

让

健康茶

更顺口的秘诀

128例

秘诀
让您知

108种健康茶 + 20个秘诀

凤凰金版饮食图书创意中心 主编

凤凰出版传媒集团 | 凤凰金版
江苏凤凰科学技术出版社有限公司 | PHOENIX GOLD

更顺口的 **秘 诀**

柠檬汁

可增添茶饮的香气。

更顺口的 **秘 诀**

蜂蜜

可增加茶饮的香甜。

同样的健康茶加了“秘诀”，
便让您的手艺与众不同

图书在版编目(CIP)数据

让健康茶更顺口的秘诀128例/凤凰金版饮食图书创意中心主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5

ISBN 978-7-5345-7302-6

I. ①让… II. ①凤… III. ①茶叶-饮料-制作 IV. ①TS275. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082817号

RANG JIANKANGCHA GENG SHUNKOU DE MIJUE 128 LI

让健康茶更顺口的秘诀128例

主 编 凤凰金版饮食图书创意中心

责任编辑 徐晨岷

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 4

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7302-6

定 价 14.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让

健康茶

更顺口的秘诀

128例

凤凰金版饮食图书创意中心 主编



凤凰出版传媒集团 | 凤凰金版
江苏凤凰科学技术出版社有限公司 | PHOENIX GOLD



喝对茶饮 让你更青春更活力

茶是历史悠久的传统饮品，能有效补充人体所需的营养，在日常生活和保健方面相当重要，尤其是茶叶含有丰富营养成分，是最合适的健康饮料。茶叶中含有蛋白质、脂肪、氨基酸、碳水化合物、各种维生素和矿物质等，是人体所需的成分，还有茶儿素，颇受大家的重视。这些成分都可防治疾病、增强活力。

本书将茶饮分为三部分：在美容方面，饮用一些有助于让皮肤光洁、嫩白的茶饮，可预防紫外线的伤害，阻止细纹、黑眼圈的产生，并起到保养的作用；在瘦身方面，除了必要的饮食习惯控制和运动，茶饮还可以辅助身体排出毒素，降低体脂；在养生方面，茶饮能补充平时营养摄入的不足，预防慢性疾病的发生。

为了摆脱茶饮给人苦涩的印象，本书除了介绍简易的制作方法，更增加美味秘诀，让茶饮在不失效用之下，还可以更加好喝、顺口！



Contents 目录

Part 1

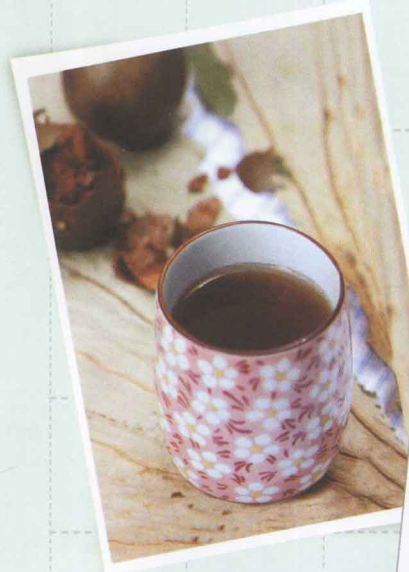
美容茶

乌发茶.....06	滋润馨香柳橙茶.....12	薄荷甘菊茶.....18
橙香美颜茶.....06	迷迭香玫瑰茶.....12	薄荷茶.....18
净颜茶.....07	迷迭香柠檬茶.....13	桂花蜜茶.....19
绿茶净白驻颜茶.....08	柠檬蜜茶.....14	迷迭香茶.....20
丁香绿茶.....09	灵芝草绿茶.....15	紫罗兰花果茶.....20
芦荟清心美颜茶.....09	玉竹西洋参茶.....15	薄荷鲜果茶.....20
菊花养颜润色茶.....10	玫瑰调经茶.....16	美白薏仁茶.....21
薏仁焕彩茶.....10	茉莉洛神茶.....16	菊花山楂茶.....21
蜜醋润颜散寒茶.....10	玫瑰枸杞红枣茶.....16	菊花决明饮.....21
果香蜜桃茶.....11	茉莉紫罗兰茶.....17	
银耳美白润颜茶.....11	滋阴百合茶.....17	

Part 2

窈窕茶

乌龙茯苓溶脂茶.....22	排毒瘦身花茶.....31
蜂蜜润肠清茶.....22	玫瑰红茶.....32
排毒美颜茶.....23	消脂乌龙梅茶.....33
牛蒡子清热祛脂茶.....24	红枣山楂茶.....33
柴胡祛脂茶.....25	绿豆菊花茶.....34
大黄绿茶.....25	有机柠檬嫩姜茶.....34
柠檬草瘦身茶.....26	柠檬马鞭茶.....35
酸溜根茶.....26	大麦芽茶.....36
消脂山楂茶.....27	番石榴消食茶.....37
草本瘦身茶.....28	胡萝卜山楂果茶.....37
黄耆红茶.....28	莲花蜜茶.....38
何首乌茶饮.....29	养颜瘦身茶.....38
决明子柠檬茶.....30	菊花蜜茶.....38
薏仁红枣茶.....30	桂花普洱茶.....39
降脂茶.....30	荷叶瘦身茶.....39
减腹茶.....31	茉莉花茶.....39



Part 3

养生茶

甘蔗红茶.....	40	蜜果茶.....	52
百里香桂花茶.....	40	蜜奶绿茶.....	52
花生生姜茶.....	41	消暑茶.....	53
乌龙山楂茶.....	42	桂圆茶.....	53
柠檬蜜糖茶.....	42	洋甘菊红花茶.....	54
北沙参保健茶.....	42	红枣党参茶.....	55
薄荷甘草茶.....	43	玫瑰煎茶.....	55
玫瑰普洱茶.....	43	清心明目茶.....	56
两山柳枝茶.....	44	金银花绿茶.....	56
花旗参龙眼茶.....	44	红枣木耳茶.....	56
荷叶茶.....	45	山楂五味子茶.....	57
养心安神茶.....	46	决明子苦丁茶.....	57
人参红枣茶.....	46	明目茶.....	57
红枣枸杞茶.....	46	枣茶.....	58
丹参茵陈茶.....	47	金莲花清热茶.....	58
茯苓菊花消肿茶.....	47	清香安神茶.....	59
菊花普洱茶.....	48	香蜂草凉茶.....	60
黄耆普洱茶.....	49	提神醒脑茶.....	60
香蜂草金桔茶.....	49	马蹄茅根茶.....	60
六月神仙茶.....	50	陈皮姜茶.....	61
甘草茶.....	50	荷叶甘草茶.....	61
蜂蜜绿茶.....	51	降压茶.....	61
金银花杭菊茅根茶.....	52		



Part 1 美容茶



乌发茶

材料：

黑芝麻500克，核桃 200克，茶适量

做法：

1.黑芝麻、核桃拍碎，用热茶冲入。

2.浸泡15分钟，滤掉取汁即可。

更顺口的**秘**诀

红糖

让味道不苦涩，
增加温醇感。

橙香美颜茶

材料：

红茶1包，柳橙半个

做法：

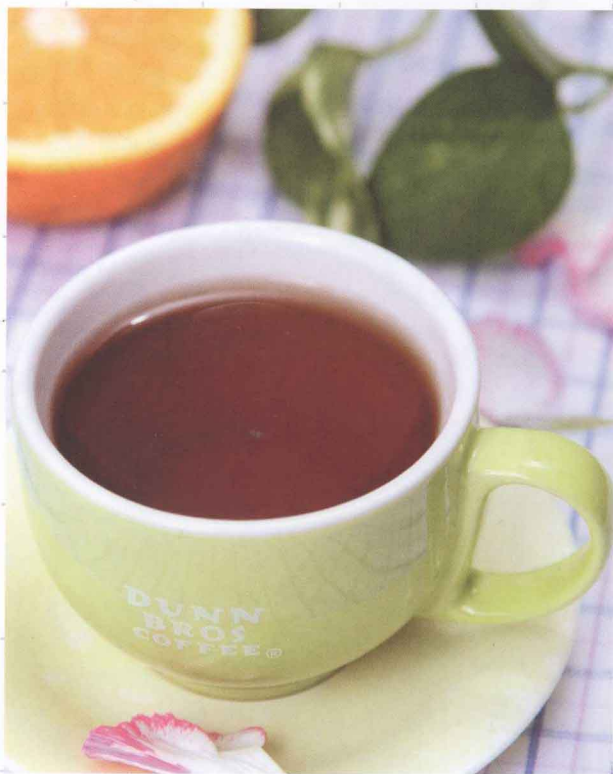
1.将红茶包置于杯中或冲茶器中，以热水冲泡，静置5分钟，取出茶包。

2.柳橙切片，直接加入即可。

更顺口的**秘**诀

蜂蜜

增添茶饮的甜
度和香气。



净颜茶

材料：

绿茶2克，珍珠粉1克

做法：

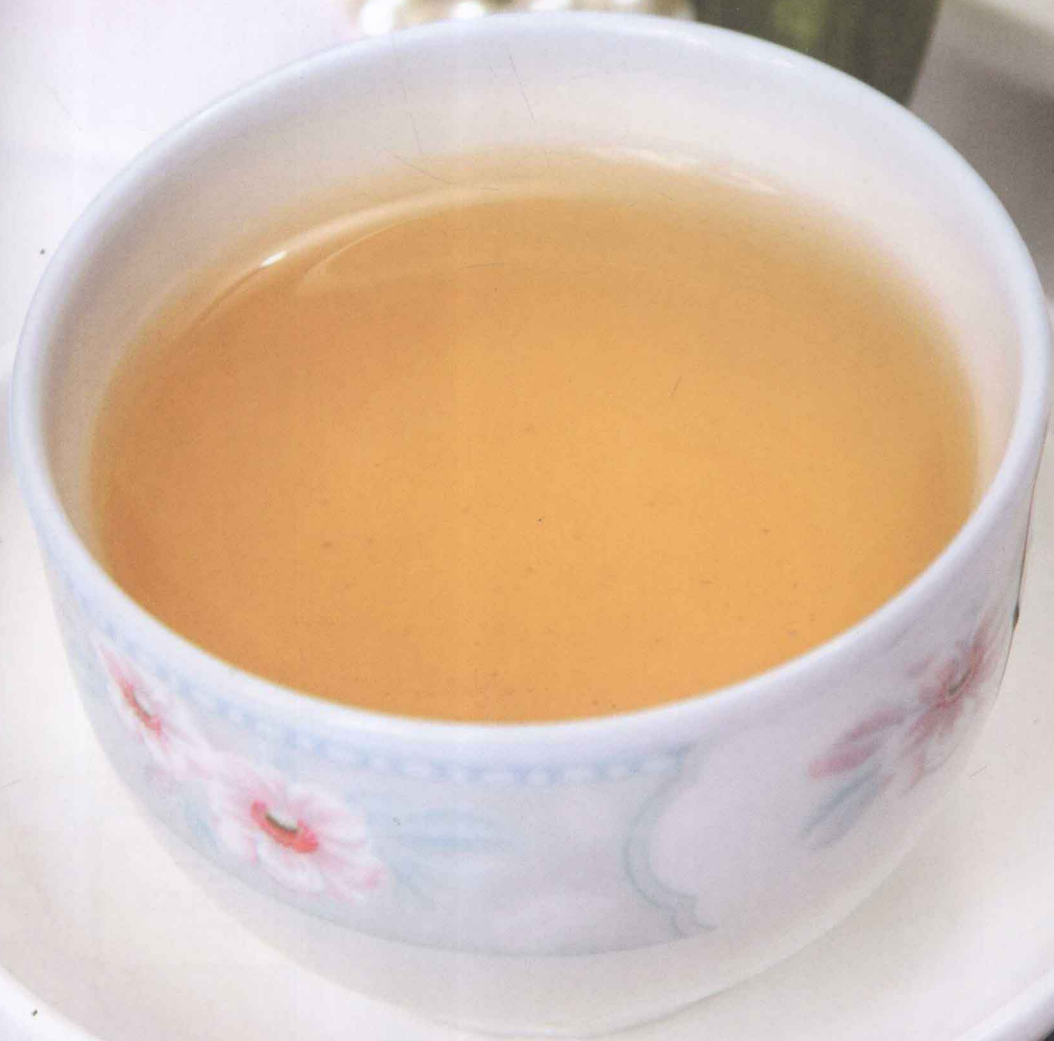
1.用300毫升开水冲泡绿茶，静置5分钟。

2.取出茶包，慢慢倒入珍珠粉搅匀即可。

更顺口的秘诀

玫瑰

可增添茶饮
的香气。



绿茶净白驻颜茶

材料：

小茴香、甘草、生姜、红枣各9克，
丁香、沉香各5克，绿茶3克

做法：

- 1.将上述材料（除绿茶外）全都研磨成粗末，加水1000毫升煎煮成汁。
- 2.随后将绿茶用150毫升开水冲泡，两者混合搅匀即可饮用。

更顺口的**秘**诀

桂花

可增添茶饮
的香气。



丁香绿茶

材料：

丁香、绿茶各少许

做法：

1.将少许丁香、绿茶放入杯中，用开水冲泡，然后倒出茶水留茶叶。

2.再放入开水浸泡，1~2分钟后即可饮用。

更顺口的秘诀

蜂蜜

增添茶饮的甜度和香气。

芦荟清心美颜茶

材料：

芦荟200克，菊花5克，红茶5克，蜂蜜少许

做法：

1.将芦荟的绿色表皮削除后取内层果肉。

2.在锅内放入菊花和芦荟肉，加40毫升水煮沸后倒入已泡好的红茶中，加蜂蜜调味即可。

更顺口的秘诀

薄荷

可增添茶饮的香气。





菊花养颜润色茶

材料：

菊花瓣10克，红枣6个，绿茶150毫升

做法：

1.将红枣去核后捣烂，加菊花瓣和600毫升水煮沸5分钟。

2.然后加入绿茶即可。

更顺口的秘诀

蜂蜜

增添茶饮的甜度和香气。



薏仁焕彩茶

材料：

绿茶5克，薏仁粉4克

做法：

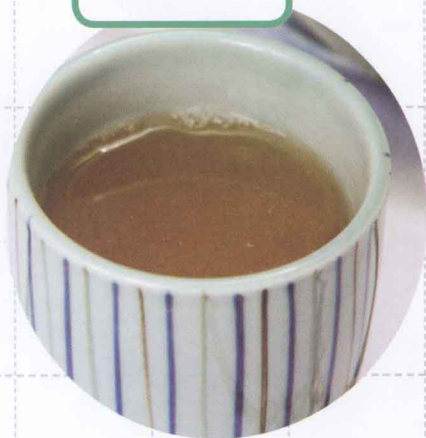
1.将绿茶倒入杯中，冲入开水。

2.加入炒熟的薏仁粉即可。

更顺口的秘诀

桂花

可增添茶饮的香气。



蜜醋润颜散寒茶

材料：

蜂蜜5克，果醋10克，姜汁2克，绿茶2克

做法：

1.蜂蜜、姜汁、果醋放入杯中搅拌均匀，倒入5倍量的矿泉水。

2.绿茶用开水冲泡，随后两者合并即可饮用。

更顺口的秘诀

蜂蜜

增添茶饮的甜度和香气。



果香蜜桃茶

材料：

苹果干果粒2克，洛神花茶2克，水蜜桃汁10毫升，菠萝汁5毫升，绿茶2克

做法：

1.将苹果干果粒、洛神花茶、绿茶用约300毫升开水冲泡。

2.加入水蜜桃汁、菠萝汁即可。



银耳美白润颜茶

材料：

黑木耳、银耳各10克，当归、麦冬各3克，绿茶5克，冰糖适量

做法：

1.将黑木耳、银耳洗净泡开后去蒂，撕成片状；将当归磨碎，与麦冬一起装入纱布袋中。

2.将纱布袋、绿茶、黑木耳、银耳放在杯中，以开水冲泡，可加入适量冰糖调味（取出杯中的药包）。

更顺口的秘诀

薄荷

增添茶饮的清爽感。

更顺口的秘诀

桂圆

增添茶饮的香甜味。



滋润馨香柳橙茶

材料：

苹果干果粒2克，洛神花茶2克，柳橙汁10毫升，绿茶2克

做法：

1.将苹果干果粒、洛神花茶、绿茶泡入约300毫升的开水中。

2.随后加入柳橙汁即可。

更顺口的秘^诀

薄荷

增添茶饮的清爽感。

迷迭香玫瑰茶

材料：

迷迭香2枝，干燥粉红玫瑰花12朵

做法：

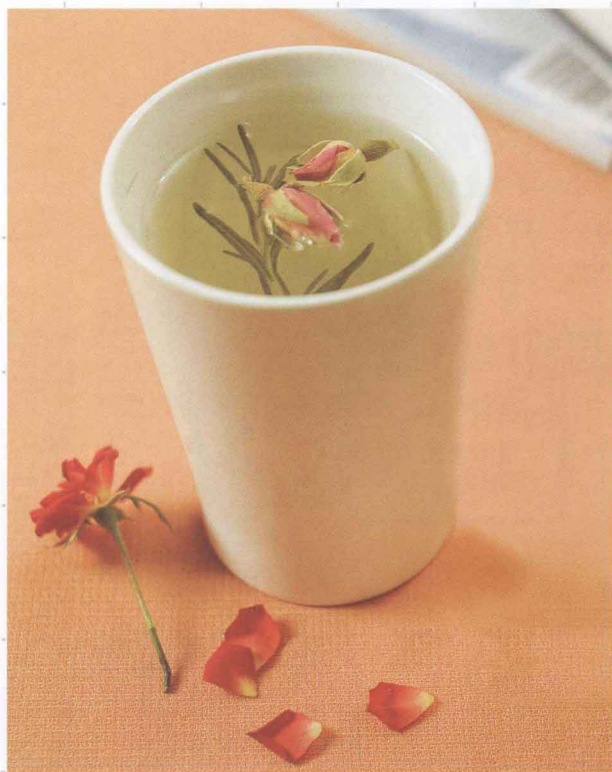
1.将迷迭香洗净，用热开水冲一遍；干燥玫瑰花先用热开水浸泡再洗净。

2.将材料放入壶中，冲入热开水，浸泡约3分钟即可饮用。

更顺口的秘^诀

甘草

增加茶饮的甘甜味。





迷迭香柠檬茶

材料：

新鲜迷迭香2枝，柠檬原汁30毫升，蜂蜜适量，冰块适量

做法：

- 1.将新鲜迷迭香洗净，用热开水冲一遍，再放入杯中并冲入热开水浸泡。
- 2.待迷迭香茶凉，将它和其余材料全部放入杯中，摇晃数下至均匀即可。

更顺口的秘诀

薄荷

增加茶饮的清凉感。



柠檬蜜茶

材料：

柠檬1个，蜂蜜1匙

做法：

- 1.将柠檬洗净，榨出原汁。
- 2.把柠檬原汁与蜂蜜放入500毫升的冷开水中，调匀即可，亦可视个人喜好加入适量冰块。

更顺口的**秘**诀

桂花

增添茶饮的香甜气味。



灵芝草绿茶

材料：

灵芝草10克，绿茶少许

做法：

1.灵芝草切薄片。

2.加绿茶，用沸水冲泡15分钟即可。

更顺口的秘诀

桂花

增添茶饮的香甜气味。

玉竹西洋参茶

材料：

玉竹20克，西洋参3片，蜂蜜15毫升

做法：

1.先将玉竹和西洋参用沸水600毫升泡30分钟。

2.滤去渣，待温凉后加入蜂蜜，拌匀即可。

更顺口的秘诀

桂花

增添茶饮的香甜气味。

