

美容养生茶饮

免疫养生茶

Immunity
enhancing

柳檀 王桂亮 编著

所有爱美的女人都应该读的书
所有小资的女人都应该读的书
所有爱动手的女人都应该读的书

●●●●●● 让你活得健康 ●●●●●●
●●●●●● 让你活得快乐 ●●●●●●



图书在版编目(CIP)数据

免疫养生茶 / 柳檀, 王桂亮编著. —广州: 广东经济出版社, 2006.7
(美容养生茶饮丛书)

ISBN 7-80728-350-5

I. 免… II. ①柳…②王… III. 茶叶—食物养生保健—菜谱
IV. R247.1TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第072916号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2.5
版次	2006年7月第1版
印次	2006年7月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-350-5/TS·104
定价	全套(1~4册)定价: 51.20元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

美容养生茶饮

免疫养生茶

王桂亮 编著

广东人民出版社

A stylized illustration of a woman with long, flowing green hair. She is surrounded by numerous pink daisy-like flowers with yellow centers and green leaves. The woman's face is partially obscured by the flowers, and she has a serene expression with closed eyes and a slight blush. The background is a light, pale blue.

前言

据说有一天神农氏像往常一样到野外的树下乘凉，忽如其来的一阵风把树上的叶子吹落到他所准备的热水里，他发现这些被风吹落的叶子竟然使杯中的热水改变了颜色，这时从热水中所散发出来的香味唤起了他的好奇心，于是他决定尝一尝到底有什么特别的味道。喝后他发现这杯变了色的热水居然有消除疲劳、提升精神的效果，仿佛有着神奇的疗效，而这就是茶了，此后茶便用来做药草服用。


到了唐朝，茶逐渐从早期只用来当作药草服用而变成了当时人们日常生活中的必需饮品之一。随著唐朝派遣唐使，中国茶叶在西元729年第一次远渡到日本，再传到韩国及中东地区。因此，唐朝有着“茶的黄金时期”之称。

17世纪初期荷兰商人将茶又引进欧洲，然后开始风靡于全世界。

而花草茶则是近几年来由欧洲所引进的新兴饮品。其材料全是采自于花瓣、果实及果叶，完全不同于一般绿茶、红茶、乌龙茶所使用的茶叶。其不含咖啡因的优点，除了可以不必担心喝多失眠的情况，还具有帮助舒缓身心及放松心情的作用。

随着花草茶的发展，现在花草茶的更多功能也逐渐被挖掘出来，排毒、瘦身、美容、养生……而且花草茶喝后没有副作用，这就更让爱好她的人多了一个喜欢她的原因。

想一想，某一个午后的阳光里，挑一处柔柔阳光照射的地方，边读一本美妙的散文集，边亲手烹制几款美丽的花草茶；或约几个友人，一起来享受这慵懒的太阳、温和的风，还有这自己亲手做的、可以调理身体并使自己美丽起来的花草茶，是多么惬意的事情啊！

本册为免疫养生 

The Flower Tea

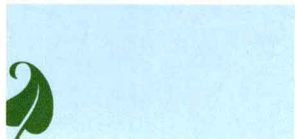
目 录

CONTENTS

什么是免疫力	6
花草茶饮用注意事项	8
饮用花草茶的好处	10
五个迹象透露免疫力下降	12
茶趣 冷茶	14
标准木瓜奶	16
番茄青瓜冰茶	18
香蕉奶茶	20
香橙蔬菜冰	22
番石榴冰茶	24
彩椒醋茶	26
茶香 泡茶	28
群花养胃茶	30
椰汁红茶	32
清香理气茶	34
山楂化积茶	36
乌龙养心茶	38
西洋参百合茶	40
丁香红茶	42
10招提高免疫力	44
肉桂暖身茶	46
生姜活血茶	48



葡萄美酒茶	50
乌梅姜茶	52
红花活血茶	54
桑菊止咳茶	56
粉色玫瑰茶	58
西瓜红茶	60
茉莉丁香茶	62
茶韵 煮茶	64
黄芪党参茶	66
薏米防风茶	68
补血养颜茶	70
当归长生茶	72
熟地滋阴茶	74
十大养生习惯	76
白术健脾茶	78
滋润活血茶	80
藏式奶茶	82
姜汁奶茶	84
五味子茶	86
银耳红枣茶	88
清热解暑绿豆奶	90
百合冬瓜茶	92
杏仁酸奶	94
甘草菊花茶	96
免疫养生原料索引	98



什么是免疫力

免疫力是机体以免疫器官和免疫球蛋白等为物质基础，识别和排除抗原性异物的功能，即机体区分自己和非己的功能，从而抵抗疾病、维持机体生理平衡。它通过人体免疫系统识别人体内正常与不正常的微生物和细胞等，并通过免疫应答排除内、外致病微生物和变性、衰老的细胞。通俗地说免疫力就是免疫系统发挥出来的保护我们机体的能力。

人生免疫力的变化

人体免疫力并不是一直稳定不变的，而是存在一定的发展规律。人体免疫力随着年龄呈马鞍型变化且不稳定。

0-12岁的儿童免疫器官发育不完善，体内免疫物质合成量少，免疫功能不健全，这时的孩子极容易生病。

13-45岁期间是免疫力相对稳定期，免疫功能相对完善。但是由于这一阶段的人容易受到生活、学习、工作压力的影响，而使体内免疫物质和生长因子合成量大幅减少，从而使免疫力下降而生病。尤其处于孕期、哺乳期等特殊阶段的人群，更需要注重提升免疫力。

46岁以后人体的免疫器官开始衰退，体内免疫物质和生长因子合成减少，免疫力衰退，比较容易诱发老年性疾病。

可见，在人的一生中，免疫力是呈两头低、中间相对稳定但易波动的马鞍形变化。因而，关注免疫力的变化，适时补充免疫物质，健康才能得到呵护。 🍵



应该怎么冲泡， 才能泡出好喝的花草茶？

冲泡花草茶其实并不复杂，与冲泡西式红茶、中国茶有不少共通的原则。除选择品质优良的原料和水质外，还得根据各种药草的特性来斟酌。以花、叶为原料的花草茶宜采用壶泡法，若原料是果实、树皮、根、茎等坚韧部分，则宜采用锅煮法。此外，第一泡需浸久些，回冲时即可稍微缩短时间。花草茶最好是想喝多少就泡多少，喝不完要放入冰箱冷藏，再饮时，色香虽无法如初泡时完美，但可以延长保存 1~2 天。

在温过的茶壶中加进适量的花草，注入刚开的热开水，盖上壶盖，浸泡 3~5 分钟。一杯茶（150~180 毫升）所需要的花草，大约

满满一茶匙，如果是大片叶子、硬果或香料籽，就要先撕碎或捣碎。注入热水后，至少要等待 3 分钟。浸泡时间太长时，味道或香味会变涩，可能不太好喝。泡好后，用滤茶器把花草茶倒进温过的茶杯里，趁热享用。茶壶中的茶要一次倒完。另外可根据个人口味，添加蜂蜜、糖、牛奶等，选择加冰冻饮则别具风味。

如只冲泡一杯，以普通纸杯为例，取 3~5 克的茶就足够了，冲入热开水 200 毫升，等茶汁颜色变浓，将茶渣滤掉，再加入红糖、蜂蜜或砂糖，就可以饮用。

冲泡一壶的话份量较多，应备一只过滤心（或过滤器）的壶，取约 3 茶匙的茶，加入 2 茶匙的糖，冲入热开水，等茶汁颜色变浓，搅拌的动作可让等待的时间变短。准备

好杯子，连壶带茶，邀朋友共享时，可以再准备方糖、果糖或砂糖，给怕酸的朋友。

喝花果茶/花草茶可不可以不加糖？

花果茶中常常会有蔷薇果和芙蓉花等原料，口感较酸，如果不想加糖，开水应多加。☞





花草茶饮用注意事项

茶有着其他饮料所没有的三大基本功能：防癌、防辐射危害，而花草茶还有其它不少的好处，如瘦身、养生。

不过，花草茶虽好，也要会喝。所谓“会喝”，一是指懂如何品尝，二是指懂饮茶卫生。

一、根据季节变化饮茶

春季，可以喝香气较为浓郁的花茶。因为花茶的香气具有很强的散发作用，可散发冬天积在体内的寒邪，使阳气逐渐升发。

夏季，最好是喝以绿茶为基本配料的花草茶。绿茶性寒苦，其营养作用在诸茶中是最好的，夏天饮用最为合适。

秋季，饮以乌龙茶为基础的花草茶最为相宜。因乌龙茶的茶性介于红、绿茶之间，并兼具红、绿茶各自的功能。秋高气爽，此时饮乌龙茶，更可使人开阔胸怀。

冬季，喝以红茶为基础的花草茶为宜。红茶味甘性温，和胃养肝，助人升阳，特别适合冬季寒冷之时饮用，可保暖热身。

当然，有的人一年四季只喜欢饮一种茶，这也是可以的。

二、根据时间早晚饮茶

人们饮茶,有的喜欢上午饮,有的喜欢下午饮,有的全天都饮。一般说,早上起床后即饮,可以提神醒脑,即使茶浓一点,也无大妨,但最好边饮边用早点,不宜空腹饮太多的花草茶。之后,茶可随时添水,这样到午睡前,茶就很淡了,不致于影响午休。下午如再饮茶,可以重沏,使精神焕发。以后边饮边加水,到晚上时就不必再沏,以利安睡。如果喜欢晚上沏茶,就要注意最好不要过浓。饮用的时候可以将贮存好的花草茶取出,稍微加热,或直接饮用。

各种花草茶的除了好喝外,功效也各自不同,了解各种功效后饮用最好。

此外,饮茶还要注意以下几点:一是茶具要干净,尽量除去茶垢,因茶垢中含有有害物质,对身体极为不利。二是饭后不宜立即饮茶(除非是有助于消化的花草茶),否则会冲淡胃液,有碍消化,可稍待一段时间后再饮用。三是禁用霉变的花草,平时应注意保管好花草茶,不能受潮,不能与有异味的物品存放一起。

民间有《饮茶诀》:饭后茶消食,酒后茶解醉,午茶长精神,晚茶难入睡,姜茶治流感,醋茶治痢疾,奶茶健脾胃,糖茶能和胃,菊花茶明目,烫茶伤五内,空腹茶心里慌,隔夜茶伤脾胃,头道茶兴奋力大,三道茶收敛力强,过量饮茶人黄瘦,淡茶温饮保年岁。这是在喝普通茶时候需要注意的一些问题,而饮用花草茶也应该注意这些问题。☞



HUA CAO CHA



饮用花草茶的好处

花草茶又名花茶、花果茶、药草茶等，是用植物的根、茎、叶、花果或皮等部位，单独或综合干燥后，加以煎煮或冲泡的饮料，其产生的自然香气与特殊品味，是我们称这种非茶（茶叶）之茶为“茶”的原因。此“茶”系纯天然饮料，有保健、养颜作用。

花草茶不仅气味芬芳，颜色漂亮，更重要的是，每一种花草茶都含有天然的营养成分，让饮用者无形中得到滋补强身的健康效果，怎么喝最健康，要视个人体质和需要来选择。

●视觉、嗅觉与味觉的天然结合

冲泡花草茶时，可以看见美丽的花朵或叶子在热水中复苏、伸展开来，而随着水温的不同，有些花草茶汤会展现不同的色彩；当然，热水注入时，所散发出的纯天然香气，更能舒畅身心。因此，饮用花草茶可说是结合视觉、嗅觉与味觉的享受。

●不只是饮料，更是接触自然的媒介之一

当喝下花草茶时，身体自然会对这种天然的感觉做出回应，进而放松身心，解除压力。对处于繁忙都会的人们而言，花草茶不仅可当作一种饮料，更可借着饮用它，重回自然的怀抱。

●温和地调理身心，符合健康概念

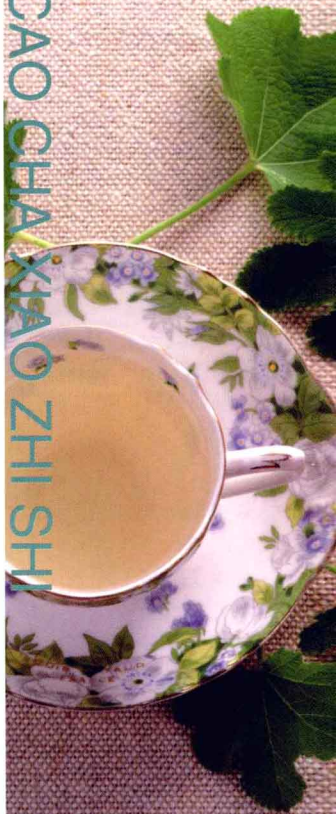
花草茶具有疗效是自古就有证明的，由于花草是大自然的产物，用于调理身体时并不会有副作用产生，虽然不如药物有立竿见影的效果，但却可长期饮用使身体获得健康。因此，不妨将喝花草茶视为一种健康概念。

●不含咖啡因与茶碱，不会上瘾

花草茶不像一般茶叶或咖啡中，含有茶碱、咖啡因等会让人上瘾的成分，因此不用担心会对身体造成不良的影响。

●可回冲又耐泡，健康养生

这也是花草茶的特色之一，好的花草茶可以回冲很多次，不像茶叶不能久泡，也不像咖啡只能冲泡一次；如果喝不完一直泡着，也不用担心会渗出不好的成分。



五个迹象透露免疫力下降

人们经常说到“抵抗力”这个词，也常说要加强体育锻炼增加抵抗力。可是，如何才能知道自己的抵抗力在下降呢？

人体的免疫力一般情况下也可以叫抵抗力。通常说的人体免疫力就是身体在受到外来的侵害时，比如细菌、病毒入侵人体时，身体抵抗外来入侵的能力。

人体免疫力来自免疫系统，而免疫系统是由免疫器官、免疫细胞及免疫因子组成。免疫细胞、免疫因子分布全身，川流不息，形成一个相互制约的网络，抵抗细菌、病毒的入侵，清除体内损伤及衰老的细胞，维持机体内环境的稳定。

怎样知道免疫力是否下降或者较低呢？

经常感到疲劳

工作经常提不起劲，稍做一点事就感到累了，去医院检查也没有发现什么器质性病变，休息一段时间后你的精力又缓解，可这样又持续不了几天，疲劳感又出现了。怎样知道免疫力是否下降或者较低呢？

感冒不断

如果感冒成了你的家常便饭，天气稍微变冷、变凉，来不及加衣服你就打喷嚏，然后的日子便感冒相伴了，而且要经历好长一段时间才好，这就说明你的免疫力有所下降。



伤口容易感染

身体哪个部位不小心被划伤的时候，几天之内伤口处红肿、甚至流脓，正常人几天就可以好，而你却因此要拖久许多；或者你的某个部位，比如臀部长个又疼又痒的小疖子，过几天头上又长了，也说明抵抗力下降。

娇气的肠胃

如果你的肠胃象个没有长大的婴儿，经常是在外面餐馆吃了一个普通的菜，其他的人安然无恙，而你却上吐下泻，说明你的肠胃的自身保护功能存在着问题。

易受传染病的攻击

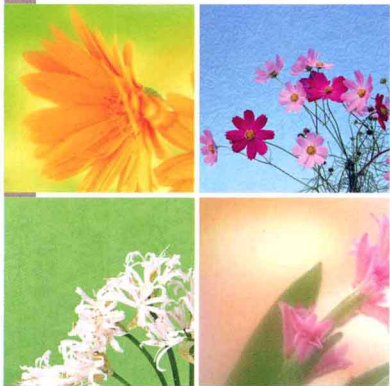
如果你的同事不论谁有得感冒的，不几天就会传染上你，如此形成“规律”的话，说明你总是被传染病所伤害，这时证明你的抵抗力存在问题了。

提升免疫力小提醒

■ 在锻炼时一定要注意适度、持续和循序渐进，避免锻炼间隔太长或强度太大，记住不要在过度疲劳、休息不足时强迫锻炼，这样会没有效果或免疫力不升反降。

■ 不要把免疫球蛋白之类的免疫增强剂作为护身的法宝，健康的人是没有必要经常去打免疫提高剂的。

■ 免疫力是与多方面的因素有联系的，包括人的情绪。因此要保持健康的心理状态。人只有在一种健康平衡的状态下免疫力才是最好的，而胡乱进补以及不健康的心理状态都会破坏各生理系统功能的长期稳定，这时即使吃得再多、再好，人体也不会处在最健康的状态。



XIAO ZHI SHI
XIAO ZHI SHI



茶趣

冷茶 MIAN YI YANG SHENG

夏日里的冷茶，是一杯精灵罢？看着那晶莹的冰块在茶中漂浮，或深色，或淡色甚至无色的茶水中，闪烁着跳跃的光芒，端起，就感觉到从手心传过一阵凉意。在夏日里，一阵轻柔的凉风都会让人感激，何况是这样冰凉而又美丽的东西呢？轻轻啜一口，花草的清香、冰的凉气一起到了胃里，立刻泛起一阵舒爽，全身每一个毛孔都在喊着舒服。

随手拿起一本书，就全身心的沉浸到里面去了，喝一口冰茶，看一本好书，还有比这更快活的事情吗？当一本书看得差不多的时候才忽然发现——茶，已经没有了，于是又起了兴致，跑来跑去的开始自己动手烹制茶水，幸好原料很好买——也是已经买好了的，只要按照步骤去做就好了。每一种茶都是精心细选好的，每一个冰块也在那里晶莹剔透等待着和美丽的花草混合。



还等什么呢，那么好的东西等着你自己去做呢！把各种形状的冰块——方形的、三角形的，还有心形的放进杯里，那花草便在冰块的映衬下仿佛也有了生命，轻轻舒展了身子，围住冰块，也要借冰的凉意呢。于是茶色也就更鲜活了，各自透出明亮的颜色来了。

眼看着一款美丽的花草茶就在自己手里完成了，似乎都忘记了看书，欣赏着自己的手艺，歪着头忍不住偷笑，心里好得意，这么好的东西怎么可以自己独享呢？打几个电话，约几个密友——不仅是为了和自己共享，更是向她们炫耀，然后再好为人师的教给她们，看她们虔诚地看着自己的样子，喝着自己做好的茶，是不是很有成就感呢？ 📞

HUA CAO CHA MIAN YI YANG SHENG
HUA CAO CHA MIAN YI YANG SHENG