

营养瘦身主义丛书

不折不扣的减肥茶饮，
不折不扣的营养搭配

越吃越瘦的 10种茶饮

■主编 刘青



越吃越瘦的 10种茶饮

■主编 刘 青

■编委 邓代玉 秦永诚
刘 阳 周 娜
牛兴军 林 柯
陈 佳 金 亮
阿 业

图书在版编目 (CIP) 数据

越吃越瘦的 10 种茶饮/刘青主编. —重庆: 重庆出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5366-8635-9

I. 越… II. 刘… III. ①减肥—茶谱
IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039331 号

越吃越瘦的 10 种茶饮

YUE CHI YUE SHOU DE SHIZHONG CHAYIN

刘 青 主编

出 版 人: 罗小卫
策 划: 广东宏图华章
责任编辑: 温远才 刘晓燕
责任校对: 朱远洋
全案制作: 青于蓝文化



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广东九州阳光传媒股份有限公司广州开发区印务分公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889×1290mm 1/24 印张: 5 字数: 85 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
定价: 14.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

2

奶茶茶饮花茶茶饮

13

荷叶茶饮

26

普洱茶饮

38



49

咖啡茶饮



绿茶茶饮

61

73

乌龙茶茶饮



陈皮茶茶饮

84

95

果醋饮



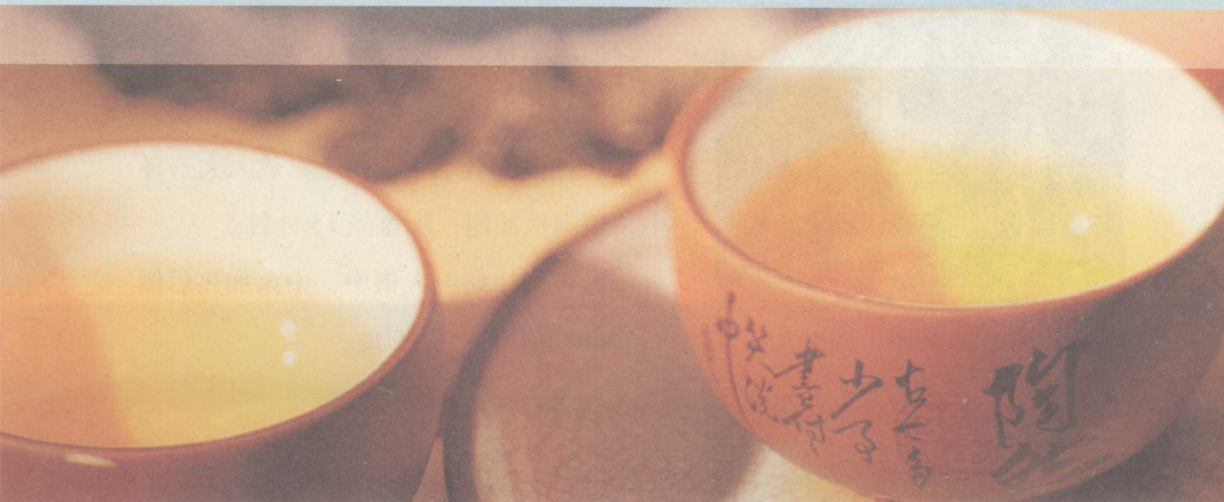
蔬果饮

106



越吃越健康，越吃越苗条

—— 打开本书，带给您 10 种
越吃越瘦的茶饮。



奶茶茶饮

牛奶是人们日常生活中最喜爱的饮品之一，因其丰富的营养和合理的价格，一直以来被世界上大部分人所推崇。牛奶中含有丰富的钙质和维生素D等，还含有人体生长发育所需的全部氨基酸，人体对其营养的吸收率可高达98%，是其他食物无法比拟的，由此国际上规定每年5月的第三个星期二为“国际牛奶日”。



奶茶茶全程制作（一例）

喝牛奶不仅能帮助我们补充充足的钙质，还能让我们保持苗条的身材和充沛的精力。许多奶茶茶因制作方法简单，营养更为丰富而深受女性朋友们的喜爱，那么如何制作一款营养、美味又有减肥功效的奶茶茶呢？下面以桑葚奶茶茶为例，介绍一下奶茶茶的基本制作方法。

⇒ 原料

鲜桑葚 50 克、鲜牛奶 200 毫升。



⇒ 调料

冰糖 适量。

⇒ 制作方法

1. 把鲜桑葚晒干或烘干，放入大茶杯中，用沸水冲泡，加盖闷 15 分钟。
2. 把鲜牛奶倒入锅中，中火加热后倒

入冲泡桑葚的杯中，同时加入冰糖，待冰糖融化后拌匀即成。

[健康原理]

⇒ 牛奶中的蛋白质含有8种人体必需的氨基酸，有构成肌肉组织和促进人体健康发育的作用，对于正处在生长发育阶段的青少年儿童更为重要。

⇒ 牛奶中几乎含有所有已知的维生素，如维生素A、维生素C、维生素D以及B族维生素。

⇒ 牛奶中所含的钙质是人体所需钙的最好来源。因为牛奶中的钙质在人体内极易被吸收，远比其他各类食物中的钙吸收率高。而且，牛奶中钙与磷的比例合适，是促进青少年儿童骨骼和牙齿生长的理想营养食品。

⇒ 牛奶中的主要碳水化合物是乳糖，乳糖在人体内可调节胃酸，有促进肠蠕动和帮助消化腺分泌的作用。

⇒ 牛奶中所含有的脂肪熔点低，颗粒小，很容易被人体消化吸收，其消化率高达97%。

● 贴心提醒

牛奶中含有儿童发育所需要的抗体物质，是青少年健康发育的最理想的食物。日本在第二次世界大战后就提出“一杯牛奶，强壮一个民族”的口号；英国也有一句名言：“没有什么投资比为孩子们提供牛奶更为重要！”为此，我国营养、食品、乳业学界的沈治平、肖家捷等12位著名科学家在“1998中国牛奶科学论坛”上呼吁振兴中国奶业，常给孩子喝牛奶。



[减肥原理]

⇒牛奶中的一些物质对人体有保护作用，喝牛奶的人往往身材比较苗条，体力充沛，高血压的患病率较低，脑血管病的发生率也较低。

⇒牛奶还是美容护肤的佳品。古罗马帝国时期，埃及艳后克里奥佩特拉深信牛奶的洁肤、柔肤和美白功用，每天都让自己浸浴在柔滑的牛奶中，那样不仅能使肌肤白嫩还能消除肌肤浮肿。

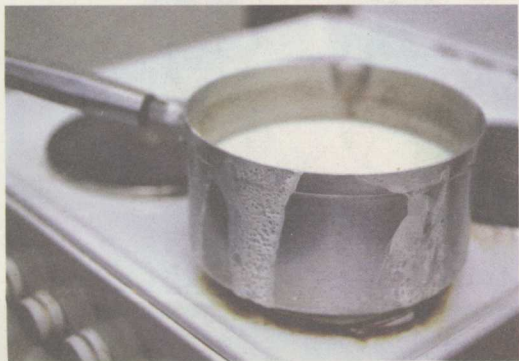
⇒中医认为牛奶味甘，性微寒，具有滋润肺胃、润肠通便和补虚的作用。



● 贴心提醒

牛奶的种类比较多，一般来讲，脱脂奶适合老年人、血压偏高的人群，高钙奶适合中等及严重缺钙的儿童、老年人以及易怒、失眠者和工作压力大的女性。每人每天饮用牛奶的量应在200毫升左右，而孕妇每天应喝200~400毫升。

[知识链接]



牛奶加热了喝会更可口，营养也更易于吸收。但是给牛奶加热时一定要注意，千万不要把牛奶煮沸，也不要久煮，否则会破坏其营养素，影响人体吸收。科学的方法是用旺火煮奶，奶将要开时马上离火，然后再加热，如此反复3~4次，既能保持牛奶的营养，又能有效地杀死奶中的细菌。



科学选吃

[科学挑选一二三]

⇒ 科学挑选第一步：根据种类挑选牛奶。

市场上的牛奶饮品品种繁多，一般可分为牛乳和含乳饮料两大类。含乳饮料的包装上标有“饮料”、“饮品”、“含乳饮料”等字样，其配料除了牛奶外一般还含有水、甜味剂等，其蛋白质含量一般在1%左右；而牛乳制品才是真正意义上的“牛奶”，它包括巴氏杀菌乳、灭菌乳、酸牛乳等，其配料为牛奶等，但不含水（复原乳除外），其蛋白质含量一般在2.3%以上。这两者是不同类型的饮品，营养成分相差悬殊，不可混为一谈，选购时需注意两者的区别，根据个人需要来选购。

⇒ 科学挑选第二步：辨别复原乳。

许多人都比较关注“复原乳”（又称“还原乳”）的问题。“复原乳”是指把牛乳浓缩、干燥成浓缩乳（炼乳）或乳粉，再添加适量水，制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。国家标准允许酸牛乳和灭菌乳用复原乳作原料，而巴氏杀菌乳不能用复原乳，同时还规定，以复原乳为原料制成的产品应标明为“复原乳”。因此，在我们选购牛奶时应注意看标签上的标示。

⇒ 科学挑选第三步：根据外包装选购。

在我们选购牛奶时，最好选择品牌知名度高且说明完整、详细的产品，注意不要与其他饮品混淆，特别要注意是否标有生产日期和保质期，要留意不同种类、不同包装的产品其保质期和保存方法也不一样，若产品已过保质期或包装已破损，最好不要购买。

[科学食用一二三]

⇒ 科学食用第一步：牛奶基本食用原则。

喝牛奶时，我们需要知道一些基本的牛奶饮用原则。首先不要空腹喝奶，最好是在喝奶前吃些面包、糕点等，这样能延长牛奶在消化道中的停留时间，使其可以被充分消化吸收。其次在给婴儿喝牛奶时要进行稀释。还有一点是，喝过牛奶后就不要再吃巧克力了，这是因为巧克力中的酸性物质会与牛奶中的钙质结合生成草酸钙，使牛奶中的钙质无法被充分吸收利用。

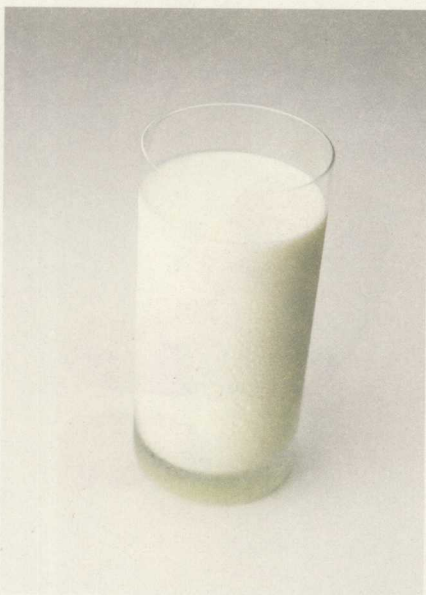


⇒ 科学食用第二步：晚上饮用，安神助眠。

就营养而言，早晨和晚上饮用牛奶并无多大区别，一般来说，如果每天饮用2杯牛奶，可以早晚各饮1杯。如果每天只饮用1杯奶，则早晚皆可。晚上饮用牛奶可在饭后两小时或睡前一小时进行，这对睡眠质量较差的人可能会有所帮助，因为牛奶中含有丰富的色氨酸，具有一定的助眠作用。

⇒ 科学食用第三步：特殊人群，巧选品种。

有些人喝了牛奶以后，会出现腹胀、腹痛、腹鸣、腹泻等症状，医学上称之为“成人原发性乳糖吸收不良”。患有此症者可选食无乳糖的鲜奶及其制品，或直接喝酸奶。对高脂血症和脂肪性腹泻患者而言，全脂牛奶也不是很适宜，可改喝低脂或脱脂牛奶。老年人容易骨质疏松，可以喝添加了钙质的高钙牛奶。



⇒ 特色

薄荷性味辛凉，主要含有挥发油，油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、茨烯、柠檬烯等，具有疏风散热、排毒瘦身的功效。本品中清爽的薄荷香和浓郁的奶香结合在一起，同时带有蜂蜜的淡淡甜味，工作劳累的时候喝上一口，既提神又瘦身。



牛奶茶的其他做法

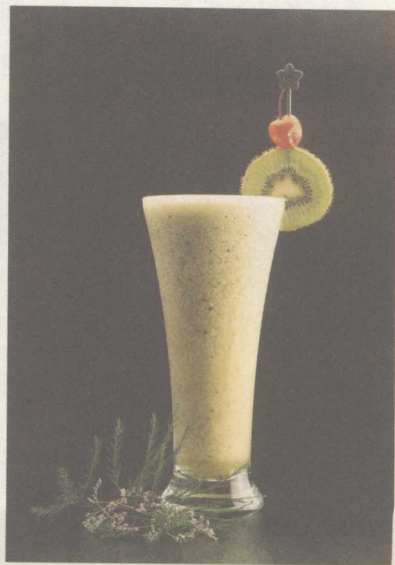
[薄荷牛奶茶]

⇒ 材料

新鲜薄荷叶 5 克、牛奶 250 毫升、蜂蜜 5 克。

⇒ 做法

1. 将薄荷叶子洗净、切碎，放入茶壶中，冲入热开水，浸泡 2~3 分钟。
2. 把牛奶倒入杯中，加入蜂蜜拌匀即可。



[姜汁牛奶茶]

⇒ 材料

姜 25 克、牛奶 250 毫升、冰糖适量。

⇒ 做法

1. 将姜洗净，切片，放入锅中，加适量清水煮开。

2. 将冰糖放入熬制好的姜汁中化开。

3. 倒入牛奶，拌匀后即可盛出饮用。

⇒ 特色

姜本是一种非常重要的调味品，同时也是一种非常好的中药材。将姜制作成姜汁，与牛奶搭配而成的茶一方面具有姜的辛辣和芳香，另一方面能促进新陈代谢、加快排毒、改善食欲，对瘦身养颜有很好的功效。同时，人体在进行正常的新陈代谢时，会产生一种氧自由



基，这种有害物质能促使机体发生癌变和衰老。姜中的姜辣素进入人体后会产生一种抗氧化酶，它有很强的对付氧自由基的本领，比维生素 E 还要强得多，具有抗衰老的作用。

[草莓奶茶]

⇒ 材料

草莓 100 克、牛奶 250 毫升。

⇒ 做法

1. 将草莓洗净，榨成汁备用。
2. 将牛奶倒入草莓汁中即可。

注：本品中的牛奶也可换成酸奶，这样味道会更加可口。

⇒ 特色

草莓的营养非常丰富，而且多吃也不易上火，这和牛奶易上火特征形成互补。草莓奶茶更适合易上火的人饮用。同时，草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝的作用，它对胃肠道病人和贫血患者均有一定的滋补调理作用，对防治动脉硬化、冠心病和肥胖症等也有较好的功效。



[甘蔗奶茶]

⇒ 材料

甘蔗 100 克、牛奶 250 毫升。

⇒ 做法

1. 将甘蔗去皮，洗净，切段备用。

2. 准备好一锅清水，将甘蔗放入锅内，煮开。

3. 饮用时将牛奶和甘蔗汁按



1 : 1 的比例兑好即可。

⇒ 特色

现代医学研究表明，甘蔗中含有丰富的糖分和水分，此外，还含有对人体新陈代谢非常有益的各种维生素、脂肪、蛋白质、有机酸、钙和铁等营养物质。甘蔗不但能给食物增添甜味，而且还可以提供人体所需的各种营养和热量。因此甘蔗和牛奶的结合不仅能使牛奶的味道更可口，而且还能补充更多的营养，使营养易于被人体吸收。



[苡仁奶茶]

⇒ 材料

苡仁 100 克、牛奶 250 毫升、蜂蜜
适量。

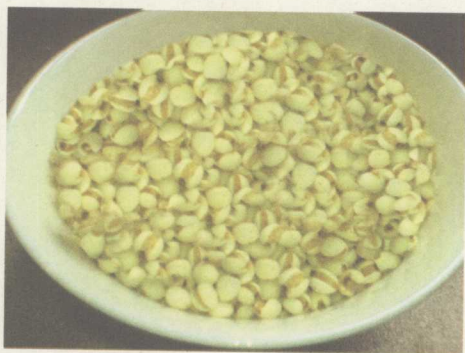
⇒ 做法

1. 将苡仁洗净，放入锅内加水煮
开。

2. 将煮好的苡仁水和牛奶混合，加
蜂蜜调味即可。

⇒ 特色

除了牛奶外，本品中的苡仁也是一种非常好的减肥食品，其主要成分为蛋白质、维生素 B₁ 和维生素 B₂，有使皮肤光滑、减少皱纹、消除色素斑点的功效。长期饮用本品能辅助治疗褐斑、雀斑和面疱，使斑点消失并滋润肌肤。而且本品能促进体内血液循环和水分的新陈代谢，有利尿、消水肿的作用，因而也被当做节食品。



[芹菜奶茶]

⇒ 材料

芹菜 50 克、牛奶 250 克、
蜂蜜适量。

⇒ 做法

1. 将芹菜洗净，榨成汁备用。
2. 将芹菜汁与牛奶混合，
加蜂蜜调味即可。



⇒ 特色

芹菜是一种高纤维食品，富含维生素B和矿物质元素钙、磷、铁，其蛋白质、脂肪、碳水化合物和纤维素的含量也很丰富。中医认为芹菜有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉，明目和养精益气，补血健脾，止咳利尿，降压镇静”等功用，对糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化、肥胖症等有辅助治疗作用，对女性月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

