



雪白工作室 编著

丽人茶饮

Liren Chayin

50道可口的女士茶饮
50 dao Kekou de Nushichayin

喝出健康 喝出美丽
Hechu Jiankang Hechu Meili



青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

丽人茶饮 / 雪白工作室编著. —青岛: 青岛出版社,
2004.10

ISBN 7-5436-3104-0

I. 丽… II. 雪… III. 女性—茶叶—饮料
—图解 IV. TS275.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第041800号

- 书 名 **丽人茶饮**
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
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第2版, 2005年1月第2次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 6
定 价 19.80 元

(版权所有, 违者必究)

精
品
茶
饮



丽人茶饮

L I R E N C H A Y I N

◎ 青岛出版社



BEAUTIFUL 丽人茶饮 Tea



随着科学技术的进步和经济的发展，人们生活水平有了明显的提高，但由于人民群众对营养保健方面的知识了解不全面，使得“吃出来的病”随处可见，肥胖症、高血脂症、酒精肝、高血压、动脉硬化、糖尿病等发病率逐年升高。

爱美之心，人皆有之，每个女性都想有一个健康、苗条的身材，因而，需要在健康营养的同时还要注意减肥塑身，而茶疗就是一种简单、方便、安全、有效的减肥塑身方法。

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，方能使入面色光泽，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，选择恰当药茶验方进行治疗。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，头发早白、脱发是由于肝血肾阴不足、气血不荣、血虚生风、头发失养而致。面部皮肤花斑、黑斑、黄斑、无华、痤疮是由病后、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，作者选择了50种茶饮方，这些茶饮具有清热利湿、健脾祛湿、补气通阳、活血化瘀的作用，现代研究还能降低血清总胆固醇含量，提高高密度脂蛋白胆固醇，抑制主动脉内膜斑块形成，清除动脉粥样硬化，抗脂肪肝，降低血脂、血粘度，改善血液流变性，增强脂肪代谢能力。适量服用，可以达到美容瘦身的目的。同时还有针对性地选择了治疗头发早白、脱发、各种斑痕、痤疮和养颜美肤的药茶方，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、刺激性食品。



决明荷叶茶	7		
陈皮菊花茶	8		
灵芝葛根茶	9		
双山荷叶茶	11		
枸杞苦丁茶	13	柚皮茶	31
萝卜翠衣茶	14	金丝桂圆茶	33
乌龙荷叶茶	15	槐角冬瓜茶	35
罗汉苦子茶	17	桑椹桂花茶	37
青瓜芹菜茶	19	丹参枸杞茶	39
乌玫茶	21	茯苓双豆茶	41
陈皮槟榔茶	23	山楂陈皮茶	43
玫瑰荷叶茶	25	首乌当归茶	44
槐米决明茶	27	白玫瑰茶	45
三叶茶	28	黄精寄生茶	47
大黄薄荷茶	29	女贞桑椹茶	49



桂花冬瓜茶	51
茉莉麦冬茶	53
双豆银花茶	55
花粉防风茶	57
杷叶菊花茶	58
熟地山药茶	59
天生白茯苓	61
参术茯苓茶	63
连翘茶	65
防白皮茶	67
洋参麦冬茶	69
牛奶红茶	71
白玉茶	73
参芪茶	75
花生人参茶	77
百合洋参茶	79
桂圆茶	81
瓜蒌枸杞茶	83
山药莲子茶	85
丹皮茯苓茶	87
青地瓜茶	89
香蕉龙井茶	91
荷叶冬瓜茶	93
芦荟绿茶	95



目 录



决明荷叶茶





决明子3克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。



荷叶2克

荷叶：味苦涩，性平。清暑利湿，升阳止血。



青皮1克

青皮：味苦辛，性温。疏肝破气，散结消滞。



柏子仁1克

柏子仁：味甘，性平。养心安神，润肠通便。



决明荷叶茶

制法

混合后用沸水冲泡10分钟。

用法

代茶饮，每日1剂。

功效

清热明目，润肠减肥。适用于内热目糊、便秘、肥胖症。

爱心小贴士



决明子炒黄后有焦香味，压碎泡茶，使有效成分更易于溶出。

陈皮菊花茶



制 法

混合后用沸水冲泡10分钟。

用 法

代茶饮，每日1剂。

功 效

健胃消食，降脂减肥。适用于脾虚湿热性肥胖、消化不良。

山楂有扩张血管、增加冠状动脉血流量、降低血压、降低血清胆固醇、强心、收缩子宫的作用，故又可用于产后子宫回缩不良。

爱心小贴士



陈皮3克

陈皮：味辛，性温。理气调中，燥湿化痰。

菊花1克

菊花：味甘苦，性微寒。疏散风热，平肝明目，清热解毒。

山楂3克

山楂：味酸甘，性微温。消食化积，活血散瘀。



灵芝葛根茶



灵芝5克

灵芝：味甘，性温。
益精气，坚筋强骨。



葛根10克

葛根：味甘辛，性凉。
发表解肌，升阳透疹，解热生津。



金银花5克

金银花：味甘，性寒。
清热解毒。

制法

混合后用沸水冲泡15分钟。

用法

代茶饮，每日1剂。

功效

清热解毒，降脂减肥，健身防病，延年益寿。

爱心小贴士



本方可治疗颈椎关节紊乱造成的颈项强痛、上肢麻木。

双山荷叶茶





山楂2克

山楂：味酸甜，性微温。消食化积，活血散瘀。



山药1克

山药：味甘，性平。益气养阴，补脾肺肾。



荷叶1克

荷叶：味苦涩，性平。清暑利湿，升阳止血。



决明子1克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。



绿茶1克

绿茶：清热，消暑，利尿，止渴。



双山荷叶茶

制法

混合后用沸水冲泡10分钟。

用法

代茶饮，每日1剂。

功效

消脂减肥，降压降糖，明目通便。适用于高血压症、高血脂症、内热便秘者。

爱心小贴士



荷叶为睡莲科多年生水生草本植物，莲的叶子6~7月采集，洗净，晾干备用。

枸杞苦丁茶





枸杞子2克

枸杞子：味甘，性平。滋补肝肾，明目，润肺。



苦丁茶1克

苦丁茶：味苦，性微寒。下气解热。



决明子2克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。



青皮1克

青皮：味苦辛，性温。舒肝破气，散结消滞。



红枣2枚

红枣：味甘甜，性温。补脾胃，润心肺，生津止渴。



枸杞苦丁茶

制 法

混合后用沸水冲泡15分钟。

用 法

代茶饮，每日1剂。

功 效

清热通便，降脂健脾。适用于湿热性便秘、单纯性肥胖。

爱心小贴士



决明子含有大黄酸、大黄素等成分，具有清肝、明目、利尿、通便的作用。

萝卜翠衣茶



制法

西瓜翠衣、白萝卜切丁，放入碗中，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。

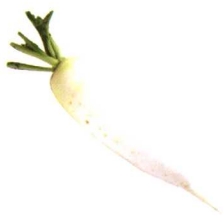
爱心小贴士



白萝卜、西瓜翠衣用榨汁机取汁，加适量凉开水、白糖，放冰箱内可制成冷饮。

白萝卜100克

白萝卜：味辛甜，性温。下气祛痰，消食和中。



西瓜翠衣200克

西瓜翠衣：味甘，性凉。清热解暑，利尿消肿。



乌龙荷叶茶



乌龙茶5克

乌龙茶：味苦，性微寒。清热除烦，清头目。



荷叶5克

荷叶：味苦涩，性平。清暑利湿，升阳止血。



决明子5克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。

制法

混合后用沸水冲泡15分钟。

用法

代茶饮，每日1剂。

功效

降脂减肥。适用于肥胖症、血脂过高者。

爱心小贴士



决明子能降压，降脂，利小便，通大便。