

女性

滋补养颜

茶饮

雪白工作室 编著



青岛出版社



丽人茶饮系列

图书在版编目 (CIP) 数据

女性滋补养颜茶饮 / 雪白工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2004.4

(丽人茶饮)

ISBN 7-5436-3102-4

I. 女... II. 雪... III. 女性 - 保健 - 茶叶 - 饮料 - 图解 IV. TS275.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第041802号

- 书 名 女性滋补养颜茶饮
编 著 雪白工作室
王作生 武文 张秀芳 杜明明 陈兴强
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新
装帧设计 樊君妍 曾庆茂
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2004年6月第1版, 2004年6月第1次印刷
开 本 16开 (710 × 1000毫米)
印 张 6
印 数 1-10000
定 价 18.00元

(版权所有, 违者必究)

女性

滋补养颜茶饮



青 岛 出 版 社

丽人茶饮





爱美之心，人皆有之。美好的容颜、润泽的肤色、白皙、嫩鲜的皮肤、乌泽的头发，是身体健康的主要标志，也是人体外在美的重要体现。凡此皆取决于人体气血的强弱。气血旺盛，精力充沛，心情舒畅，注重摄养，方能使人面色光泽，青春常驻。因此，人们需要时时调补自己，而茶疗则是简单、方便、价廉、省时、安全、有效的方法之一，故而受到人们的普遍喜爱。

茶疗，就是根据不同的疾病，选择恰当药茶饮方进行治疗。

药茶是用茶叶与药物（或食物）相合，或纯用味道平淡甘和的药物，用沸水冲泡或煎煮代茶饮用的各种养生和疗疾饮料的总称。

中医认为，须发早白、脱发是由于肝血肾阴不足、血气不荣、血虚生风、须发失养所致。面部皮肤花斑、黑斑、黄斑、无华、痘痘是由病后、产后气血亏损、肝脾失调、瘀血阻滞、湿热毒邪内蕴等原因造成的。

根据以上病因特点，本书有针对性地选择了治疗须发早白、脱发、各种斑痕、痘痘和养颜美肤的药茶方45种，供广大美容爱好者选用。

虽然药茶有效，但爱好美容的人们仍需注意饮食，多吃新鲜水果、蔬菜，少食油腻食品，特别是患有青春痘的朋友，更应尽量少食油炸、辛辣、刺激性的食品。



目 录

黄精寄生茶	6	连翘茶	30
女贞桑椹茶	8	天生白茯苓	32
首乌当归茶	10	防白皮茶	34
桂花冬瓜茶	12	参术茯苓茶	36
白玫瑰茶	14	洋参麦冬茶	38
苦瓜黄菊茶	16	丹参杞子茶	40
茉莉麦冬茶	18	牛奶红茶	42
双仁桑枝茶	20	翠衣苦丁茶	44
当归山楂茶	22	花生人参茶	46
杞叶菊花茶	24	洋参枣仁茶	48
花粉防风茶	26	百合洋参茶	50
双豆银花茶	28	天花粉茶	52



CONTENTS

白玉茶	54	升麻白芷茶	78
金银玫瑰茶	56	党参芝麻茶	80
玉麦茶	58	茉莉佛手茶	82
瓜蒌枸杞茶	60	熟地山药茶	84
参芪茶	62	丹皮茯苓茶	86
银耳双仁茶	64	阿胶沉香茶	88
生地苦丁茶	66	青地瓜茶	90
二子菊花茶	68	香蕉龙井茶	92
山药莲子茶	70	荷叶冬瓜茶	94
生地山楂茶	72		
桂圆茶	74		
三香茶	76		





黄精寄生茶



制 法

混合后加水2000毫升，煮沸20分钟即成。

用 法

睡前温服，每日1剂，15剂为一疗程。

功 效

滋阴润肺，补脾益气，丰肌白肤，乌发美发。适用于皮肤无华、须发早白、妊娠色斑者。

爱心小贴士 黄精对伤寒杆菌、结核杆菌、疮疹病毒及多种致病性皮肤癣菌有抑制作用。



用 料

黄精 10 克

黄精：味甘，性平。润肺滋阴，益精补脾。

桑寄生 20 克

桑寄生：味苦甘，性平。祛风湿，强筋骨，养血安胎。

何首乌 10 克

何首乌：味甘苦涩，性微温。补益精血，润肠通便，解毒。

甘草 6 克

甘草：味甘，性平。益气补中，润肺止咳，解毒止痛，调和药性。





女贞桑椹茶



用 料

女贞子 12 克

女贞子：味苦甘，性凉。
补益肝肾，清热明目。



桑椹子 10 克

桑椹子：味甘，性寒。滋
阴补血，生津润肠。



何首乌 10 克

何首乌：味甘苦涩，性微
温。补益精血，润肠通便，
解毒。



焦山楂 10 克

焦山楂：味酸甘，性微温。
消食化积，活血散瘀。



制 法

混合后加水 2000 毫升，煮沸
20 分钟即成。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

滋阴益肾，润肤养颜，生发
乌发。适用于皮肤干燥、脱
发白发者。

爱心小贴士 女贞子黑发乌发，
强筋强力。





首乌当归茶



制 法

混合后用沸水冲泡 15 分钟即成。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

补肾养血，乌须黑发。适用于早生白发者。

爱心小贴士



熟地滋肾水，封填骨髓，利血脉，补益真阴，聪耳明目，黑发乌须。

用 料

何首乌 10 克

何首乌：味甘苦涩，性微温。补益精血，润肠通便，解毒。



熟地黄 10 克

熟地黄：味甘，性微温。养血滋阴，补精益髓。



当归 10 克

当归：味甘苦辛，性温。补血活血，调经止痛，润肠通便。





桂花冬瓜茶



用 料

桂花 10 克

桂花：味微苦，性微寒。
补肝，明目。



冬瓜子 10 克

冬瓜子：味甘，性寒。清
热利湿，化痰通肠，消肿
排脓。



陈皮 10 克

陈皮：味辛苦，性温。理
气健脾，燥湿化痰。



制 法

混合后用沸水冲泡 15 分钟
即成。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

补益肝脾，理气祛斑。适用
于面部黑斑、雀斑者。

爱心小贴士



黑斑、雀斑是由
于内分泌失调造
成的，而内分泌
失调与肝脾肾关
系密切。



白玫瑰茶



用料

白薮 6 克

白薮：味辛苦，性微寒。
清热解毒，散结消肿，生肌止痛。



玫瑰花 3 朵

玫瑰花：味甘微苦，性温。行气解郁，和血散瘀。



红枣 5 个

红枣：味甘甜，性温。补脾胃，润心肺，生津止渴。



制法

混合后用沸水冲泡 15 分钟即成。

用法

代茶饮，每日 1 剂。

功效

解毒散瘀，美化肌肤。适用于局部黑斑、雀斑、面部痤疮、疙瘩等。

爱心小贴士 白薮对同心性毛癣菌、奥杜盎氏小芽胞癣菌、腹股沟和红色表皮癣菌等皮肤真菌有抑制作用。

