



美容养生茶饮

排毒减压茶

*Pressure
releasing*

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

●●●●● 让你活得轻松 ●●●●●
●●●●● 让你活得清爽 ●●●●●



图书在版编目(CIP)数据

排毒减压茶 / 柳檀, 王桂亮编著, 一广州: 广东经济出版社, 2006.7
(美容养生茶饮丛书)

ISBN 7-80728-350-5

I. 排… II. ①柳…②王… III. 保健—菜谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第072915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

排毒减压茶

柳 檀 王桂亮 编著

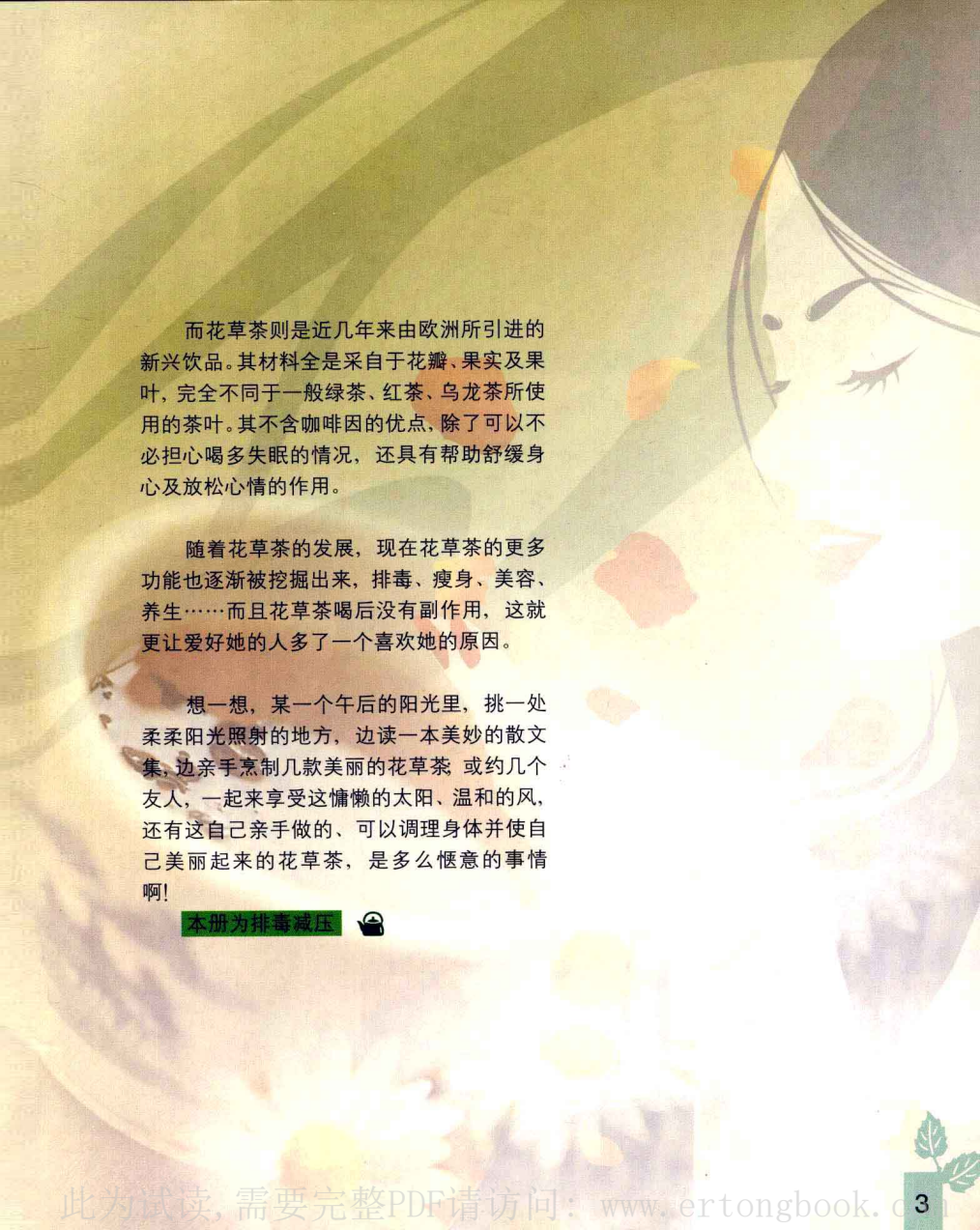
广东省出版集团
广东人民出版社

前言 PREFACE

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！

本册为排毒减压



目 录

CONTENTS

排毒减压知识6

认识花草茶8

小测试12

茶趣 冷茶14

奇异薄荷冰茶16

葡萄冰绿茶18

俄罗斯红茶20

汽水红茶22

柠汁薰衣草冰茶24

桂花冰绿茶26

紫罗兰桂花茶28

槐花醋茶30

解毒老虎茶32

十大排毒食物之一34

茶香 泡茶36

荷叶茶38

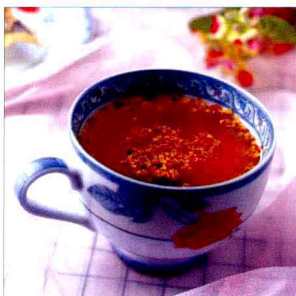
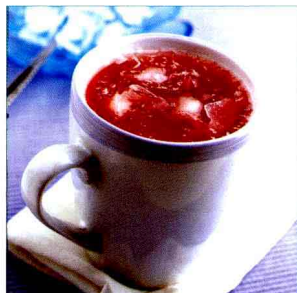
罗汉果苦丁茶40

舒缓恢复茶42

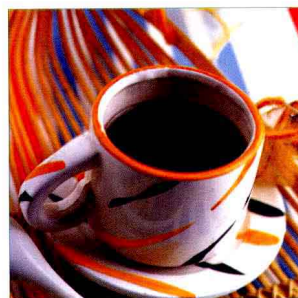
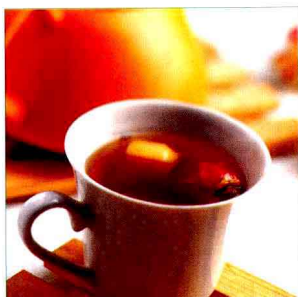
安神菩提茶44

锁阳通畅茶46

菊花祛痘茶48



清肝除热茶	50
枸杞亮眼茶	52
清热解毒茶	54
芦荟排毒茶	56
消暑乌梅茶	58
健康麦芽茶	60
胖大海菊花茶	62
醒神减压茶	64
苹果玫瑰茶	66
山楂陈皮茶	68
迷迭香茶	70
西洋参竹叶茶	72
十大排毒食物之二	74
茶韵 煮茶	76
花香银耳茶	78
金丝黄精茶	80
鲜淮山茶	82
龙眼静心茶	84
玄参解毒茶	86
茅根马蹄茶	88
夏日清甜茶	90
清肠固肾茶	92
山楂茅根茶	94
车前草茶	96
排毒减压原料索引	98



排毒减压知识

什么是毒？

何谓“毒”，怎样给毒下定义？

西医认为“毒”主要是指人体代谢及人体内在化学反应过程中的有害产物，通常人可以通过自身的消化、呼吸、泌尿系统以及皮肤将这些物质排出体外。

中医认为人体内的毒主要分为外毒和内毒。外毒主要是指外在环境的有害物质，如病菌、病毒和环境污染物等。内毒主要由机体在糖、蛋白质、脂肪代谢过程中产生的废物堆积所产生的毒；另外消化道、血管、各脏腑排毒不通畅也可产生毒素。

由此看来，毒主要是指通过呼吸和进食侵入人体的外来污染物，如重金属（铅、铝、汞等）、病菌、灰尘以及食物在体内代谢后的废物。

你了解压力与亚健康吗？

何谓“压力”呢？其实压力的成因是由于外在或在环境发生了改变或具威胁性，这时候，身体会自然产生一连串应激的反

应，以适应这个改变，维持身体的稳定状态。

应激反应是机体遭到外界刺激后产生的应答反应，如神经兴奋、激素分泌增多、血压上升、心率加快等。这种情况是正常的，

只要其强度、频率和持续时间适当，就不会对人体造成损害。可一旦这种刺激超出人体承受能力，或者长期、反复地出现，就会对人体造成病理性损害，使人出现诸如失眠、持续疲劳、乏力、食欲不振、烦躁不安、精神难以集中、记忆力减退、月经周期紊乱等症状，这就是“亚健康”状态。可以说，压力是导致亚健康的主要原因之一。



PAI DU JIAN YA ZHI SHI
PAI DU JIAN YA ZHI SHI

什么是排毒减压

所谓排毒，就是排除体内自由基，把身体内的垃圾丢掉。排毒可以让你精神振奋，气色好，增加抵抗力，还会让皮肤光洁，预防老化，肌肉紧绷，使整个人轻松年轻了许多，情绪也会变得好起来。通过排毒可以使身心压力自然减轻，没有那么多的压力，人自然年轻，而喝花草茶就是一个不错的排毒方法，既满足了自己的动手欲望，欣赏了花草茶的美丽，还能排毒减压，何乐而不为呢？



凌晨 3-5 点为肺的排毒时间。咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈，因排毒动作已走到肺；不要用力止咳药，以免抑制废积物的排除。

凌晨 5-7 点，大肠排毒，应上厕所排便。

早上 7-9 点，小肠大量吸收营养的时段，应吃早餐。疗病者最好在 6 点半前吃，养生者在 7 点半前吃。

不吃早餐者应改变习惯，即使拖到 9 点、10 点吃，也比不吃好。

半夜至凌晨 4 点为脊椎

造血时段，必须熟睡，不宜熬夜。🛌

人体各个器官的排毒时间

医生建议：晚上 10 点前最好上床休息，中午尽可能睡半小时到 1 小时的午觉（午睡 1 小时抵过晚上睡 3 小时），年轻人 1 天至少要睡足 8 小时！

晚上 9-11 点为免疫系统（淋巴）排毒时间，此段时间应安静或听音乐。

晚间 11 点 - 凌晨 1 点为肝的排毒时间，需在熟睡中进行。

凌晨 1-3 点为胆的排毒时间，亦同。

PAI DU JIAN
YA ZHI SHI





认识花草茶

花草茶是以药草 (Herb) 为原料所调制成的饮料, 与咖啡、酒等其他饮料相比, 它总是给人天然、健康等印象, 所以如今越来越受到人们的喜爱。要介绍花草茶不能不提及原料 Herb, 它原本是总称“所有非木质并含有芳香的草本植物”, 如今则泛指一切具医疗、芳香等特质且可供保健、烹调、美容等用途的植物, 中文名为“药草”或“香药草”。虽然它们或多或少都含有具药效的营养成分, 但功能不只限于药用一途, 大多数也并不稀有, 随处可见。

人类在药草的利用史上, 最先是取它的花、叶、茎、根、树皮、果实、种子等来咀嚼, 确定可食的部位后, 进而加水煎煮或浸泡, 以获得汁液来饮, 并且尝试研究出其对人体疗效。这类由上述药草煮泡而得到的汁液, 西方人原本是以“Tea”来总称, 但是在东方以茶树(Camellia sinensis)叶子为原料冲泡的饮料普及后, “Tea”成了后者的专名, 于是由药草调制成的饮品就称为“Herbal Tea”。

至于中国, 任何食材加入水中煮或泡所得的汁液, 人们都习惯冠以茶名。所有由茶树叶煮泡成的饮料, 虽然色香味常有差异, 都被统称为“茶”。茶树之外的植物制成的饮品, 则以原料命茶名, 如人参茶、枸杞茶等, 这些“有茶之名无茶之实”的饮品, 通常是当作保健治疾的疗方, 而较少成为日常的饮料, 因此又总称为“药草茶”。

Herbal Tea 在西方, 犹如药草茶在中国, 长期担任民间医药配方的重要角色。直到近二三百年, 在药用这一主流之外, 法国人渐渐将 Herbal Tea 另发展成一种休闲饮品, 这股风气并扩及欧洲、美国、日本、台湾等。此种饮品与以医疗为主的饮品在原料上无异, 只是制作时减轻 (或不再独重) 对药效的要求, 却增添色香味等方面的享受, 为了将它与药用饮品有所区别, 台湾业者遂雅称为“花草茶”。花草茶能拥有丰富的风味及广泛的功效, 主要是各种药草成分相成互补

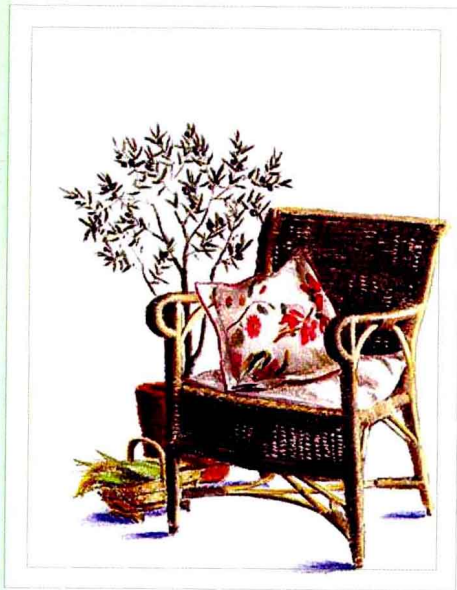


的结果。花草茶相较于茶，它的组成更具变化，包括有复合花草、复合花果、复合花果与茶叶（又称为加味茶）等类型的。复合花草茶通常是为了调和味道或达成疗效调配的，所以口感和保健性至关重要。复合花草茶商品，由配方者赋予它们浪漫的名称。花草茶的原料可以是干燥的，也可以是新鲜的，其原料也很容易获得。☕

REN SHI HUA CAO CHA REN SHI HUA CAO CHA

喝多花果茶会不会睡不着？

花果茶不含人工色素和咖啡因，当然不会出现喝了后精神亢奋得睡不着觉的情况，除非你特意选择了帮助睡眠或者提神的花草茶，才会出现这样的效果。像洋甘菊就是可以帮助睡眠的，而清新的茉莉加上绿茶就可以提振精神。所以在用法上可以多了解后再选择。☕



基础茶：绿茶、红茶

既然叫做茶，那么就应该有茶在里面了，花草茶也是如此，虽然大多采用花、果叶等，但有时候还是需要茶叶来配。在排毒减压方面，绿茶和红茶就是最基本的元素。

绿茶

绿茶，又称不发酵茶，是以适宜的茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成的茶叶。其干茶色泽和冲泡后的茶汤、叶底以绿色为主调，故名绿茶。

绿茶的特点是“绿叶绿汤”，以龙井茶和碧螺春茶最负盛名。龙井茶产于杭州西湖的狮峰、五云山、虎跑山、龙井，形如雀舌，色泽翠绿，香馥浓烈，滋味鲜爽，具有“形美、色绿、香郁、味醇”四绝，是茶中极品。碧螺春茶产于江苏太湖洞庭东山碧螺峰，茶叶外形像烫过的头发一样卷曲成螺，白嫩的茸毛遍布，叶底嫩如雀舌。

绿茶的特性，较多的保留了鲜叶内的天然物质。其中茶多酚、咖啡碱保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。最新科学研究结果表明，绿茶中保留的天然物质成分，对防衰老、防癌、抗癌，杀菌、消炎等均有特殊效果，为其他茶类所不及。



REN SHI HUA CAO CHA
REN SHI HUA CAO CHA

红茶

红茶的干茶色泽与冲泡的茶汤以红色为主调，所以称为红茶。红茶是以适宜的茶树新芽叶为原料，经萎凋、揉捻、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。

红茶开始创制时称为“乌茶”。红茶在加工过程中发生了化学反应，鲜叶中的化学成份变化较大，茶多酚减少90%以上，产生了茶黄素这一新的成份。香气物质从鲜叶中的50多种，增至300多种，一部分咖啡碱、茶素和茶黄素结合成滋味鲜美的结合物，从而形成了红茶、红汤、红叶和香味醇甘的品质特征。

红茶按制造方法的不同，又分为小种红茶、工夫红茶和切碎茶。

红茶的功效

2002年5月13日，美国医师协会公布了对男性497人、女性540人为期10年以上的调查，指出饮用红茶的人骨骼强壮，红茶中的多酚类(绿茶中也有)有抑制破坏骨细胞物质的活力，各种食品多酚类的含量如下：红茶—17.4，绿茶—12.0，红葡萄酒—9.6，鲜桔子汁—0.8。

日本大阪市立大学通过实验指出，饮用红茶一小时后，测得经心脏的血管血流速度得到改善，证实红茶有较强的防治心梗效用。



美国杂志报道，红茶抗衰老效果强于大蒜头、西兰花和胡萝卜等。

健康保健方面：红茶可以帮助胃肠消化，促进食欲，可利尿，消除水肿，并强壮心肌功能。

预防疾病方面：红茶的抗菌力强，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，降低血糖与高血压。

REN SHI HUA
CAO CHA



小测试

完成下面的测试，从皮肤表现看
看自己中毒有多深。▶▶

1. 这两个月工作压力特别大，经常加班加点，已经习惯了凌晨入睡。

(Yes/No)

2. 最近皮肤的颜色好像加深了许多，甚至泛出暗淡的黄褐色。

(Yes/No)

3. 早上起床照镜子时发现皮肤没有光泽。

(Yes/No)

4. 上班路上看见以前的同事，她们都说你看起来憔悴了好多。

(Yes/No)

5. 三餐不定时，大多数都是叫外卖或吃点快餐食品。

(Yes/No)



6. 脸颊、额头和下巴上的痘痘、粉刺层出不穷。

(Yes/No)

7. 原有的斑点颜色变重。

(Yes/No)

8. 肌肤干燥粗糙，摸上去手感很差。

(Yes/No)

9. 皮肤抵抗力下降，很容易产生过敏现象。

(Yes/No)

10. 虽然不十分明显，但眼角和嘴角已经出现了细小的皱纹。

(Yes/No)

11. 黑眼圈和眼袋不请自来，尽管你一直坚持早晚使用眼霜。

(Yes/No)

XIAO CE SHI XIAO CE SHI
XIAO CE SHI XIAO CE SHI



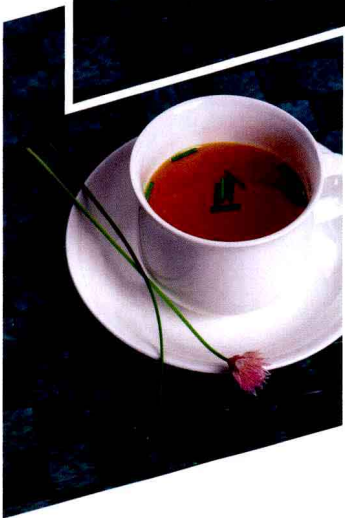
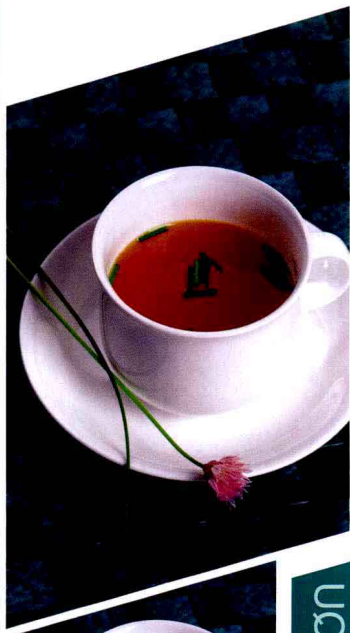
茶趣

冷茶

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，闪动着跳跃的光芒，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——也是已经买好的了，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。

CHA QU CHA QU CHA QU



UO AHC UO AHC UO AHC



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？☕



CHA QU CHA QU CHA QU
CHA QU CHA QU CHA QU