

新健康大系

营养与保健系列

用纯天然中药材，从内到外调理体质，不必妆！
自然就能散发粉嫩肤质与完美身材

瘦身美肤花草茶

粉嫩肤质、完美身材

100

道茶

SHOUSHEN MEIFU
HUACAocha

大境文化编辑部 编著
Toku Chao 摄影



科学出版社
www.sciencep.com

新健康大系

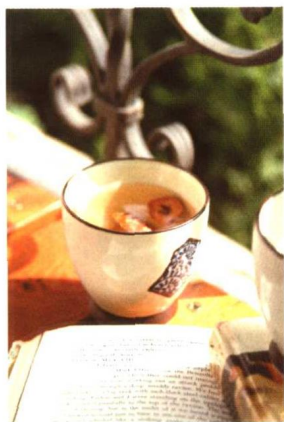
营养与保健系列

瘦身美肤花草茶

粉嫩肤质·完美身材100道茶

大境文化编辑部 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号：01-2003-4905

内 容 简 介

本书由台湾大境文化编辑部编著，由大境文化出版社出版。

本书用100%纯天然的中药花草，预约粉嫩肌肤、纤体瘦身、增强免疫力、青春抗老化、自在呼吸、健康好胃肠、摆脱压力、舒缓头痛、消除紧张等。

本书通俗易懂、条理清晰、图文并茂，可操作性强。可供广大读者阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美肤花草茶：粉嫩肤质、完美身材100道茶/大境文化编辑部编著. —北京：科学出版社，2003.10

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-011978-9

I.瘦… II.大… III.保健-茶谱 IV.TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第075041号

书名/作者 瘦身美肤花草茶 / 大境文化编辑部

本书中文繁体字版于2002年由“出版菊文化事业有限公司”www.ecook.com.tw出版

中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李夏 / 文案编辑：邱璐 / 责任校对：林青梅

责任印制：刘士平 / 封面设计：东方上林

2003年10月第 版 开本：787×1092 1/20

2003年10月第一次印刷 印张：5 1/2

印数：1—6 000 字数：832 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

Chinese Herb Magic

中药花草茶饮的效果

没有遇见一个女人会嫌自己的美丽太多、体重太少，往往总是花大把的银子想要换得水嫩的肌肤、窈窕的曲线、青春能永远……。

如果，能够有一种魔法、一种药水，就可以达成心愿，恐怕很多姐妹们甘冒火刑，都要成为懂得炼制灵丹妙药的专家。

其实，中药花草茶饮就是一种传统智慧、经验累积、温和而有效的秘方。使用100%纯天然的材料，以多年验证的配方，调制出具有疗效的中药茶饮，任何人都可以参与。黄芪、当归、枸杞、五味子……想要苹果般的脸庞？还是凹凸有致的身材？详细的疗效配方，都在这一本《瘦身美肤花草茶》中。

这一本《瘦身美肤花草茶》，请到了多位专业的医师，为内容顾问咨询，课程共分为：粉嫩肌肤vs纤体瘦身、增强免疫力vs青春抗老化、自在呼吸vs健康好胃肠，摆脱压力、头痛、紧张等文明病，4个单元共100道，各个单元都介绍了中药花草的疗效与功能，更有常用材料的完整解说。每道花草茶除了材料配方，做法外，更清楚列出所需的饮用时机、功效、禁忌……，让你看了就懂、轻松制作。

◎ 书中使用的材料，中药花草多是干燥处理过的，一些配方所使用的“炒”山楂、“炙”甘草等，则是将干燥后的中药花草再经过炒、炙的过程，引发出不同的功效，这些材料都可以在传统的中药店取得。其他的新鲜材料在传统市场、超市都可以找得到：茶叶、绿豆粉、冰糖、蜂蜜等，超市也非常容易取得。

◎ 书中列出的中药花草材料会因等级的不同而价格有所不同。最近几年也有不肖业者以加工的手法将中药花草染色、糖渍后销售，请你尽量选择信誉好的商家，新鲜的干燥的中药花草使用。

◎ 书中所有的中药茶饮，请依个人身体状况选择，若饮用发现任何不适，请立即停止饮用并就医。若是身体不适、生病、服药中或罹患重大疾病的人，请在咨询专业医生后再饮用。

书中的单位换算及计量

1碗	200毫升	
1钱	3.75克	
1量杯	200毫升	
1小匙冰糖	10克	约38千卡
1小匙蜂蜜	5毫升	约14千卡

c o n t e n t s

3 中药花草茶饮的效果

6 你是哪一种体质？如何选择最适合的中药花草茶饮

8 远看近看都一样完美无瑕

——粉嫩肌肤vs纤体瘦身

12. 润燥桑葚茶—清肠排毒补肾

13. 美身减脂茶—轻盈下半身

14. 青春不败茶—抗老 乌亮秀发

15. 纤体山楂茶—从内到外轻了起来

16. 红肤桑葚蜜茶—红润肤色去小腹

17. 晶莹抗痘茶—赶走痘痘 晶莹剔透

18. 薏仁瘦腿茶—补气消水肿

18. 甜蜜滋润茶—红润肤色 补血安神

19. 人众人参茶—红润肤色 补血补气

19. 健康活血茶—降低血脂 青春永驻

20. 清肠润肤茶—润肠通便 光亮肌肤

21. 当归补血茶—红润肤色 补气补血

22. 银菊嫩白茶—全身的抗痘作战

23. 美丽长寿茶—永远保持18岁

23. 黄精玉米须茶—告别水肿 订作窈窕

24. 纤细手足茶—利尿消四肢浮肿

25. 王母仙桃茶—保青春抗老化

26. 海带决明子茶—排毒清肠兼瘦身

27. 花儿减肥茶—减脂瘦身

27. 金银瘦身茶—打造窈窕曲线

28. 桢术清发茶—柔亮清爽秀发

29. 清热白茅根茶—凉血利水

30. 香藕冬瓜茶—清热利水 美兮兮

31. Summer爽肤茶—夏天也一样水嫩光彩

32. 四仁润肠茶—润肠排毒 轻松嗯嗯

33. 亮肤茵陈茶—改善黯沉肤色

34. 清热消痘茶—消痘降火气

35. 平坦小腹茶—祛水肿瘦小腹

36. 美丽,比永远多一天

——增强免疫力vs青春抗老化

40. 亮眼神采茶—眼睛清亮有神

41. 决明菊花茶—闪亮双眼 抗痘痘

42. 放电美人茶—闪亮有神的双眼

43. 安神好梦茶—一觉到天亮

44. 甘草绿豆饮—清热解毒

45. 活血降脂茶—降低血脂脂肪

45. 好胃肠君子茶—强健胃肠

46. 活力氧参茶—增强免疫力

47. 豆粉排毒茶—利水解毒素

48. 倾城红颜茶—红润肤色补元气

49. 补气健康茶—增强免疫力

50. 冰雪梅苏茶—祛暑消渴

51. 甜香润气茶—安神红润气色

51. 明眸杞菊茶—保养视力

52. 清晰双眸茶—改善飞蚊症

52. 黄芪元气饮—神清气爽补元气

53. 凉凉双瓜茶—去暑气 消水肿

54. 感冒再见,胃痛bye-bye

——自在呼吸vs好胃肠

58. 川贝枇杷茶—止咳化痰

59. 润肺镇咳茶—润燥止久咳

60. 舒缓风寒茶—改善风寒感冒





84. 享受舒压柔身的美好生活

——摆脱压力、头痛、
紧张等文明病

Girls 美眉必读

61. 清喉美音茶—消除喉咙肿、痛
62. 萝卜姜汁茶—止咳化痰消除音哑
63. 红茶香姜饮—散寒止呕
63. 鲜甜杏梨茶—润肺止咳
64. 补气生脉饮—止干咳去心悸
65. 温热姜枣茶—散寒气止腹泻
66. 甘蔗姜汁茶—保养胃化痰
67. 麦香酸甜茶—预防胀气 助消化
68. 舒压缓痛茶—和缓压力产生的胃痛
68. 橘香大枣茶—舒缓胃痛
69. 清喉美音茶—消除喉咙肿、痛
70. 润喉镇痛饮—消口疮止喉痛
71. 双花美声茶—咽痛音哑
71. 黄芩出谷茶—改善声音嘶哑
72. 清轻丝瓜茶—清热祛喉痛
73. 婉转天籁茶—润喉美声
74. 利咽消肿茶—消除喉咙肿痛
75. 滋润乌梅茶—养胃生津止渴
75. 橄榄妙音茶—润喉美声

76. 制作中药花草茶饮的Step & Basic

77. 喝一杯中药花草茶不可不知
78. 鲜藕百合茶—益肺止咳
79. 桑菊感冒饮—清热止咳
80. 宝贝胃肠茶—健胃促进消化
81. 玉梨香茶—化痰止咳
82. 薄荷葱豉茶—舒缓风热型感冒
83. 咳嗽bye-bye茶—清热润肺止咳



88. 焕肤清肠茶—润肠燥 嗯嗯OK
89. 美人四物茶—补血调经 红润肤色
90. 促循镇痛茶—活血止痛
90. 暖暖姜枣茶—祛寒调经
91. 逍遥美眉茶—养血调经
92. 桑葚红花茶—改善贫血、月经不规则
减压自然好健康
93. 薄荷醒脑茶—镇头痛
94. 效率100茶—安神、增强记忆力
95. 百合好睡茶—祛心烦助安眠
96. 镇定安神茶—消除紧张造成的胃痛
97. 抗痘去病茶—美肤解毒
97. 排毒消痔茶—要智不要痔
98. GO GO不累茶—增强精神与活力
99. Smart三味茶—健脑益智
彻底摆脱紧箍咒
100. 香芹减压茶—血压高产生的头痛头晕
101. 白芷菊花香茶—清热镇偏头痛
101. 解除紧箍咒茶—祛风镇头痛
102. 绿叶白汁饮—祛火气、凉血
103. 琼浆玉泉茶—预防糖尿病
104. 健康舒压茶—滋补镇头痛
104. 减压舒神茶—血压高引起的头痛
105. 凉夏荷叶茶—祛暑清肝、治头痛
颈肩腰酸按摩
106. 胡桃软身茶—消除腰酸疲乏
107. 舒服关节茶—活血镇痛
108. 活络筋骨茶—改善风湿疼痛
109. 顺畅好活动茶—强筋骨祛风湿痛
110. 活身柔骨茶—补气血祛风湿痛

你是哪一种体质?

如何选择最适合的中药花草茶饮

报纸杂志上常公布王菲、刘嘉玲、萧蔷等知名艺人极秘的减肥茶、美容茶配方，实在忍不住立刻喝喝看，脑海中想像自己美得更上一层楼的模样。事实上，恐怕对你不见得有效，反而会因为选得不对又喝得太多而发生便秘、拉肚子或是其他的反效果。常听到别人说，你的体质很燥热喔！或者是这个食物太寒，不要吃多……什么是热？什么是寒？到底我是属于什么体质呢？书中的茶饮要如何选择最适合？了解自己体质的属性，才能够针对体质，选择适合的汉方花草茶来饮用，选对了，瘦身美丽，健康活力就能够喝得出来！

●依照个人体质及状况约可分为热证型、寒证型、实证型、虚证型、燥证型、湿证型六个类型，从下面的列举中检验一下，你是哪一种体质？

热证型

1. 脸色通红，面红耳赤
2. 容易觉得口渴
3. 尿量少而且颜色偏黄
4. 月经早而且色鲜红、白带少
5. 容易便秘或较干硬
6. 喜欢喝冷饮吃冰、吹冷气
7. 脉搏强
8. 脾气较烦躁，静不下心

Good Choice

适合多吃：

冬瓜、黄瓜、木耳、绿豆、番茄、莲藕、茭白笋、海带、紫菜、苦瓜、竹笋、西瓜、杨桃、香蕉、猕猴桃、香瓜、柿子、柚子、李子、枇杷、梨子、草莓、葡萄柚、樱桃。

适合汉方：

菊花、决明子、薄荷、仙草、西洋参、人参须、苦茶。

Bad For You

不适合多吃：

温热性、辛辣刺激的食物，如油炸物、辣椒、胡椒、芥末、姜、葱、蒜、韭菜、香菜、荔枝、龙眼、榴梿、羊肉、狗肉、烟、酒之类。

寒证型

1. 脸色苍白
2. 不容易觉得口渴
3. 尿量多而且颜色淡
4. 月经迟且色暗红、白带多
5. 易下痢
6. 喜喝热饮
7. 不爱吹冷气
8. 脉搏弱

Good Choice

适合多吃：

南瓜、葱、韭菜、生姜、洋葱、糯米、茼蒿、茼蒿、茴香、九层塔、大蒜、辣椒、龙眼、杏仁、桃子、芒果、橄榄、金枣、榴梿桑葚。

适合汉方：

山楂、酒、醋、栗子、核桃、当归、人参、黄芪、四物。

Bad For You

不适合多吃：

寒凉性的食物，如冰品、西瓜、柚子、柑橘、梨子、荸荠、冬瓜、苦瓜、茄子、茭白、海带等。

实证

1. 身体直
2. 声音宏亮、体力充沛
3. 无汗、脉搏强
4. 皮肤红润、指甲光泽

燥证

1. 排尿次数少
2. 易便秘
3. 生理前痛、经血量少
4. 肠胃健康
5. 舌干燥、声音易沙哑

虚证

1. 声音小而沙哑
2. 体力虚弱、多汗、脉搏弱且不明显
3. 皮肤粗干、苍白、指甲粗糙
4. 排尿次数多、易下痢
5. 生理中痛、经血量多
6. 肠胃虚弱、舌湿润

湿证

1. 身体浮肿
2. 腹鸣
3. 痰多、尿少
4. 经血多、易下痢
5. 白带多

体质

饮食

这六种体质，以热、寒两种为主体，交错成热实、热燥、寒虚、寒湿等体质，现代人的体质寒热夹杂，而且体质会随着季节、生活习惯、作息、饮食等情况而改变，所以除了多留心自己身体的变化，多了解一些身体发出的讯号之外，太过温热或寒凉的食物都不适宜吃太多，免得影响肠胃或上火！

(虚)(实)(寒)(热) 4种不同的体质，如何选择适合的中药香茶饮？

虚症分阳虚及阴虚。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。阴虚则是干咳、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，可以补阳药材，像是人参、虫草、杜仲、胡核、肉苁蓉，来调补寒性体质的人，再加入一些较温里祛寒的药材，像姜、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，所以适合以补阴的药材。像西洋参、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，像生地、玄参、牡丹皮、地骨皮、黄柏等来调养，就可改善实性体质。不论是阴虚或是阳虚，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。

远看近看都一样完美无瑕

从古至今，由中至外，不论杨贵妃或慈禧太后，“颜面”问题一直困扰着人类的生活。拥有水嫩嫩、白晰无瑕的肌肤，总能吸引多数人的眼光。

如何让肌肤美丽、白皙、粉嫩、白里透红：身材纤浓合度、苗条不胖、整个人洋溢着健康美，是我们女人一直追求的最终目标。而处在21世纪的大环境中，大家追求的环保、健康、自然、抗氧化的保养、瘦身，都可以在我们中医的中药花草中得到答案，因为爱美不是现代人的专利！老祖宗从实践中得到的中药美容、美体的好处，可以说不胜枚举！

想要亮白无瑕的肌肤？从气、血的健康开始！

一般的审美观所言的“一白遮三丑”，对中医中药而言也很重要，但可不只因为“美”的因素而已，它更是可以从此去判断身体健康与否的重要指标，这在中药中都可以得到印证。关键就在于身体的气、血，是否调理平衡规律：脏腑、经络的阴阳是否控制好，因为肤质是否能够白净、均匀，都是靠体内脏腑的精气来维持，一旦五脏六腑的功能失调，精气就变得虚弱，反应在脸部肤色自然是黯淡无光，甚至产生斑点进而引发病变。

一个人如果容易紧张、情绪不佳、动怒、往往极易伤及肝气，导致肝气郁结，造成肝脏的代谢机能失调，气血悖逆。有这种情况的人，就会呈现出黄黄的脸色，



在中医的临床上表现称为“肝郁气滞”，甚至容易导致气血循环不良。如果脸部出现黑斑、汗斑等黄褐色斑点，或者是脸色色泽黯沉，中医临床上表现称为“脾虚湿蕴证”。或者过度疲劳，常常熬夜，都会使水亏火旺，虚火上升，郁结不散，让人与“美美白白”的肌肤无缘，临床表现为“肾水不足证”。

靠着中药的调理，并耐心配合生活的调整，您自然能够挥别深层黯淡的皮肤，拥有健康美丽、粉嫩的肌肤！

——粉嫩肌肤 v s 纤体瘦身

方便又轻松！一杯中药花草茶OK！

以中药花草茶饮来达成美丽、窈窕的目标，是最方便又容易持续的方法，再忙碌的上班族美人们都可以在家先准备好材料，之后只要续冲当茶喝就OK了，一段时间下来，你一定会惊讶它的效果！除了书中介绍的中药花草茶饮之外，以下两道中药花草茶饮的效果非常好：

1. “山楂茶”以生山楂3钱，将药材浸泡于500毫升冷开水（约2.5碗水）内20分钟，加热煮开时会出现一些泡沫，把泡沫捞掉，再以小火煮5分钟，即可代茶饮。每日饭后当茶饮，不拘日数。适用于血脂过高、中度型肥胖、腹胀等患者。但有脾胃虚弱、胃溃疡患者宜用或减量饮用。饮用时不要与含醋制品或太咸的食物一起服用。



2. “美白去斑茶”可以润肤除斑，材料及做法都很简单，以绿豆5钱、百合5钱、绿茶1钱，绿豆、百合洗净，用适量清水浸泡半小时，大火煮滚后，改小火煮到豆熟，最后再依个人喜好，加盐或糖皆可。绿豆含淀粉、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂，能清热解毒、利尿消肿、去面斑。百合含有人体所需的营养物质，如淀粉、脂肪、蛋白质、维生素，能清心安神、润养肺经，气血津液得以养肤、润肤、美肤；绿豆、百合所含的维生素能使黑色素还原而起增白作用。加上绿茶的儿茶素抗氧化作用，不仅对皮肤的美白淡斑有作用，还有体内环保、保持身材的作用，但要留意月经来时少喝，腹胀、腹泻时禁用。

中医科主治医师 吴明珠

粉嫩肌肤vs纤体瘦身的中药花草



当归

「性味」甘辛苦温

「功效」为血中之气药。润滑肠胃，光泽皮肤，养血生肌，排脓止痛。可治妇人一切贫血症

「禁忌」药性较为滑润大肠，泻者忌用。服用当归时，避免和菖蒲、海藻、生姜一起进食



山楂

「性味」味酸、甘，性微温

「功效」活血化痰，消导食物的积滞，常用于肥胖血脂过高、腹胀食物不消化、帮助消化去胀。现代药理研究山楂有降血脂、降胆固醇、强心、增加冠状动脉血流量及抗心肌缺血、降压、抗菌、解痉、镇静，所以临床上常用于瘦身、肥胖者的消脂。

「禁忌」禁忌脾胃虚弱者使用量宜减少、胃溃疡患者慎服

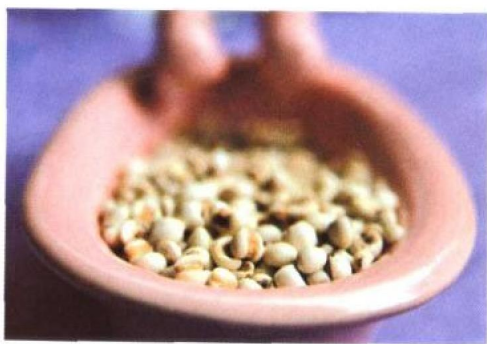


玫瑰花

「性味」甘、微苦、温

「功效」疏肝理气，和血散瘀。常用于有经来潮前的乳房胀痛、胸闷不舒服、淡化斑点、疏导情绪，增加皮肤毛孔的稳定度，减少出油，皮脂腺阻塞

「禁忌」孕妇不宜



薏苡仁

「性味」味甘淡，微寒，气微凉

「功效」薏仁含有丰富的糖类、蛋白质、维生素，能补充人体所需要的营养成分，使肌肤亮泽细嫩。薏仁还含有相当多的油脂及膳食纤维和丰富的维生素，以及钙、铁、磷等矿物质。最新的研究报告：薏仁所含的不饱和脂肪酸可以预防心血管疾病

「禁忌」孕妇禁用

Special Chinese Herb



丹参

「性味」 味苦，性微寒

「功效」 常用美容的调经、粉刺、消脂、丰胸、皮肤瘀斑、贫血脸色差、产后瘀血的排除、皮肤过敏者、全身斑疹瘙痒、烦躁、心悸怔忡、失眠等。丹参可增加冠状动脉血流量、扩张周围血管、降低血压、降血脂及抗动脉硬化，所以对于瘦身的去脂效果良好。调节内分泌也有不错的帮助。

「禁忌」 脾胃虚弱，出血性疾病慎服



桂圆肉

「性味」 甘，温

「功效」 富含铁元素，性偏温，功能养血、健脾、开胃、益智，促进血液循环，有利内分泌调节。因贫血引起的面容憔悴、黑眼圈、皮肤松弛、皱纹增多，常服桂圆，能促进皮肤表层血液循环，增加皮肤营养，减少皮脂溢出，还你娇嫩、光洁、细腻与富于弹性的女性美。

「禁忌」 咽痛、口干、腹胀者宜忌用



白芷

「性味」 辛温无毒

「功效」 解表、祛风、燥湿、止血、排脓、生肌、止痛、活血。所以临床上常用于皮肤瘙痒、粉刺、头痛、对脸部皮肤的美白、青春痘，月经不调有帮助。

「禁忌」 血热有虚火者忌用



玉米须

「性味」 甘、平

「功效」 清热利尿、利胆平肝、凉血退热、益肝、胆、肾等经脉，常用于月经来潮前的下半身水肿的虚胖，脚气，并可帮助脸色虚黄者的退黄让你好脸色。

「禁忌」 不宜加盐作调味

润燥桑葚茶

锁阳.....20克

桑葚子.....20克

蜂蜜.....10克

滚水.....500毫升

1. 将材料放入保温杯中，用滚水冲入
2. 加盖浸泡15~20分钟即可

适 合 ● 美 人

1. 压力大产生的便秘。
2. 肾功能不佳、腰膝无力。

☒ 饮用时机

当茶喝，一天喝完最好。

清 肠 功 效
WORKS

锁阳性味甘温，有助于腰腿酸软、神经衰弱及便秘；桑葚子属于性味甘寒，对补肝滋液最好；再搭配滋补润燥的蜂蜜，不论是清肠、排毒或是补肾，都有很好的效果。

【不宜】肾虚而腹泻的人不适合。



美身减脂茶

绿茶·····10克
何首乌·····15克
泽泻·····10克
丹参·····15克
滚水·····500毫升
冰糖或蜂蜜·····少许
(蜂蜜在饮用前才加)

1. 将材料(除绿茶外)放入保温杯中,用滚水冲入
2. 加盖浸泡15~20分钟,放入绿茶搅拌均匀即可

适合 ● 美人

不分年龄,只要是想要减去下半身多余水分都适合。

☑ 饮用时机

整天都可以喝,一天喝完最好。

轻盈功效 WORKS

泽泻性味甘寒,具有活血利湿,降低血脂的效果;绿茶有提神醒脑,降脂减肥、利尿等优点,但因为不耐高温,所以最好等温度稍降,要饮用时再加入搅拌最好。



青春不败茶

何首乌.....25克
丹参.....25克
滚水.....500毫升
冰糖或蜂蜜.....少许
(蜂蜜在饮用前才加)

1. 将材料放入保温杯中，用滚水冲入
2. 加盖浸泡15~20分钟即可

适合 ● 美人

1. 血脂肪过高。
2. 肝功能较差及血液循环不良的美人。

☒ 饮用时机

整天都可以喝，一天喝完最好。

抗 老 功 效

WORKS

何首乌有止心痛、益血气、乌黑秀发并让脸色红润的效果，而丹参性味苦微温，可以活血祛瘀、安神宁心。这道茶饮不但能益肾补肝，更能抗老化保青春，对于资深美人们很有帮助喔！



纤体山楂茶

生山楂……………7克
炒山楂……………7克
炒陈皮……………9克
红茶……………1包
滚水……………1000毫升

1. 将材料放入保温杯中，用滚水冲入
2. 加盖浸泡15~20分钟即可

适合 ● 美人

1. 前一天吃得太油腻。
2. 胃酸较低、消化不佳。
3. 体重偏高、脂肪型肥胖的美人们。

☒ 饮用时机

可以当茶喝，一天喝完最好。

纤体功效 WORKS

山楂喝起来酸酸甜甜的，加上具有独特香味的陈皮，非常好喝。它可以消除胃因消化不佳产生的饱胀不适，还可以代谢掉脂肪，红茶中富有的酵母菌，在餐后喝一杯更觉得有去油解腻的清爽感，对于脂肪型肥胖的美眉很有帮助喔。

【不宜】胃酸较高及患有胃溃疡的人不适合。



红肤桑葚蜜茶

桑葚.....60克
蜂蜜..... 200毫升
热水..... 300毫升

1. 如果是新鲜桑葚要先捣碎，放入保温杯中加入蜂蜜，用滚水冲入
2. 加盖浸泡10分钟即可

适合 ● 美人

1. 贫血、便秘。
2. 失眠、记忆力减退。
3. 少年白。

☒ 饮用时机

一天喝一次，不拘时间。

亮 肤 功 效
WORKS

现在市面上也有桑葚果酱可以替代新鲜桑葚，因为已经添加了糖，所以可以省去蜂蜜，直接冲入热水即可，比例可依你对于浓淡的喜好而定。桑葚含有丰富的维生素B、C和胡萝卜素。

【不宜】腹泻的人不适宜。

