

清爽一夏

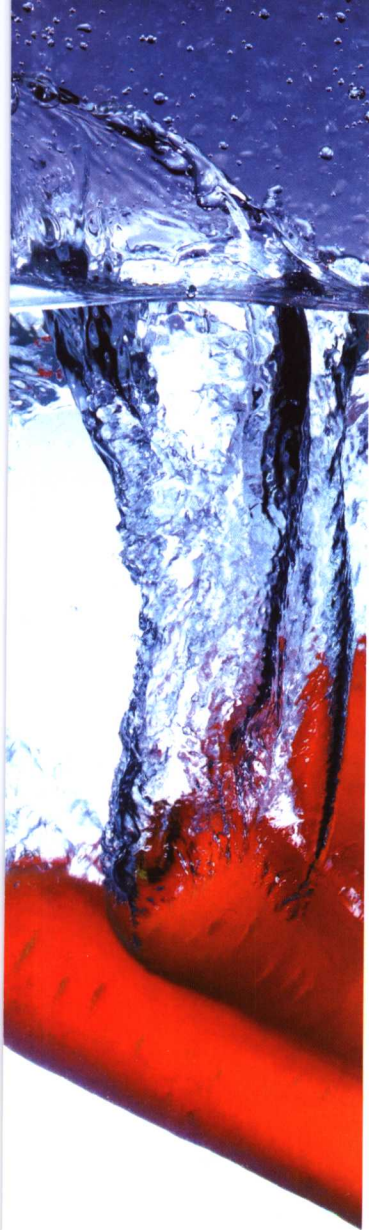
爱心家肴
Aixin Jiaoyao

解暑茶饮

Jie Shu Cha Yin

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

解暑茶饮/爱心家肴美食文化工作室组织编写.—青岛:

青岛出版社, 2006.5

ISBN 7—5436—3688-3

I.解... II.爱... III.茶饮—饮料—制作 IV.TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第054013号

书 名 解暑茶饮 (爱心家肴——清爽一夏系列)

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 者 王作生

摄 影 高玉德 李爱刚

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开 本 20开(720×1020毫米)

印 张 5

印 数 10000

定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽
一夏

解暑茶饮

Jie Shu Cha Yin



爱心家肴美食文化工作室组织编写

青岛出版社



爱心家肴
Aixinjiayao

目 录

- 4 苹果番茄饮
- 6 提神醒脑茶
- 8 大门银茶
- 9 夏季保健饮
- 10 清凉明目茶
- 12 夏季凉饮
- 13 萝卜翠衣茶
- 14 橄榄茶
- 16 果奶茶
- 18 槐花决明茶
- 19 生津止咳茶
- 20 解暑生津茶
- 22 百合汤
- 24 莲子甘草饮
- 26 枸杞苦丁茶
- 27 健身八宝茶

- 28 橘子茶
- 30 蜜奶茶
- 32 绿茶白芷汤
- 34 金针山楂茶
- 35 山楂麦芽茶
- 36 枸杞龙井茶
- 38 健脑茶
- 39 青瓜芹菜茶
- 40 西洋参茶
- 42 菠萝茶
- 44 多味果汁茶
- 46 灯芯草苦瓜饮
- 47 槐米决明茶
- 48 水蜜桃茶
- 50 苹果茶
- 52 生脉茶





53 梅甘茶

54 三豆茶

56 消暑茶

58 清凉茶

59 柚皮茶

60 柠檬茶

62 葱白萝卜茶

64 菊花地丁茶

66 大枣生姜茶

68 菊花绿茶

70 槐米首乌茶

71 陈皮茶

72 酸梅茶

74 五汁饮

76 清咽茶

77 大蒜茶

78 绿豆蜂蜜饮

80 双花山楂茶

81 清络饮

82 鲜藕饮

84 金银花双豆饮

86 茯苓双豆茶

87 山楂陈皮茶

88 双花消暑饮

90 绿豆茶

91 清凉茶饮

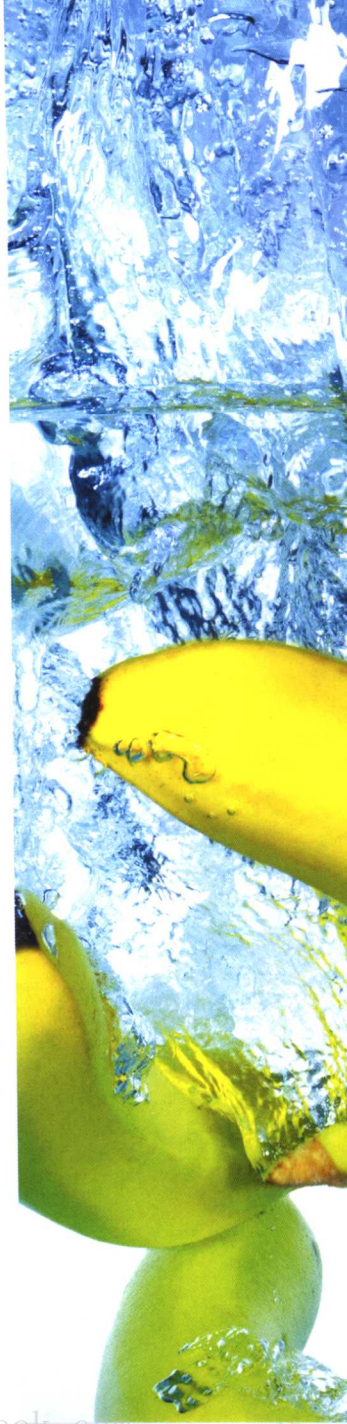
92 甘蔗马蹄饮

94 白玉茶

95 双豆银花茶

96 滑石甘草饮

98 健胃化痰茶



苹果番茄饮

清爽一夏 解暑茶饮

原料 苹果2个，番茄2个，柠檬汁、蜂蜜各适量。

制作 ① 将苹果、番茄洗净，去皮切块，一起放入榨汁机中榨汁。

② 榨出的汁中加入柠檬汁、蜂蜜，搅匀即可饮用。

用法 早晚各服1次。

苹果

苹果因品种不同，营养成分含量变化较大。以国光苹果为例，其鲜品每百克含水分85.9克，另外还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钾、钠、钙、铁等矿物质。现代医学研究报告，苹果可降血胆固醇和降血压，防治血管硬化，既止腹泻又可通便。中医认为，苹果味甘，性凉，具有生津、润肺、除烦、解暑、开胃、醒酒等功效。

爱心便笺

苹果番茄饮适用于体弱多病、消化不良及刚做完手术者。

番茄含有丰富的维生素C，对防治坏血病、感冒和促进伤口愈合有重要作用，并且与苹果中的维生素B₁同样具有促进肠胃蠕动、增强胃动力的作用。



提神醒脑茶

原料 绿茶3克，薄荷叶2克，白糖适量。

制作 将绿茶、薄荷叶一同放入杯中，以沸水冲泡，加白糖调匀即可。

用法 代茶饮。

绿 茶

绿茶是未经过发酵加工的茶，其茶叶的颜色和冲泡后的茶汁多呈绿色，因此得名绿茶。绿茶中较多地保留了鲜叶中的天然物质，茶多酚、咖啡碱、叶绿素含量较多，维生素损失也较少，故单从营养成分和药效成分的含量而言，绿茶要优于其他茶类。中医认为，绿茶味苦、甘凉，有生津止渴、清热解毒、消食止泻、清心提神等功效。科学研究表明，绿茶对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有一定效果。

爱心便笺

提神醒脑茶可清热解毒，提神醒脑，排气利尿。适于夏季感冒、暑热烦渴者，老年人腹胀时也可饮用。



大门银茶



原料 胖大海2个，麦门冬5克，金银花5克。

制作 混合后用沸水冲泡10分钟即成。

用法 代茶饮，每日1剂。

功效 清热解毒，生津利咽。用于急性咽炎、扁桃体炎等症。

夏季保健饮



原料 浓茶150毫升，牛奶30毫升，蜂蜜30毫升。

制作 牛奶烧沸，晾凉，加入浓茶拌匀，入冰箱冰镇后取出，调入蜂蜜，搅匀即可饮用。

用法 代茶饮，每日1~2剂。

功效 消暑止渴，滋补强身，补中益气。



清凉明目茶

清爽一夏 解暑茶饮

原料 绿茶3克，鲜薄荷3克，太子参6克，生姜1片。

制作 将所有原料一同放入杯中，以沸水冲泡，加盖闷片刻即可。

用法 代茶饮。

太子参

太子参又叫四叶参、米参，味甘、微苦，性平，入心、脾、肺三经。中医认为，太子参可益气健脾，生津润肺，适用于脾虚食少、倦怠乏力、心悸自汗、肺虚咳嗽、津亏口渴等症。

爱心便笺

清凉明目茶可消暑解热，清凉明目，调理脾胃。



夏季凉饮



原料 浓茶50毫升，白砂糖1匙，苹果1个，柠檬皮1片，柠檬汁少许，香槟酒适量。

制作 1. 将柠檬汁、柠檬皮、茶叶、白砂糖一同放入杯中，搅匀。
2. 苹果削皮去核，洗净，切成小块，放入杯中，加盖后置入冰箱冷藏，经5小时取出，再注入香槟酒即成。

用法 随意饮用。

功效 清热解毒，润肠通便。

萝卜翠衣茶



原料 白萝卜100克，西瓜翠衣200克。

制作 西瓜翠衣、白萝卜切丁，放入茶碗中，用沸水冲泡而成。

用法 晚餐后服食，每日1剂。

功效 清热解暑，消食祛脂。适用于肥胖症、面部皮肤油脂分泌多者。



橄榄茶

清爽一夏 解暑茶饮

原料 绿茶2克，青橄榄2枚，莲心3克。

制作 将青橄榄表皮轻轻剥除，放入杯中，再放入茶叶和莲心，用沸水冲泡即可。

用法 随意饮用。

莲心

莲心即莲子中间的小细心，有强心作用，中医常用它来清心泻火，滋阴清热，健脾止泻。

爱心便笺

橄榄茶可生津止渴，清心消暑。

