

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 安徽新华印刷股份有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4.75

字 数: 60千

版 次: 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印 数: 6000

定 价: 11.00元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

瘦身、美丽——靓女爱喝茶，喝茶做美女

“茶”这样简单一个字，看起来平易近人，追溯起来，却有深奥的学问与绵长的历史；一派清清淡淡的本色，却能在鼻腔与味蕾之间，冲激出一股足以让整个世界宁静下来的香气。

当您烧开一壶清水，撒下一撮茶叶，以为只是喝杯茶、品味片刻悠闲，其实在同时，您也洗涤了身心，逐渐远离各种病痛。

现代人饮食上享受了许多口福，然而食物过于精致、化学添加物过多的后果，毒素透过身体的血液到处穿流；加上平日工作劳心劳力、人际关系复杂化、资讯媒体蓬勃发达，相对也让人感到身心疲劳；再加上生活环境里空气、水源污染严重，使得现代人个个都急需寻找“净化体质”与“沉淀心灵”的方式。

多喝水，是一种洗涤身心的重要途径。

人体含有70%以上的水分，水分既是输送营养，同时也是代谢毒素最重要的媒介。而更积极一点的做法，可以多喝“茶水”，让神奇的茶叶增强水的功能，在我们的身体里发挥更大的作用。

中国早在5 000年前，老祖宗们就发现了茶有生津润燥、去除油腻、顺气活血、益身养颜等诸多妙效。现代医学研究也证实，茶叶中含有丰富的丹宁酸、维生素和多酚等物质，具有强大的抗氧化能力，也有助于促进人体新陈代谢、排除有害物质、净化身体、抗老防衰、美化肌肤；对造血机能也很有帮助，能增润气色，且困扰现



The Magic of Tea

代人的口臭问题,也能通过喝茶来改善。

而茶类最具威力的功效是具有防癌作用,光凭这一点,不是很喜欢喝茶的人,似乎偶尔也该喝上一杯,储存健康本钱。

因此想要活得更健康、苗条、美丽的人,其实都可以把饮茶当成一种便利的养生方式。只要茶不泡得太浓,各年龄层的人士都可饮用,可以说老少咸宜。

尤其“红茶”和“绿茶”这两大茶类,在世界各地都是最普遍的茶叶材料,不仅口味温和,大众接受度高,在价格上也经济实惠,而且红茶和绿茶的变化性多,可以用牛奶、乳酸品、水果、花草茶材、核果、谷物、酒类、香料等材料互相搭配,调制出千变万化的口味,让人百喝不腻,无论是夏天冷饮,或是冬天热饮,茶都是一种清新健康的饮料。

本书以红茶和绿茶为基底,搭配各式新鲜健康的花草茶材、香料、鲜奶、水果、胚芽、核果等健康食材,变化出97种不同风味的茶方供您参考,您可以依照个人喜好,变化出许许多多自己喜爱的风味茶,既能美容养生,也能为生活增添许多情趣。

希望人人都能喜爱饮茶,独乐乐,也众乐乐,喝出一身的轻松、窈窕,也喝出满心的青春喜悦。

唐 苓

The Magic of Tea



前言 瘦身、美丽——靓女爱喝茶，喝茶做美女 1

第一章

红茶、绿茶 红配绿、水当当 1

一、茶叶养生八大元素 2

二、红茶色艳如琥珀 6

三、绿茶碧翠青草香 8

第二章

热饮、冰喝 冬暖夏凉、两样味 11

一、热、凉、冰、冻 12

二、最佳饮用时机 13

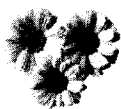
第三章

选茶、冲茶、贮藏 三五分钟学问大 15

一、选购茶叶的技巧 16

二、冲茶水温与时间掌握 19

三、茶叶贮藏方法 23



CONTENTS

第四章

调茶风味材料 相得益彰的伙伴关系 25

- 一、花草茶材 28
- 二、鲜果·果干 28
- 三、调味粉类 28
- 四、香料与装饰物 29
- 五、鲜奶与其他乳品 29
- 六、晶莹的冰块 30
- 七、甜蜜的糖粉与风味糖浆 30
- 八、酒精调味品 31

第五章

茶事工具 专业利器真顺手 33

- 一、量杯·磅秤 34
- 二、量匙·盎司杯 34
- 三、敲冰锤·冰袋 35
- 四、温度计 35
- 五、水果刀·砧板 36
- 六、搅拌棒 36
- 七、煮茶锅壶 36
- 八、雪克壶 37
- 九、果汁机、榨汁器 37

The Magic of Tea



十、过滤网 38

第六章

花式红茶、绿茶 魔幻芳香自己调制 39

一、热茶品 40

1. 香醇热红茶 40

洛神红茶 40

桂圆奶茶 41

鸳鸯鲜奶茶 42

咖啡酒茶 43

皇家鲜奶茶 44

锡兰奶茶 45

伯爵奶茶 46

豆蔻杏仁奶茶 47

肉桂奶茶 48

胚芽奶茶 49

紫芋奶茶 50

热珍珠奶茶 51

核果红茶 52

热鲜橘茶 53

密瓜水果茶 55

白兰地综合果茶 56

凤梨加味酸甜茶 58

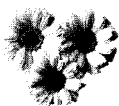
百香柳橙红茶 59

樱桃红茶 60

葡萄黑枣茶 61

姜片红糖茶 62

红枣桂圆茶 63



CONTENTS

2. 清香热绿茶 64

菊花蜜绿茶	64
桂花荔枝绿茶	65
橙香绿茶	66
麦片绿奶茶	67
苹果绿茶	68
蜜枣绿茶	69
茉莉绿茶	70
荷叶绿茶	71
金银花绿茶	72
莲花绿茶	73
绿色菩提茶	74
迷迭香绿茶	75
薰衣草绿茶	76
柠檬香茅绿茶	77
甜菊叶绿茶	78
香蜂蜜绿茶	79

薏仁绿茶	80
淡竹叶绿茶	81
白茅根绿茶	82
甘草乌梅绿茶	83
玉须绿茶	84
番石榴山楂绿茶	85
炒麦绿茶	86
茴香绿茶	87
五宝绿奶茶	88
红糖核桃绿茶	90
复方香料绿茶	91
日式奶抹茶	92
羊奶肉桂绿茶	93
五谷高纤绿奶茶	94
薄荷蜂蜜绿茶	95

The Magic of Tea



二、冰茶品 96

1. 沁凉冰红茶 96

QQ红茶 96
蜂蜜葡萄柚茶 97
鲜奶蜜茶 98
冰淇淋红茶 99
柠檬红茶 100
朗姆茶酒 101
红石榴冰茶 102
玫瑰冰茶 103
芋香冰奶茶 104
热情凤梨冰茶 105
椰奶凤梨冰茶 106
珍珠冰奶茶 107
胚芽冰奶茶 108

芝麻冰奶茶 109
鲜果冰红茶 110
金橘柳橙茶 112
番石榴凤梨红茶 113
香蕉冰红茶 114
枫糖冰红茶 115
白兰地香甜茶酒 116
火龙冰红茶 117
芒果茶酒 118
樱桃茶酒 119
草莓苹果冰茶 120
橙酒冰红茶 121
巧克力冰淇淋奶茶 122

2. 爽心冰绿茶 123

茉香泡沫绿茶 123
乳酸绿茶 124
冰梨绿茶 125
凤梨柳橙绿茶 126
百香冰茶 128
蓝柑糖浆绿茶 129
桂花绿蜜茶 130
杏仁冰绿茶 131

椰香冰绿奶 132
紫苏梅绿茶 133
金橘柠檬绿茶 134
山楂绿茶 135
奇异香蕉绿奶茶 136
绿茶优酪乳 138
蜂蜜芦荟绿茶 139
鲜柠檬绿茶 140

The Magic of Tea

第一章

红茶、绿茶 红配绿水当当

The Magic of Tea





一、茶叶养生八大元素

在现代医学研究中,茶所含的养分,被证实对人体有极大的保健功效,尤其它优异的抗氧化作用,可以使人常保青春美丽,而且还具有抗癌防癌的作用,现代人应该经常适量地饮用。

各式各样的茶叶,无论是红茶、绿茶,或是其他加味烘焙的茶叶,其实都有几种共同的重要营养素,值得大家好好来认识:

1 儿茶素

比起其他的食材,茶叶含有丰富的“儿茶素”。儿茶素具有抗氧化、消炎抗菌、阻断致癌因子形成、平衡胆固醇等作用,是保持美丽与健康的重要元素。

2 维生素B群

茶叶也含有维生素B群,具有防衰老、美化肌肤、维持身体黏膜组织正常的功效,并且有助消化系统与神经系统的健康,另外还具有抑制血糖、保健心脏功能等多种好处。



3 维生素C

维生素C有预防坏血病、增强抵抗力、润肤美白、促进新陈代谢、预防感冒、保健心血管、排除体内毒素、抗老防皱、改善牙龈出血、降低血中胆固醇、防止致癌物质形成等多项益处。尤其绿茶所含的维生素C,比红茶更丰富,主要是因为绿茶采收下来后,未经发酵和高温烘焙等过程,所以能够保留住大部分的维生素C。因此在冲泡绿茶时,也要注意水温不能太热,大约在75℃为佳,以免破坏了茶叶里珍贵的维生素C。

4 维生素E

维生素E是维持青春活力和抗氧化的重要营养素,茶也含有天然维生素E成分,有助于抗老防衰、平衡胆固醇、保健心血管、润泽肌肤、抑制体内酸化、阻断致癌物质形成等功效,为现代人保持健康的重要来源。

5 氨基酸

氨基酸,是使茶汁产生甘甜鲜味的重要物质,茶叶里的氨基酸含量,会随着采收季节或制茶过程而变化。

一般来说,氨基酸有益于活血、造血、增进活力、放松神经、延缓老化。

6 咖啡因

茶叶和咖啡都具有咖啡因成分,咖啡因具有刺激大脑的作用,因此能提神醒脑、活跃思路,而且有促进新陈代谢、排除体内毒素、增进脂肪燃烧等益效。对咖啡因敏感者宜喝稀释的薄茶,且少量饮用。

7 氟与锌

茶叶含有一些其他植物少有的营养素,如氟可预防蛀牙,因此餐后可用茶汁漱口,且茶汁具有除口臭的效果,这两种功效通常都需要浓一点的茶汁较有效。锌有助于稳定神经、避免躁郁、降低坏胆固醇、促进生长发育、保健心血管、避免动脉硬化、维持生殖系统正常健康等功效。

8 纤维素

多摄取纤维素,可以帮助消化排便、预防便秘和大肠癌,所以在饮用茶汁时,也可以咀嚼几片茶叶,或是



直接将茶叶磨细，在饮用茶汁时也将茶叶的纤维素喝进肚里。另外，把茶叶压碎制成茶食，也是一种好方法，像用茶叶粉与米饭一起蒸煮、或是撒在沙拉上搅拌食用，不仅可以摄取茶叶完整的营养，也可增添菜肴的特殊芳香，并去除油腻。

“红茶”和“绿茶”是世界上最普及的两种茶，要吸收茶叶的营养，不妨就从这两类茶品着手，好好来认识它们吧！

茶饮如何增强人体的免疫力

茶饮有助于提高人体中的白血细胞与淋巴细胞的数量与活性，以增强人体的免疫能力，影响着肠道内的免疫能力。多喝茶可以帮助杀死与抑制消化道内的有害菌，有效地提高人体肠道疾病的免疫力。





二、红茶色艳如琥珀

红茶为全发酵性的茶叶,即在茶叶采收后,经过一段时间发酵才烘焙制成茶叶。红茶味道温润甘醇,较不刺激肠胃,冲泡出来的茶汁颜色多为琥珀色、金黄色或朱红色,不仅广为一般成人大众所接受,加点蜂蜜、加点牛奶,变成甜甜的蜂蜜红茶或是奶茶,也是小朋友们很喜欢的饮品。

1 红茶的种类

在种类上,因产地和制作方法不同,红茶的变化性也很多,诸如台湾红茶、祁门红茶、云南红茶、锡兰红茶、肯尼亚红茶等。

肯尼亚红茶味道较浓厚,很适合喜欢浓郁重香味的人,也较适合添加鲜奶调制成奶茶;而台湾、祁门和锡兰红茶,味道都较为清爽甘醇,不论是单独品尝原味,或是添加一些香料来增添特性都适合。

另外,也有“加味红茶叶”,就是在烘焙过程中,加入特殊香花或水果一起产生熏香味效果。所以到茶行或花草茶店购买茶叶时,可以多加比较,仔细闻闻看气味,有些店家提供试喝服务,可以现场尝尝看,再决定要买什么风味的茶叶。



2 营养作用

饮用红茶有许多益处,红茶含有丰富的儿茶素、丹宁酸、氨基酸、维生素、咖啡因、纤维素等营养成分,有助于帮助消化、温暖脏腑、促进新陈代谢、利尿消水肿、抗菌消炎、抗氧化、振奋精神、预防感冒、保健心脏功能、降低血糖、预防高血压。

体力虚弱的人适合多喝红茶

红茶具有很强的抗氧化能力,可以帮助延缓衰老。由于红茶属于全发酵茶,具有很好的抗癌疗效,还能够帮助抗心血管疾病。多喝些红茶可以帮助消化,还有温暖胃肠的作用。体力虚弱的人尤其应该多喝些红茶,喝时在红茶内加些糖,这样可以帮助增加能量,有效地补充营养,使体力增强。

