

美化生活系列

瘦身美人茶

超强效减脂美人茶

在优雅的花草茶草药茶与果汁间
享受完美的瘦身饮品精华



大众文艺出版社

Herb tea



责任编辑: 卢昌五 邹艳玲 付巧凤

总体策划: 越华工作室

装帧设计: 范 欢 王 健

封面设计: 汤 凡

图书在版编目 (CIP) 数据

美化生活系列 / 阿瑛编著

——北京: 大众文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-80171-366-4

I . 美… II . 阿… III . 生活——知识

IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067484 号

美化生活系列·瘦身美人茶

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

长沙市美术印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 889 × 1092 毫米 1/24 印张 17.5

2004 年 7 月北京第 1 版 2004 年 7 月长沙第 1 次印刷

ISBN 7-80171-366-4/TS · 6 定价: 79.00 元 (共五册)

美化生活系列

Herb tea 瘦身美人茶



大眾文藝出版社

Contents

目录

基础道具篇	4
如何冲一壶美味花草茶	6

一、喝花·单品花草茶

玫瑰花茶	7
薰衣草茶	8
芙蓉花茶	9
洋甘菊花茶	9
紫罗兰花茶	10
蔷薇果茶	10
菩提花茶	11
薄荷茶	11
鼠尾草茶	12
马鞭草茶	12
奥勒冈茶	13
迷迭香茶	13



二、啜饮·奶茶咖啡调酒

玫瑰奶茶	15
薰衣草奶茶	15
百里香核果奶茶	16
柠檬菩提奶茶	16
苹果月桂奶茶	17
迷迭香蕉奶茶	17
梦的飞行	18
粉红玫瑰	18
薄荷冰山	19
碧海蓝天	19
红色情深	20
白色恋人	20



三、赏鲜·花草蔬果

玫瑰红莓冻饮	22
薰衣草葡萄柚冻饮	22

玫瑰西瓜冰砂	23
薄荷红李冰茶	23
柠檬草凤梨汁	24
香蜂草芒果汁	24
香草水果醋冰茶	25
香草雪碧	25
薄荷仙草奶冻	26
茉莉爱玉冻	26
摩洛哥薄荷冰茶	27

四、品萃·复方花草茶

纤纤美腿茶	29
三花纤美茶	29
C多美丽茶	30
忘忧减压茶	30
白雪公主茶	31
甜言蜜语茶	31
夏日减胃茶	32
舒松好眠茶	32
草本止痛茶	33
饭后神仙茶	33
城市英雄茶	34
失忆美人茶	34



五、超强效·瘦身茶

玫瑰蜜枣茶	36
瘦腿茶	37
三花纤美茶	38
芦笋瘦身汁	39
绿茶柠檬汁	40
梅梅楂楂茶	41
槟榔美眉茶	42

六、轻松·单味瘦身茶

芦荟汁	44
莲花茶	45
荷叶饮	46
山楂茶	46
枸杞茶	47
茉莉花茶	47
粉红玫瑰茶	48
菊花茶	48
菩提茶	49
马鞭草	49
柠檬水	50
萝卜汁	50

七、茶叶·瘦美人

菊花普洱茶	52
玫瑰乌龙茶	53
话梅绿茶	54
香橙绿茶	55
金桔绿茶	56
降脂绿茶	57
苦瓜绿茶	58



八、花草茶·不瘦也难

蜜玫瑰花茶	60
薰衣草薄荷	61
芬香美人茶	62
清凉芳香茶	63
静心瘦身茶	64
清香解闷茶	65
玫瑰减脂茶	66
玫瑰乌梅茶	67

九、中药茶谱·补美丽

决明茶	69
桂花茶	69
陈皮梅茶	70
荷叶玫瑰茶	70
荷叶洛神茶	71
山楂洛神茶	71
山楂麦芽茶	72
葛花橘皮茶	72
芭乐瘦身茶	73
薄荷甘草茶	74
桂香美人茶	75
苗条甘美茶	76

十、水润肌肤·瘦身果汁

青青草原汁	78
有机减脂汁	78
绿光瘦身汁	80
苹果黄绿汁	80
葡萄柚美人茶	82
凤梨酵素	82



沏一壶优雅闲情——浪漫·花·草·茶

沏一壶充满大自然香气的美丽花草茶，是最优雅的午后闲情，但要能享受到花草舒展的芳香滋味，光有优雅的心情其实还是不够的。量匙、量杯以及一只耐热玻璃壶、宽口的花草茶瓷杯，都是最基本的道具；此外冲泡花草茶还有许多诀窍，只要按照以下步骤细心冲泡，啜饮一口后你将会发现——顶级的花草茶的芳香，才能宠溺最挑剔的味蕾。



基础道具篇

◆茶壶

冲泡花草茶可以使用花草茶专用的耐热玻璃壶，除了品饮其芳香滋味，更可透过透明清澈的玻璃欣赏到花草在水中自然伸展的曼妙风情。当然在家中也可以使用一般茶壶或冲茶器，但要避免使用金属制品，以免在冲泡时产生酸性反应而使花草茶变质走味。此外，茶壶最好要含滤杯或滤孔，以过滤茶叶渣。

◆花茶杯

花草茶含有许多精油，在冲泡后会随水蒸气缓缓挥发，使用宽口的花茶杯，可以在啜饮时间到花草精油的香气，使味觉与嗅觉同时浸染于花草茶的芬香氛围之中。

◆量匙和量杯

水分和茶叶的份量多少，是影响茶水风味的重要因素。家用汤匙有大有小，同样是1匙，容量差别却很大，所以建议准备一副标准量匙和量杯，才能维持每次冲泡的风味基准。1组标准量匙包括：1大匙=15ml、1小匙=5ml、1/2小匙=2.5ml、1/4小匙=1.25ml这4种量匙。

如何冲一壶美味花草茶

美味花草茶冲泡法

A 备妥茶具

要悠闲享用一下午的花香时光，除了茶壶、茶杯、量匙、量杯等必备工具，别忘了也要准备加温炉。以加温炉小火慢煮花草茶，不仅能使花草茶的香气完全释放到茶水里，也能维持茶水的温度不冷却。此外，茶具也要维持干净，若是茶壶内聚积了茶垢、水垢，会影响到茶水的香味。

B 温热茶具

西餐讲究热菜热盘、冷菜冷盘，饮茶则更讲究。冲泡前，在茶壶及茶杯中先倒入热开水温热，冲泡前再将茶壶中的热水倒出，茶杯中的水则等到要饮用前再倒出，即能为茶壶、茶杯保温。

C 冲泡份量基准

开水及茶叶的多少以及冲泡时间的长短，都会影响到茶水的浓淡。1杯1人份的茶饮，基本上以1小匙的茶叶和150~180ml的热开水，冲泡5~10分钟，风味浓淡大致可维持到恰到好处的基准。但冲泡时间还需依花草茶风味而作增减，例如薰衣草约3分钟就香味四溢，而洋甘菊或蔷薇果、杜松子等较硬，至少需要浸泡10分钟以上。

D 水质

水质的好坏，是影响茶饮风味的最大关键。建议使用纯净水来泡茶，若使用自来水冲泡，可以取静置隔夜的自来水，并在水滚后开盖继续煮沸几分钟，这样就能使氯气的消毒气味散失。



E 冲泡方式

一般花草茶的冲泡，先将花草茶放入茶壶滤心中，再注入90℃以上的滚水并加盖静置浸泡，以防花草精油挥发，约5分钟后待茶色释出、茶汁入味，即可倒入杯中调味饮用。这种以滚水直接冲泡出来的花草茶，会随着水温的逐渐降低而散发出不同的香味，但也因为香气散失得快、久浸有苦涩味，所以必须尽快饮用。

除了上述冲泡法，也有先往壶内注满滚烫的开水，再放入花草茶浸泡，或用冷开水浸泡花草至释出茶色茶味，再冲入滚水等方式。前者可保留花草的色泽且耐久泡，而后者冲泡出来的茶则香气最持久、风味最接近花草原味。

花草茶的选购与保存

◆ 选购

花草茶种类繁多，在选购时除了尽量挑选可信的品牌，也要检查包装是否完好、花草茶色泽是否鲜艳、花朵果粒是否干燥、香气浓郁、形状完整不碎裂等等，才能确保品质。

◆ 保存

花草茶和空气接触会酸化，所以应该密封保持干燥，并置于阴暗、避免阳光照射的场所，以防褪色，建议可在密封后置于防潮箱或冰箱冷藏。



SHOUSHENMEIRENGHA



喝花·单品花草茶

玫瑰花茶

【份 量】1 杯

【材 料】粉红玫瑰花 1 大匙

热开水 500ml

蜂蜜或糖适量

【做 法】

1. 玫瑰花放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。

2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

属性温和，可以缓和情绪、养颜美容、调血气，有助于生理期调理，并有解热镇痛的功效，还能强化心脏，和胃养肝。

* 花草物语

玫瑰一直以来即被视为爱情的象征，人们对于玫瑰的宠爱和使用，早在希腊罗马时代就多所记载，甚至在中国明朝的古籍也曾出现。除了外型深得芳心，其养颜美容功效更能给窈窕女子爱情般的滋润，而古波斯人将其酿成美酒，更发现玫瑰具有催情作用，也难怪玫瑰魔力总让恋爱中的人们迷醉。

玫瑰含有香茅醛、香茅醇成份，能够缓和情绪，舒解抑郁、悲伤，对于老化、干燥、敏感肌肤都具改善作用。紫玫瑰可治内分泌失调，调理气血，对伤口愈合很有效；粉红玫瑰可强肝养胃、调经活血、润肠通便；火红玫瑰和紫玫瑰功效相同，但在伤口愈合效果方面更胜于紫玫瑰。



玫瑰花茶

薰衣草茶

【份 量】1 杯

【材 料】薰衣草 1 小匙

热开水 500ml

蜂蜜或糖 适量

【做 法】

1. 薰衣草放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

治疗头痛、失眠、咳嗽，治疗呼吸器官问题，缓和神经紧张、偏头痛、安定消化系统、改善肌肤问题。

* 花草物语

薰衣草的外文名称起源于拉丁语意的“清洗”之意，早期由于它的特殊香味，多用于衣物洗涤、身体沐浴、秀发滋润清洁，后来引进英国，其曼妙风情受到伊丽莎白女王的喜爱，再加上文人雅士的多所著墨，更使得薰衣草广受人们喜爱，登上香草植物之后的宝座。

薰衣草整个植株都有芳香油腺，全株都可利用。花可用于茶饮、果酱、糕点、醋；枝茎置于室内能散发芳香、驱除蚊蝇。其提炼出的精油用途更广，能帮助肌肉松弛、缓

和神经性疼痛紧张；薰衣草茶也可改善皮肤过敏、外伤、青春痘等皮肤问题；但需特别注意的是薰衣草具有催经作用，因此怀孕期的妇女应避免使用，一般女性则不宜高剂量使用。



单品花草茶 / 8



薰衣草茶



芙蓉花茶

芙蓉花茶

【份量】1杯

【材料】芙蓉花5-6朵
热开水500ml
蜂蜜或糖适量

【做法】

1. 芙蓉花放入壶中，冲入热开水加盖焖泡5-10分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功效】

生津解渴、降火气、养血活血、利尿
消水肿、养颜美容、消除宿醉。

* 花草物语

又称作木槿花、玫瑰茄，在中国还有个很美的名字——洛神。花完全绽放后，花瓣会凋落留下花萼，而花萼会逐渐长大，成为多肉质、带有酸味的红色果实，宛如一颗红艳饱满的红宝石。它富含柠檬酸、苹果酸及维生素A、C，因此不仅能养颜美容，还可利尿、强身、调整体质。果实不仅可用于茶饮，且能制成果酱、果冻、酒、沙拉，并且可以增添色彩，能增加酸味；还可利用其花果的红色素当作染料。

* 花草物语

洋甘菊具有微苦和苹果的香味，一般较常见的是德国或罗马洋甘菊，除了花形大小不同，其味道和功效都相近。早在上古埃及时代即被视为神草，用来祭拜太阳神。也因其苹果香味和对身体好处多多，而博得不同国家给予“长在地上的苹果”，“天堂来的苹果”等众多封号。洋甘菊冲成茶饮可帮助消化还可放松不安疲劳的身心，无法入睡或恶梦连连时饮此茶也有效果，也可改善因眼睛疲劳造成的黑眼圈。女性生理期不适而心情燥怒时，饮此茶能安抚情绪，喝剩的洋甘菊茶还可当作秀发的滋润剂，或用来沐浴。

洋甘菊花茶

【份量】1杯

【材料】洋甘菊1大匙
热开水500ml
蜂蜜或糖适量

【做法】

1. 洋甘菊放入壶中，冲入热开水加盖焖泡5-10分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功效】

安定消化系统，消除疲劳、改善失眠、
放松心情，舒缓眼睛疲劳。



洋甘菊花茶

紫罗兰花茶

【份 量】1 杯

【材 料】紫罗兰花茶
热开水 500ml
蜂蜜或糖适量

【做 法】

1. 紫罗兰放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

治疗便秘、咳嗽、喉咙痛、支气管炎及用于呼吸系统保健。

* 花草物语

在欧洲，紫罗兰象征两情相悦。冲泡紫罗兰茶时，茶色开始会呈现浅紫蓝色，而待水温变化后又转成浅褐色，若再加入柠檬片，茶色又转为粉紫色，非常特别，紫罗兰茶也因其独特的紫色变化而被称为“惊艳茶”。

紫罗兰花茶



蔷薇果茶

【份 量】1 杯

【材 料】蔷薇果 1 小匙
热开水 500ml
蜂蜜或糖适量

【做 法】

1. 蔷薇果放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

舒缓情绪，解热、排毒、镇痛、利尿、活血、养颜美容。

* 花草物语

又称“玫瑰果”，即玫瑰的果实，可作为药用，当作花茶饮用或制成保养品。所含的维生素C是柠檬的60倍，还有丰富的维生素A、B、E和有机酸，其中所含的维生素C即使经热水冲泡也不会被破坏，也难怪总是被爱美的女子奉为美容圣品。常饮蔷薇果茶可从体内发挥养颜美容的效果，促进血液循环，并提供滋润肌肤的养分，改善干燥肤质和因日晒造成的雀斑、肤色暗沉。蔷薇果茶具有的水果香甜及微酸更深受女性喜爱，饮用后能提神、增加活力。

蔷薇果茶

菩提花茶

菩提花茶

【份 量】1 杯

【材 料】菩提花 1-2 朵
热开水 500ml
蜂蜜或糖 适量

【做 法】

1. 菩提花放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

安神定心、舒解压力、帮助入眠、舒缓感冒症状，预防心血管疾病。

* 花草物语

据说菩提的由来，是爱神丘比特允诺一对恩爱夫妻，让他们死后化成一株连枝菩提，生生世世交织在一起，而菩提的心型叶片就是两人爱的印证。菩提原产于欧洲，生长可达数十公尺，是常见的行道树。夏日里菩提树所发散的轻柔香味令人心神放松，所以许多母亲会将吵闹好动的小孩子带到树下让其心情平静，因此菩提茶又称作“母亲茶”。平时使用的菩提是花的部位，其中长形貌似叶子的，其实是它的花托。饮用菩提花茶不仅有安神放松、助眠的作用，还能预防动脉硬化。同时它也是典型的餐后饮料，能促进人体新陈代谢，又有益于肌肤保养，能消除雀斑皱纹、促进秀发生长，是美容养颜的圣品。

* 花草物语

希腊神话中，冥王海地斯爱上了仙女敏丝，因而招致冥后醋劲大发，将仙女敏丝变为路旁的一株薄荷，任人践踏，而敏丝也就成了薄荷的学名。古罗马人利用薄荷叶擦拭餐桌增加香气，以提高用餐气氛；英国人则将薄荷广泛应用在餐点上，在北非更成为人人饮用的国民茶。由于当地人以肉食为主，餐后一杯薄荷茶可帮助消化，使口气清新，若餐前饮用则有助于增加食欲；同时在夏日热天中，冰凉的薄荷茶不仅能消暑，它独特清凉的香味更能振奋精神。此外薄荷对于治疗感冒、祛除风寒也有良效，但孕妇和婴儿不适合食用。

薄荷茶

【份 量】1 杯

【材 料】新鲜薄荷 1 小串
热开水 500ml
蜂蜜或糖 适量

【做 法】

1. 薄荷洗净放入锅中，加热开水熬煮 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

附：若无新鲜薄荷，可以用干燥薄荷 1 大匙替代。

【功 效】

清新头脑、提神解郁、治感冒头痛、开胃助消化、消除胀气。



薄荷茶

鼠尾草茶

【份 量】1 杯

【材 料】鼠尾草 1 大匙
热开水 500ml
蜂蜜或糖适量

【做 法】

1. 鼠尾草放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

安定神经、增强记忆、助消化、降血压、减轻经痛，治感冒和喉咙痛。

* 花草物语

西方人将鼠尾草视为万灵丹，不仅用其消除蛇毒、给伤口消毒，还能帮助止血，也能制成治疗喉咙发炎的漱口药水，据说以新鲜叶片揉搓牙龈还能使牙齿坚固。鼠尾草有活泼脑细胞、增强记忆的功效，因此也被视为智慧的象征；此外科学实验也证实鼠尾草含有雌性荷尔蒙成份，对于女性的生殖系统也很有帮助，它能帮助妇女度过更年期的不适，但哺乳期的妇女则不宜饮用，以免影响乳汁分泌。在美容方面，则有抗老、明目、维持身材的功效，所以不妨在用餐后喝杯鼠尾草茶，除去身体多余油脂、废物，做个体内环保。

鼠尾草茶



马鞭草茶

【份 量】1 杯

【材 料】马鞭草 1 大匙
热开水 500ml
蜂蜜或糖适量

【做 法】

1. 马鞭草放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

强化肝功能，松弛神经、治疗紧张性头痛，帮助消化。

* 花草物语

马鞭草会散发柠檬般强烈的香味，因外型象马鞭而得名，早期由于常用于提炼精油，它最知名的功效是可消除恶心想。马鞭草是一种非常好的提神花茶，具有消除恶心、促进消化，强化刺激肝脏代谢功能，对神经系统也有滋润松弛功效，还可促进乳汁分泌、提高免疫力。中国人将马鞭草作为消肿、退烧用，阿拉伯人视为催情壮阳妙方，印第安人用于治疗发烧和肠胃疾病，在中世纪欧洲还曾被当作治疗青春痘的良药。但由于女性使用会造成子宫收缩，因此孕妇不宜使用。

马鞭草茶



* 花草物语

奥勒冈的辛辣、苦味、香气较为浓郁，酸味也较重，因此搭配番茄等酸口味的食物非常合适，因此它也成为爱以番茄入菜的意大利料理中不可或缺的材料。奥勒冈具有镇静、帮助睡眠、祛风化痰、治感冒发烧、缓和肌肉痉挛、消炎排汗、通经等效果，怀孕妇女不宜使用。此外它对呼吸系统也很有助益；牙痛时以棉花棒沾数滴奥勒冈精油，放在牙痛部位，能舒解牙疼。

奥勒冈茶

【份 量】1 杯

【材 料】奥勒冈 1 小匙
热开水 500ml
蜂蜜或糖 适量

【做 法】

1. 奥勒冈放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

祛风、化痰止咳，解肌肉痉挛、治疗神经性头痛及痛经，对呼吸系统有益。

奥勒冈茶

* 花草物语

迷迭香象征友谊和回忆，也象征情人之间的忠诚，因此在婚礼中也常见新娘以此配饰向世人昭告此情不渝。迷迭香可防止老化，还能强化心脏和大脑功能，强化中枢神经，促进血液循环，此外更能抗菌、保护毛发、消除胀气和口臭。由于迷迭香具有增强记忆力的功能，需要大量记忆的学生，不妨多饮用迷迭香茶，也可以在桌前放棵盆栽，借迷迭香的香味来提神醒脑。

迷迭香茶

【份 量】1 杯

【材 料】迷迭香 1 小匙
热开水 200ml
蜂蜜或糖 适量

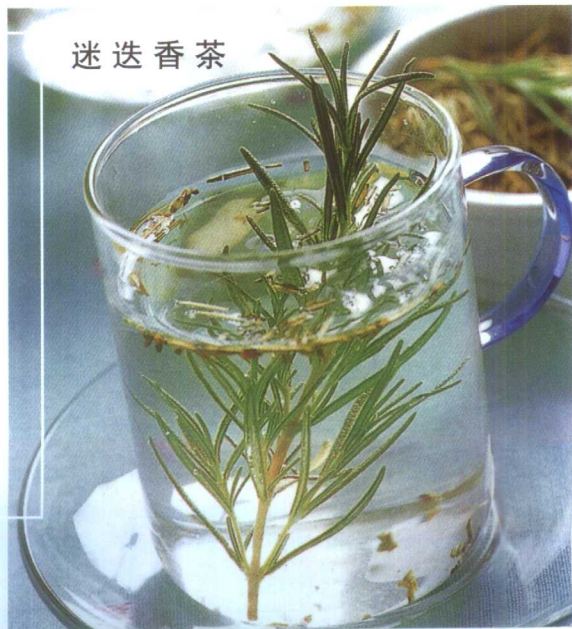
【做 法】

1. 迷迭香放入壶中，冲入热开水加盖焖泡 5-10 分钟。
2. 将茶汁滤出，酌加蜂蜜或糖调匀即可饮用。

【功 效】

防止老化，增强记忆力、活化脑细胞，消除疲劳，帮助入睡，促进血液循环，通经、治疗更年期障碍。

迷迭香茶



SHOUSHENMEIRENGHA



啜饮·咖啡奶茶调酒

玫瑰奶茶

玫瑰奶茶

【份 量】1 壶

【材 料】玫瑰花瓣(约花苞 5 朵)1 大匙
红茶包 1 个、牛奶 200ml
红石榴糖浆 7.5ml、水 250ml

【做 法】

1. 水煮开放入玫瑰花加盖焖泡 10 分钟, 加入红茶包浸泡 2 分钟后取出。
2. 倒入牛奶重新煮开, 滤去玫瑰花。
3. 加入红石榴糖浆增色即可装壶, 若倒入杯中则挤上奶泡, 以花瓣装饰即可饮用。

【装 饰】

奶泡、新鲜玫瑰花

薰衣草奶茶

薰衣草奶茶

【份 量】1 壶

【材 料】薰衣草 1 大匙、水 250ml
牛奶 200ml、红茶包 1 个

【做 法】

1. 水煮开放入薰衣草加盖焖泡 10 分钟, 加入红茶包浸泡 2 分钟后取出。
2. 加入牛奶重新煮开, 滤去薰衣草后装壶即成, 若倒入杯中, 则挤上奶泡, 装饰薰衣草即可饮用。

【装 饰】

奶泡、新鲜薰衣草