

健康人新食谱

滋补养生从汤·茶开始



养生汤·茶

Yangsheng
Tang cha

柳秀乖 著



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

养生汤·茶 / 柳秀乖著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.1 (2005.1 重印)
(健康人新食谱)
ISBN 7-5019-3660-9

I. 保… II. 柳… III. ①保健—菜谱②保健—食谱, 粥 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 016369 号

版权声明

原书名: 保健茶養生湯

作 者: 柳秀乖

©臺灣生活品味文化傳播有限公司 2001

本书中文简体版本由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 李 梅 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云
版式设计: 丁 夕 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版 2005年1月第2次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-3660-9/TS·2187 定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2002-3847

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41023S1C103ZYW

健康人新食谱



养生汤 · 茶

柳秀乖 著



 中国轻工业出版社

目录

春、秋季保健养生篇

蜂蜜甜菊茶·····	7
橘皮枣茶·····	9
益寿茶·····	11
参枣益气饮·····	13
苓藕百合饮·····	15
芦根薄荷饮·····	17
百合莲子汤·····	19
橘酿银耳羹·····	21
山药百合汤·····	23
补气汤·····	25
苹果燕麦粥·····	27
姜片枣仁粥·····	29

绿豆仁糊·····	31
牛奶八宝粥·····	33
桂姜粥·····	35
安神粥·····	37
茯苓奶茶·····	39
柏子仁粥·····	41
黑芝麻燕麦粥·····	43





夏季保健养生篇

枸杞防暑茶·····	47
苦瓜蜜茶·····	49
菊苣饮·····	51
复方乌梅茶·····	53
金银甘草茶·····	55
人参竹荪汤·····	57
绿豆银耳汤·····	59
薏仁薄荷绿豆汤·····	61
清补凉汤·····	63

冬季保健养生篇

参枣茶·····	67
生姜红糖饮·····	69
补气汤·····	71
润肺生津饮·····	73
酒酿汤圆·····	75
红芋奶露·····	77
桂圆蜜枣汤·····	79
八宝甜粥·····	81
花生薏仁汤·····	83



春、秋季保健养生篇



中医认为，人的体质是由气、血及津液所组成，三者调顺不缺乏，显现于外的即是我们所说的好气色。自古以来，中国人为了调养身体中的气、血与津液，就从中药材与食物中取材，调制出许多适于平日养生的饮品。因为“气”主宰了身体的活动力，气足则温暖不畏寒；“血”维持人体的结构与精神活动，血足则动作灵活，意识敏锐；“津液”则是人体中除了血液之外的各种体液，例如汗液、消化液、内分泌液等等，功能在于营养与滋润整个身体，津液足则各器官功能健全、协调。

养生饮品所使用的各种材料帮助调养身体机能的功效不一，许多材料甚至身兼数种功效，例如枸杞主要在补气，但也具备补血及补充津液功效。以下列出常用材料的主要功效：
补气——人参、党参、太子参、山药、黄芪、甘草
补血——桑葚、玫瑰、桂圆干、红枣、核桃
补津液——梨皮、杏仁、薄荷、芦根、藕片、桂花、陈皮、洛神花、银耳、百合

春季养生密语

当春之时，宜减酸增甜，以养脾气

春季为大地春回，气温由寒转暖，万物复苏、生机勃勃的季节。中医认为，春令之气有升发、舒展之特性，人体的阳气在经过漫长冬季的敛藏之后，也静极思动，渐萌向上向外发散的生气，此时新陈代谢旺盛，身体感到轻健，精神振奋且充满活力。

唐代名医孙思邈在《千金要方》一书中告诫人们，春天应“省酸增甘，以增脾气”，少吃酸性的食物，可避免肝气过旺，而多吃甘性食物，则可补益脾胃，保护正常的消化功能，使身体气血充足。

保健原则

春天茶饮宜清淡可口，并选择能滋阴养血的食物，例如桂圆、何首乌、桑葚及黑芝麻等，少吃油腻、生冷之物，以保护脾胃。

有益食物

大枣、山药、扁豆、蜂蜜、粳米、糯米、茯苓、党参、黄芪、薏仁、莲子、枸杞等。



秋季养生密语

当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气

秋季是季节转换的重要时期，由暑热汗水淋漓蒸散、体内能量耗尽，而渐渐转冷进入冬季，节气在转换，身体也要做好换季的准备。准备度过寒冬需趁早，立冬补不如秋天补，秋季是调养身体最恰当的时机。

保健原则

秋天气候干燥，水分散失快，因此，此时应注重平补暖食，多摄食润燥的食物，将体内暑气排出，使身体机能逐渐适应寒冷的气候，所谓“春耕、夏耘、秋收、冬藏”即是大自然的规律属性，也反应在人体的腑脏运作上。此时饮食忌甘肥厚味，应多吃生津润燥、滋阴补肺的食物。

有益食物

芝麻、菊花、核桃、玉米、栗子、白扁豆、海带、鸡蛋、黑木耳、花生、胡萝卜、芡实、茯苓、何首乌、松子仁、山药、杏仁、桑葚、决明子等。





蜂蜜甜菊茶

功效：润肺养肝、明目醒脑



— 菊 花



材料

菊花 50 克
A 料：蜂蜜 2 大匙



作法

1. 锅中倒入1500毫升水,放入菊花,以中火煮20分钟至出味。
2. 加入A料拌匀,盛入带有滤网的茶壶中,即可饮用。

养生 常识

- * 菊花：调养肝气、平息肝火、改善视力模糊。
- * 蜂蜜：营养丰富，有强壮体能作用，可调整体内酸碱平衡，增强抵抗力。



橘皮枣茶

功效：健胃清肠、帮助消化



材料

大枣 50 克
新鲜橘皮 10 克
A 料：白糖 1 大匙



作法

1. 新鲜橘皮放入烤箱中，以170℃烘烤10分钟至烤干水分，取出，切成小丁备用。
2. 所有材料放入杯中，冲入300毫升滚水泡开。
3. 加盖闷泡10至20分钟至茶色呈褐色，加入A料调匀即可饮用。

养生 常识

- * 大枣：性甘，有促进食欲、健胃、补血功效，适用于食欲不振、消化不良。
- * 橘皮：含精油成分，气味芳香，具理气、去痰功效。



益寿茶

功效:清热解毒、强身抗衰老



— 高 丽 参



材料

高丽参 5 克
紫藤子 3 克
薏仁 15 克



作法

1. 高丽参、紫藤子及薏仁放入锅中炒至颜色变黄,盛出备用。
2. 所有材料放入杯中,冲入300毫升滚水。
3. 加盖闷泡15分钟至茶色呈褐色,即可饮用。

养生 常识

- * 高丽参: 性甘, 能滋补五脏、安定神经, 对气虚、贫血、风湿、胃肠病均具疗效。
- * 紫藤子: 具解毒作用, 去除暑热。
- * 薏 仁: 有健脾补肺、清热利尿、美化肌肤功效。



参枣益气饮

功效：养阴润肺、益气健脾



薏仁



材料

薏仁 50 克
太子参 30 克
麦冬 26.25 克
A 料：冰糖 2 大匙



作法

1. 薏仁泡水5小时备用。
2. 锅中倒入1800毫升水，放入前三种材料以中火煮30分钟。
3. 煮至材料软烂，加入A料煮匀，倒入碗中即可饮用。

养生 常识

- * 太子参：补脾益气，生津养阴，可治食欲不振，疲乏无力。性平，可代替人参。
- * 麦冬：能润肺养阴、益胃生津，可治舌干口渴。
- * 薏仁：具解热、镇静、镇痛之作用，可抑制癌细胞。



苓藕百合饮

功效：健脾益气、润肺滋阴



— 藕 片



材料

干藕片 97.5 克
茯苓、山药各 15 克
百合、红枣各 11.25 克
A 料：冰糖 2 大匙



作法

1. 锅中倒入1500毫升水，放入所有材料以中火煮30分钟。
2. 煮至材料软烂，加入A料煮匀，倒入碗中即可饮用。

养生 常识

- * 藕片：可补虚、生血，并能开胃。
- * 山药：补脾胃、益肺气，与茯苓合用，增强补脾健胃作用。
- * 百合：润肺止咳。
- * 红枣：补中益气。
- * 茯苓：健脾、止泻。