

Tea Spa

美味人生



养生元气

花草茶

Tea Spa

【减肥·美容·塑身·减压·增加免疫力】

净化体质·静化心灵

茶艺养生新观念，

100道世界风味茶谱大公开，

简单泡出各式好茶！

唐芩●编著



河南科学技术出版社

Tea Spa

美味人生



养生元气

花草茶

Tea Spa

【减肥·美容·塑身·减压·增强免疫力】

唐芩●编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本书原名:《养生元气花草茶》

Copyright © 2002 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字 16—2004—12

图书在版编目(CIP)数据

养生元气花草茶 / 唐芩编著. — 郑州:河南科学技术出版社, 2005.2

(美味人生)

ISBN 7-5349-3242-4

I. 养… II. 唐… III. 保健—菜谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105477 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)5737028

责任编辑:刘欣

责任校对:徐小刚

封面设计:高银燕

印刷:河南第二新华印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:147mm × 210mm 印张:6 字数:105 千字

版次:2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

轻身·静心·无压力 一天一盞茶 生活更清香

你是否一直在找寻一种既能享受美味，又能不增加体内脂肪的饮食方式？

你是否憧憬着既浪漫、惬意又健康养生的生活品位？

如何使自己活得美丽又健康，是近年来人人关切的大议题。本书要带领大家开启美容养生法门——世界三大天然饮料之一的中国“茶”。早在五千年前，我们的祖先就发现了“茶”去油腻、顺气活血、益身养颜的妙效。几千年来中国人对茶文化的研究和茶的食疗作用的研究一直在不断进行。

与现代各种花哨的药物美容和瘦身方式相比，“天然食疗”仍是最合乎人体代谢且副作用最少的方法，也是最明智的选择。以“茶疗”作为我们日常生活的保健饮品，更是便利又有效的做法。

对于长时间使用电脑、久坐办公室、偏好肉食或身材臃肿肥胖的人来说，最需要喝些适当的茶汤来调整身体。经常



养生元气花草茶

接触微波炉辐射和油烟的家庭主妇,也宜在工作前或工作过程中,饮用一些茶汤来增加自己的抵抗能力,茶叶中的单宁酸、维生素和多酚物质,能促进新陈代谢,排除有害物质,对造血机能也很有帮助。

有一回,朋友送来一罐气味清香的龙井茶和一包干香甜美的桂花,我拿出收藏多年一直只是纯观赏的英国白瓷壶,尝试着冲了一壶,温热的茶汁在我唇齿间释放奇妙的清甘香甜,顿时使我感觉身心一阵舒坦,感动得不禁独自微笑起来。

从此,我的生活和心思一点一滴地被茶香所渗透,在工作疲累之际,总是找一个角落,选一种具有养生美容功效的茶谱,或自己改良过的茶方来冲泡熬煮。这些取撷于大自然的各种茶叶、花果、香草,甚至有些是上中药行买的药材,各具巧妙的滋味和营养成分,互相融合起来,又是一番不同的境界。

就这样,每天从泡一壶茶开始,冲泡两三回,酌饮五六杯,涤除身心上的尘垢,享受健康与艺术闲情兼具的生活,从不同角度感受到生活之美。

这本书的内容,是我累积亲身体验和研究所得,精选出多种有益健康和美容瘦身的茶谱,也收集茶学前辈们精辟的泡茶诀窍和指南,并略收了中国和世界各民族的特殊饮茶文化,使本书成为一本内容丰富实用的工具书。愿以自己受惠的福气,以茶香与您结缘,一起同享美丽、健康和悠闲的幸福人生。

相信只要带着轻松的心情、积极的行动来善用本书,充分吸取茶的精华,你也会是既顾到面子(美貌)又兼得里子(健康)的茶美人。

唐 芃



养生元气花草茶

第一章 健康饮茶的十大诀窍

◆饮茶的健康之道	12
一、挑选好品质的茶材	15
二、恰当的茶材量	18
三、最佳泡茶水质	19
四、水温决定养分释出	20
五、冲泡时间藏乾坤	22
六、单味茶与复方茶	23
七、上壶巧杯盈好茶	24
八、茶具清洁二三事	26
九、保存茶叶的诀窍	27
十、饮茶时机与禁忌	29

第二章 精选茶谱——茶叶

01 消脂去油腻——普洱菊花茶	34
02 美肤降火气——洛神普洱茶	36
03 促进代谢抗老化——桂花乌龙	38
04 美容通便降血压——柚香东方美人茶	40
05 去油减脂利尿——橙香红茶	42
06 润肤养颜净肠胃——玫瑰红茶	44
07 滋补化淤气——桂香荔枝红茶	46
08 增强免疫驱风寒——姜汁红茶	47
09 活力高钙又健美——麦片奶茶	49
10 水当当美人儿——什锦果茶	51
11 净身顺气——桂花龙井	52
12 生津刮油降血脂——紫苏梅绿茶	54
13 减脂消肿笑嘻嘻——金橘柠檬绿茶	56

14 轻盈瘦身渐健美——抹香山楂茶	58
15 补脑益智净肠胃——绿茶核仁优酪乳	60
16 润肤顺气增强免疫力——苹果绿茶	62
17 去斑美肤又防癌——五谷绿奶茶	63
18 保持青春抗氧化——奇异绿奶茶	65

第三章 精选茶谱——花草茶

01 瘦身通便热门茶——玫瑰蜜枣茶	68
02 舒压好活力——茉莉花单味茶	70
03 美肤降火气——茉香玫瑰花茶	71
04 补益气消浮肿——茉莉荷叶川芎茶	72
05 养肝润肤——菊花单味茶	74
06 退火消炎预防青春痘——金银菊花茶	75
07 瘦身消肿去油脂——荷花单茶	76
08 排毒净血一身轻——菩提单味茶	77
09 养颜瘦身、提高免疫力——蜂蜜芦荟茶	79

第四章 精选茶谱——香药草茶

01 提神健脑提高工作效率——迷迭香菩提茶	82
02 帮你放松睡个美容觉——薰衣草单味茶	84
03 改善头痛眉舒展——柠檬草菩提茶	86
04 告别西洋梨身材——柠檬马鞭茶	87
05 维生素C大补贴——二元柠檬美人茶	89
06 消炎美肤不长痘——西洋甘菊马鞭茶	90
07 去脂润肠又瘦身——甜菊叶菠萝茶	92
08 消除疲劳抗老化——薄荷甘草茶	93
09 安神定心抗焦虑——香蜂薄荷茶	95
10 香口解腻透心凉——薄荷柠檬茶	96



养生元气花草茶

第五章 精选茶谱——药膳茶

- | | |
|---|-----|
| 01 另类咖啡香——决明子单味茶····· | 101 |
| 02 化淤瘦身风靡茶决明——
四味仙女茶 决明子、山楂、陈皮、甘草····· | 102 |
| 03 忙碌现代人养肝秘方——决明子红枣枸杞茶····· | 103 |
| 04 气色红润健康美少女——荷叶单味茶····· | 105 |
| 05 告别一脸痘花——荷叶薏仁茶····· | 106 |
| 06 通便润肤内外皆美——荷叶玫瑰茶····· | 108 |
| 07 电眼美女必喝——枸杞单味茶····· | 109 |
| 08 清心爽身——竹叶梅茶····· | 110 |
| 09 美容瘦身茶——竹叶乌龙茶····· | 112 |
| 10 保护内脏增补元气——桂花党参山楂茶····· | 113 |
| 11 窈窕轻盈去血脂——山楂菊花甘草茶····· | 115 |
| 12 白绿双星——茅根绿茶····· | 116 |
| 13 皇家级排毒去湿御品——泽泻何首乌茶····· | 117 |
| 14 润喉爽声音如莺——罗汉果茶····· | 119 |
| 15 滋阴补虚——熟地单味茶····· | 120 |
| 16 “小腹人”的春天——厚朴陈皮茶····· | 121 |
| 17 生津化痰祛风寒——杏仁陈皮茶····· | 123 |
| 18 增强糖类热量代谢——黄芪肉桂茶····· | 124 |
| 19 热门防癌宝饮——枸杞黄芪红枣茶····· | 126 |
| 20 苦尽甘来除面疱——苦瓜枸杞茶····· | 127 |
| 21 肉食者的消脂饮品——山楂乌梅甘草茶····· | 129 |
| 22 利尿退火——玉米须茶····· | 130 |
| 23 下半身窈窕秘方——芭乐山楂茶····· | 131 |
| 24 气球美人快消气——麦芽山楂茶····· | 133 |
| 25 解热消暑——丝瓜络茶····· | 134 |

第六章 调味吧台与高纤维茶食

- 一、健康原则的茶佐料..... 138
- 二、高纤维低热量的瘦身茶点..... 140

第七章 世界真“茶”妙——各地风味茶

- 一、中国..... 144
 - 01 客家——擂茶..... 144
 - 02 汉族——闽南功夫茶..... 146
 - 03 汉族——四川盖碗茶..... 148
 - 04 汉族——浙江龙井茶..... 149
 - 05 广东、香港、澳门一带——广式饮茶..... 150
 - 06 内蒙古——咸奶茶..... 151
 - 07 藏族——酥油茶..... 153
 - 08 甘肃裕固族——酥油炒面茶..... 154
 - 09 回族与羌族——罐罐茶..... 156
 - 10 回族——五香八宝茶..... 157
 - 11 白族——人生三道茶..... 159
 - 12 维吾尔族——南疆香茶..... 162
 - 13 维吾尔族——北疆奶茶..... 163
 - 14 滇西纳西族——盐巴茶..... 164
 - 15 云南布朗族——酸茶..... 166
 - 16 云南德昂族——嚼茶..... 167
 - 17 云南基诺族——凉拌茶..... 168
 - 18 苗族——炒油茶..... 169
 - 19 苗族——虫屎茶..... 171
- 二、世界各国风味茶..... 172
 - 01 日本——“抹茶”与“煎茶”..... 172
 - 02 韩国——炒麦茶..... 174
 - 03 马来西亚——拉茶..... 175



养生元气花草茶

04 印度——辛料奶茶·····	177
05 俄罗斯——谷物奶茶·····	178
06 荷兰——碟茶·····	180
07 英国——调味红茶·····	181
08 法国——鲜蛋糖茶·····	183
09 摩洛哥——薄荷甜茶·····	184
10 美国——便利袋装茶包·····	186

附录 茶叶SPA 的其他生活应用法

一、花叶茶香枕·····	189
二、天然沐浴洗发水·····	190
三、芳香漱口水·····	190
四、室内、橱柜、冰箱、汽车除臭剂·····	191
五、浴厕茶盐涤污法·····	191

第一章

健康饮茶的 十大诀窍





◆饮茶的健康之道

常听人说工作忙碌、压力大，抽不出时间运动，但却常常上馆子吃美食来慰劳自己。

如此不断累积体内的脂肪、糖、热量和化学添加物，不仅逐渐使身材走样，健康也跟着悄悄亮起红灯。这也是现代人虽然平均寿命延长，但生活质量却未一同提升的主要原因之一。

正所谓“怎么来，就怎么去。”既然许多问题是吃出来的，也就再吃回去吧！只是该怎样才能吃得正确，吃出美丽窈窕，这下子得好好的重视和节制了。

用最自然的饮食方式来调理身体，是最安全、最根本，也是最治本的方法，再多再贵的化妆品和药物也比不上。

而在自然食疗中最基础的，当属供给身体所需的“水分”。因为人体里有70%以上为水分，平日摄取的汤汤水水里，所含的营养多少以及是否自然洁净，攸关人体的健康——每个人应适当且适量地饮用茶水。

同时，想要美容、瘦身的人，可以减少三餐的食量，但仍需供给身体充足的水分，若因为担心喝水会增加体重，而没有补充足够的水分，身体反而容易产生疲倦、心悸、低血压、晕眩等问题，得不偿失。



健康的人体每日宜摄取 2 000 ~ 3 000 毫升的水，扣掉三餐食物里含的水，三餐之间可再补充些健康茶饮 500 ~ 1 000 毫升。汽水、调味果汁或酒类饮料不仅热量高且不营养，能忍住不喝就尽量少碰。世界三大无酒精饮料“茶、咖啡、可可”之中，茶对人体健康的功效十分显著，从古至今都有许多的相关研究。茶叶里含有丰富的维生素、纤维质和重要的单宁酸，既可促进新陈代谢、提振精神、净体健身、带来好气色、增加生活情趣，又能均衡营养、瘦身、美肤。对于身受“小腹人”（腰腹肥胖）、“豆花公主”（皮肤问题）、“有进无出”（便秘问题）、“早凋花”（疲劳缺乏元气）等问题困扰的人，饮用茶饮食补，是既方便又天然的改善方法。

另外，茶叶只要冲泡得不太浓，饭前饭后均可饮用。茶汁有降低焦虑感与减少食欲的作用，在饭前适量饮用，可产生饱感，避免用餐时吃进过多的食物；另外，也具有去油化脂的功效，在饭后半小时后饮用一杯，可去油腻，加速肠胃蠕动。

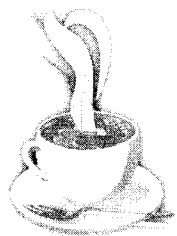
热衷饮茶的古诗人卢仝，曾作诗赞叹喝茶的好处：

一碗喉吻润。

二碗破孤闷。

三碗搜枯肠，文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。



养生元气花草茶

五碗肌骨清。

六碗通仙灵。

七碗唯觉两腋习习清风生。

当然，茶为天然食补材料，因每个人体质和吸收不同，效果自然也有强有弱。了解自己的体质、口味，就能找到最适合自己的茶单配方。

除了传统的茶叶，饮茶还有许多不同的取材变化，如花茶、果茶、豆蔬茶汤、药膳茶类等，在不同的茶里可再加进牛奶、水果、谷粉、葱姜、辛香料等配料，口味可以说是千变万化，适合各种心情、时机和季节饮用，还能满足现代人追求新鲜感的需求。

无论是外行还是内行，乐意喝茶的人，都可以强身、瘦身，而懂得品茶艺术的人，更能够得到修身养性的效果。

要想养生、养颜，先要从养心做起——先养好自己的这颗心，懂得如何好好爱自己、照顾好自己的身体，从喝茶来寻求静心、沉淀。捏一撮芬芳的花叶，冲壶茶，动手做道爽口无负担的小点心，所有的烦扰都抛之脑后，压力随着水中花叶舒缓地释放。保持恬静的心情，由心来影响身体，人人都可以冲泡出一壶自己喜欢的茶，建立和谐的身心关系，以茶养心（心灵、性情），以茶养身（身材、健康），也以茶养

生（生活、生机），臻至美满润泽的人生境界。

本书归纳出的十大选茶、冲茶、保存茶叶和维护茶具等诀窍，将一步步带你迈向饮茶的健康之道，做个水当当的茶美人。

一、挑选好品质的茶材

本书介绍的茶饮不仅针对茶叶，还包括花茶、香草茶、药膳茶、新鲜豆蔬茶和古老阿妈年代流传的茶汤，这些茶饮里的主要材料，以各种烘薰过的茶叶、干燥后的花茶材料、干燥后的香草植物为主，在此统称为“茶汁材料”，简称“茶材”。

价格最贵的茶材，不一定就是最好的。

茶配人，人配茶，饮茶主要是为了健康和怡情养性，因此，一切以自己的体质、喜欢的香气和口味为前提来选购才是正确观念。

例如，如果你喜欢类似青草的香气，可以选购“绿茶”茶叶来冲泡；如果你喜爱花卉的甜美和清雅，可以选购“玫瑰花”（或茉莉花等）茶材来冲泡；如果你正需要清凉醒脑，买些“薄荷叶”，再挤半个柠檬的汁，可让你瞬间精神抖擞。

对于这些烘焙干燥的茶材，有几项品质标准需要仔细地



养生元气花草茶

把关，才能买到好茶材，泡出它的芳香真味：

1. 茶材的干燥度

用手指轻轻捏一小撮茶叶或花材、香草材，若是稍加施力就碎掉了，表示其干燥度足够，可以购买；若用了力还捏不碎，表示该茶材已受潮变得湿软，品质不佳。

2. 外观与色泽

茶材色泽和外形也是品质的关键，如茶叶类茶材宜带有微微的油光色；龙井呈直剑形，包种茶叶形较为扭曲，冻顶茶和铁观音呈紧结球状，香片和红茶则多为条状或细碎状。再看看茶筒或包装里的茶叶，其中含有的茶梗、黄叶、碎末等杂质愈少者愈佳。

花茶材和香草材，则应注意观察其干燥的花叶瓣上颜色是否自然呈现，过于鲜艳和偏黄、有污斑的都要存疑，要检查一下包装上的制造商和保存期限是否可靠。

3. 闻香嗅气

茶材的香气是饮茶时重要的韵味精髓，由于各种材料烘焙方式和发酵程度不同，闻起来的气味也各有各的特色，如绿茶重清香、包种茶具有花香、乌龙茶则蕴含水果的甜醇味。

购买前，打开盒罐或抓一小把放在手上，闻闻它的香气，是浓、是淡，是果甜的香气，还是清凉的草香，想想自