

小美人的美丽小秘方

♡ Drink & Dessert ♡

「窈窕茶饮」

加点创意，让红茶绿茶变得好喝又美肤，是最流行的“新喝茶主义”
三采文化 编著



辽宁科学技术出版社

小美人的美丽秘方 7

「窈窕茶饮」

每天一杯好喝茶，
是我变美变窈窕的秘密武器哦！



辽宁科学技术出版社

本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记2002第024号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. 小… II. 三… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第048541号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁时报新华印刷业有限公司

发行者: 各地新华书店

开本: 889 mm × 1194 mm 1/64

字数: 300千字

印张: 9

印数: 1~6000

出版时间: 2002年8月第1版

印刷时间: 2002年8月第1次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 席

定 价: 50.00元(套)

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

小美人的美丽小秘方 7

「窈窕茶饮」

每天一杯好喝茶，
是我变美变窈窕的秘密武器哦！



辽宁科学技术出版社

窈窕茶饮

喝出美丽好气色

“啊？脸上又多了一颗痘痘！”

“呜……隔壁班的小伟说他比较喜欢皮肤白的女生……”

“啥？体重机是不是坏了？我又多了两千克！”

嫌自己不够“外在美”吗？那么，趁着青春时期，你一定要好好调养，因为这时期的效果是最好的哦！

那要怎么做，才能轻松地享受美丽成果呢？

别担心！“美少女搜茶队”将告诉你一个神奇又健康的美丽魔法，那就是：多喝茶！

喝茶就可以美丽又健康？嘻嘻嘻……没错！本书将提供你35种茶饮料，不仅方便冲泡携带，而且也兼顾美味和调养效果，绝对让你从里美到外，健康100分！



CONTENTS



第一篇 红茶

- | | |
|-----------|----------|
| 5 淡香养颜茶 | 14 暖暖美人茶 |
| 6 娇滴滴香柚奶茶 | 16 肉桂奶茶 |
| 8 恋爱滋味 | 18 窈窕娇妻茶 |
| 10 平静小茶 | 20 香香补血茶 |
| 12 幼绵绵鲜奶茶 | 21 元气茶 |

第二篇 绿茶

- | | |
|----------|----------|
| 23 美声茶 | 34 美丽CC茶 |
| 24 恋爱强运茶 | 36 瘦瘦茶 |
| 26 粉白美人茶 | 38 享瘦绿奶茶 |
| 28 战痘荷叶茶 | 40 乌发茶 |
| 30 胖胖救星 | |
| 32 甜蜜小女人 | |

第三篇 乌龙茶

- 42 宁静茶
44 美人香柚茶



第四篇 花草茶

- 47 阳光美少女
48 不害羞茶
50 芳香好脸色

第五篇 美容茶

- | | |
|-----------|-----------|
| 53 消肿救星茶 | 59 冰肌玉肤茶 |
| 54 水汪汪大眼茶 | 60 亮眼决明子茶 |
| 56 健康燃脂茶 | 61 抢救豆花美人 |
| 57 丰胸茶 | 62 苗条茶 |
| 58 健康满分茶 | 63 橘皮茶 |





第一篇 红茶

香喷喷的红茶，
是英式下午茶的主角，
也是女生最贴心的养颜帮手哦！

香香补血茶

肉桂奶茶

幼绵绵鲜奶茶

窈窕娇美茶

娇滴滴香柚奶茶

恋爱滋味

暖暖美人茶

淡香养颜茶

元气茶



淡香养颜茶

香香的柳橙味道，既好喝又能美容养颜哦！

材料

- 红茶茶叶1茶匙（或茶袋1包）/200g
- 热水/140ml
- 柳橙/1颗

作法

1. 将红茶叶放入壶中倒入热水，盖上盖子闷两分钟。
2. 切一片5mm厚的柳橙（柳橙滑滑的，美人要小心别切到手喔！）
3. 先在茶杯中放入柳橙，再经由滤网将红茶倒入杯中即可饮用（也可加冰块饮用）。

功效 这道茶有清淡的香气，闻起来就心旷神怡，当然啦，它的功用还能满足美人们的需求：柳橙含有丰富的维生素C，可以美白。养颜美容，更有保护肝脏的功能呢！



娇滴滴香柚奶茶

听说男生最喜欢脸颊像苹果般红扑扑、粉嫩嫩，好想自己也变成这样的女生喔！

材料

- 葡萄柚 / 1颗
- 热红茶 / 150ml
- 蜂蜜 / 适量
- 奶精 / 1大匙
- 冰块 / 适量

作法

- 1.杯子里放约三分之二左右的冰块，加入热红茶。
- 2.将葡萄柚榨成汁后倒入壶内，放进蜂蜜和奶精后，搅拌、摇晃。
- 3.完成之后，倒入杯中即可食用，若再加上冰块，口味更好。

美少女搜茶队

红茶可以说是茶类中比较温和的品种，刺激性低，所以睡前喝比较不会失眠。不论热喝或冰饮都很棒，另外，冬天喝红茶还能让身体暖呼呼的哦！



**功效**

怎么样才能让皮肤娇嫩的像要滴出水来呢？嘿嘿，你一定要多喝这道茶。

葡萄柚的营养丰富，包括果胶、蛋白质、脂肪、糖类和维生素A、维生素B、维生素C及矿物质钙、钾、磷等，而且水分含量高达85%，所以食用后非常生津止渴。更重要的是，葡萄柚中所含的果胶及维生素B群，能降火气、帮助消化，是养颜美容、润肤、减肥的清凉水果，同时也能保护牙齿和牙龈的健康呢！葡萄柚汁用挤压的最好，比较不会苦苦的。



恋爱滋味

恋爱的滋味是什么呢？就像这道茶的味道一样，
有点酸、有点甜、还有一点涩涩的，
而且谈了恋爱也会像喝了这道茶，变得更美丽、更有女人味喔！

材料

- 热红茶 / 1杯
- 柠檬 / 1片
- 蜂蜜 / 适量
- 冰块 / 适量

作法

1. 挤入几滴柠檬汁于热红茶中。
2. 加入适量蜂蜜搅拌，最后放入冰块即完成。





功效

柠檬含有丰富的维生素C，可以美白、淡化黑斑，是很棒的美容食品。而蜂蜜跟其他精制过的糖不同，它完整保留了人体所必需的各种营养素，更不会加重身体的负担，而且能润喉，让声音更美妙，但是要注意蜂蜜不能直接以滚烫的开水来冲泡，以免破坏其维生素和酵素成分，在保存上更不需放置冰箱，以免结晶。

柠檬汁不要滴太多，免得红茶的味道会走掉。另外，有些人会将柠檬切片放入茶中也是可以的，但是要注意不要让柠檬放在红茶里太久，否则会有苦味喔！

美少女搜茶队

不知道大家是不是有这种经验？遇见一个令人脸红心跳的世纪帅哥，忍不住想接近他，跟他说说话，但是他一开口，哇喔……那个味道真是……够呛的！想当个从里到外都香喷喷的香气美人？喝红茶就对了！红茶能够消除口臭，且抗菌力强，用红茶漱口可预防滤过性病毒引起的感冒，并预防蛀牙与食物中毒。



红茶

平静小茶

你经常为了考试精神紧张，搞得觉也睡不好、气色变差，念书也变得无法专心了吗？那要快来喝喝这杯茶哦！

材料

- 桂圆肉 / 50g
- 热红茶 / 1杯
- 龙眼蜜 / 适量
- 冰块 / 适量

作法

1. 桂圆肉剥下来，备用。
2. 红茶加入适量龙眼蜜搅拌均匀，最后加入桂圆肉，静待5分钟后即可饮用，也可加入冰块变成冷饮。



**功效**

为你介绍一道很好喝的茶方，在红茶中加入桂圆。

因为红茶本身就有安定神经的效果，加入桂圆，更能安定心神，还能补气、增长脑力，桂圆也能预防提早老化（相信搜茶队小队长，这真是太重要了！），促进血液循环，缓和紧张情绪……等，美人们饮用后，相信绝对能吃得好、睡得饱，考试无往不利！

美少女搜茶队

泡完热水的红茶袋可以怎么用？告诉你喔，泡过的红茶袋可以敷在眼睛上，对眼睛疲劳或肿肿的美人都有改善效果，怎么样？真的是物尽其用吧！

幼绵绵鲜奶茶

如果美人们每天早上勤劳地喝这道茶，
保证你的皮肤一定白嫩嫩，水灵灵的！

材料

- 鲜牛奶 / 100ml
- 红茶 / 适量
- 茶叶 / 适量
- 食盐 / 适量

作法

- 1.先将红茶煮成浓汁，去茶渣、留茶汁。
- 2.加入已先加热的牛奶，同时加入少量食盐，搅匀即可食用。

功效

看到我们介绍这道茶，想必有很多小美人已经嘟起嘴来，说：“哎哟！人家每天都喝一杯在早餐店买的奶茶，也没感觉比较美啊！”

冤枉啊！美少女们！仔细瞧瞧这道茶方，可是“实实在在”地煮出来的，再加上鲜牛奶，比起外头随便泡一泡，加了一大堆糖分的奶茶。当然效果加倍！这道茶可每天早晨空腹时代替茶水慢慢喝，记得要温饮喔！



美少女搜茶队

茶中所含的咖啡因能帮助体内储藏的脂肪改变成容易燃烧的游离脂肪酸，也就是说能将人体创造成为一个容易瘦的体质。在力行减肥计划时，茶、扮演的的是一个辅助性的重要角色哦！



暖暖美人茶

冬天喝这道茶最棒了！可以促进血液循环，改善感冒症状，还能舒缓生理痛哦！

材料

- 红茶茶叶 / 1茶匙
(或茶袋1包)
- 牛奶 / 70ml
- 水 / 70ml
- 切成薄片的姜/2片
- 砂糖 / 适量

作法

- 1.将牛奶和水放入锅内加热。
- 2.煮沸后放入红茶茶叶、姜片，熄火，盖上锅盖闷3分钟就可以喝了。

功效

因为姜属辛辣的食物，可以温暖身体，促进血液循环，还能改善感冒症状，所以特别适合一到冬天就成了“冰美人”的美眉饮用。

除此之外，这道茶还可以缓和月经来时的不舒服，并且提振精神哦！

不过姜吃多了会伤眼力，因此适量食用就好。若眼睛干涩、容易长青春痘、患有痔疮、喉咙不舒服及肝病患者都不要吃姜哦！