

时尚广场丛书4

袅袅的茶烟
悠远出千年文化
饮茶 如同品味人生
无欲无求
道 禅机

紧跟时尚脚步 体验惊眸滋味

shishang
guangchang
茶
道健美

陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 涂丽娜

责任监制: 刘青海

时尚广场——茶道健美

主 编 云雨

出版发行 陕西旅游出版社(西安长安路32号 邮编: 710061)

经 销 新华书店

印 刷 深圳宝峰印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/64

印 张 20

字 数 1000千字

版 次 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印 数 1-3000套

书 号 ISBN 7-5418-1215-3/J·208

定 价 99元 (共10册)

茶道健美——喝出好身材

茶道文化是中国的传统文化之一，本书围绕“茶”这一主题，结合中医知识和实例，巧妙溶入现代情趣，深入浅出地介绍几十种泡茶配方。它不但可以缓解生活压力、改善营养品质，还可以广大女性添加生活情趣。

书中除了介绍增添美丽自信的减肥、美容茶，还有保健的调理茶、治病茶等。平日更可用茶泡个舒服澡，用茶叶缝个好眠枕，疗效实用，值得一试。

茶趣、药浴、药枕，让你喝“香”的洗“辣”的，乐趣无穷。

目录 Contents



第一篇 茶问茶答2

中药知识知多少?2

第二篇 让肌肤喝茶4

我爱夜浴/麻辣椒师浴/黑海泥/天女散花/

女宝汤/花团锦簇浴



第三篇 伴茶好入眠11

黄花闺女枕/白衣天使枕/野花香枕/

叶叶春宵枕/玩皮抱枕/绿精灵枕



〔附录〕不能不知道18

哪些食物不能一起吃19

〔附录〕食物、血型总相宜20

O型/A型/B型/AB型



第四篇 窈窕淑女 均只好茶24

第一节 减脂茶25

第二节 美容茶63

第三节 调理茶77

第四节 治病茶101



Chapter 1

第一篇

茶问茶答

Tea Ask Tea Answer

1

中药的计量单位

早期中药行大都使用“钱”单位的称量工具，但现在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=1,000克，5克=1钱，容积换算：1公升=1,000cc。

中药知识知多少？

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。

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、根部（如知母、防己、何首乌等）就须煎煮过，效果才比较好。而煎煮时如有木、根部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。



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，而冲泡方式可用磁杯、钢杯或耐热壶冲泡。

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、根类的药材就必须煎煮才能入味。

6

药材哪里买？
如何保存？

本书中所列的药材在一般中药行皆有售，因药材最怕潮湿且不可放太久，所以最好一次先抓三贴（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。



Chapter 2

第二篇

让肌肤喝茶

Let Skin Drink The Tea



我 爱 夜 浴



功效

温暖子宫、行气、加强受孕。

用法

想容易受孕者可以天天泡，只浸下半身；保健行气者泡全身，一星期一次。

材料

艾叶 300g。

做法

1. 锅中放入艾叶，用 2,000cc 水煮沸后滤渣。
2. 再把药汁倒于浴缸中即可。



麻辣椒师浴

功效

川椒辛者入肺、杀
除皮肤病菌。

用法

全身浸泡，一星期
两次，皮肤破皮时忌之。

材料

川椒 150g

做法

1. 先用纱布袋将川椒包着，用 2,000cc 水煮沸。
2. 再将药汁倒入浴缸中即可。



黑海泥

功效

减肥、强身。

用法

全身浸泡，一星期一次，想减肥者可以天天泡。

材料

干昆布 3 条。

做法

1. 将昆布直接泡于浴缸中 3 分钟。
2. 人泡在浴缸内即可强身，想减身体哪个部位也可直接拿来搓局部。





天 散 花

功效

活血通经、祛瘀止痛，怀孕者忌之。

用法

全身浸泡，一星期一次，也可以天天泡。

材料

红花 150g、金银花 10g。



做法

1. 用纱布袋将 140g 红花、金银花包着用 3,000cc 水煮沸。
2. 再将煮好的药汁倒入浴缸中。
3. 另剩余未煮的红花撒入浴缸中，具浪漫又活血的效果。

廿宝汤

功效

专治女人阴部瘙痒。

用法

采用坐浴，阴部瘙痒时于洗澡后天天泡直至痊愈。

材料

蛇床子 300g。



做法

1. 用纱布袋将蛇床子包着，用 1,500cc 水煮沸。
2. 煮好的药汁倒入盆中。



花 ④ 锦簇浴



功效

去风湿、明目、减肥。

用法

全身浸泡，一星期一次，想减肥者可以天天泡。

材料

菊花 9g、桑叶 15g、木瓜 15g、牛七 15g、茯苓 12g、苦瓜 15g、泽泻 9g、甘草 9g。

做法

1. 锅中放入所有材料，用 3,000cc 水煮沸。
2. 将煮好的药汁去渣倒入浴缸中即可。

Chapter 3

第三篇

伴茶好入眠

Companion Tea
Good Into The Sleep





菊花闺女枕

功效

预防暑热头昏。

用法

睡一阵子必须再晒太阳以防潮，枕头中加入茶叶可使头脑清晰和除湿防潮。注意！三种菊花枕不能三合一使用。



材料

新鲜黄菊花(大枕600g、小枕300g)、茶叶(大枕100g、小枕50g)、枕头套、棉布里。

做法

1. 将黄菊花晒干。
2. 晒干后的黄菊花、茶叶装入棉布里缝合，再将菊花茶叶枕装入枕头套即可。亦可做成小枕套套在自用车辆驾驶座上。

白衣天使枕

功效

退肝火、明目。

用法

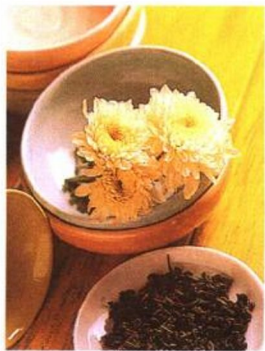
睡一阵子必须再晒太阳以防潮。茶叶选一般的即可，但勿选择花草茶叶，因无法去湿且香味太重，会干扰睡眠。

材料

新鲜白菊花（大枕 600g、小枕 300g）、茶叶（大枕 100g、小枕 50g）、枕头套、棉布里。

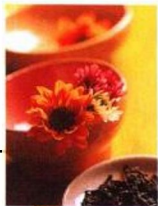
做法

1. 将白菊花晒干。
2. 晒干后的白菊花、茶叶装入棉布里缝合，再将菊花茶叶枕装入枕头套即可，亦可做成小枕套套在自用车驾驶座上。





野花香枕



功效

清热解毒，尤适于皮肤过敏者。

用法

睡一阵子必须再晒太阳以防潮。

材料

新鲜野菊花（大枕 600g、小枕 300g）、茶叶（大枕 100g、小枕 50g）、枕头套、棉布里。

做法

1. 将野菊花晒干。
2. 晒干后的野菊花、茶叶装入棉布里缝合，再将菊花茶叶枕装入枕头套即可，亦可做成小枕套套在自用车驾驶座上。