

变美人馆

Beauty Gallery

本书内容系经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

No.6

美人茶饮

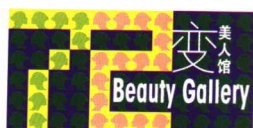
健康果粒茶
汉方养生茶
特制美容茶包

85种消脂
美颜饮品
美颜花草茶



北京出版社 出版集团
北京出版社

美人茶饮



No.6

三采文化 编著

图书在版编目(CIP)数据

美人茶饮 / 三采文化编著. — 北京: 北京出版社, 2005
(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06190 - 5

I.美… II.三… III.①女性—美容—茶叶—饮料—制作

②女性—减肥—茶叶—饮料—制作 IV.TS275.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106475 号

□ 全案策划



唐码书业 (北京)有限公司

TANGMARK PUBLISHER & DISTRIBUTOR CO., LTD. BEIJING

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01—2005—2071 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

美人茶饮

MEIREN CHAYIN

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京印刷二厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 187 千字

印数 / 1 — 20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06190 - 5/TS · 60

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

台版经典

——七十二变美人馆



风行台岛 反复加印
独家版权 首次引进

foreword

健康美丽

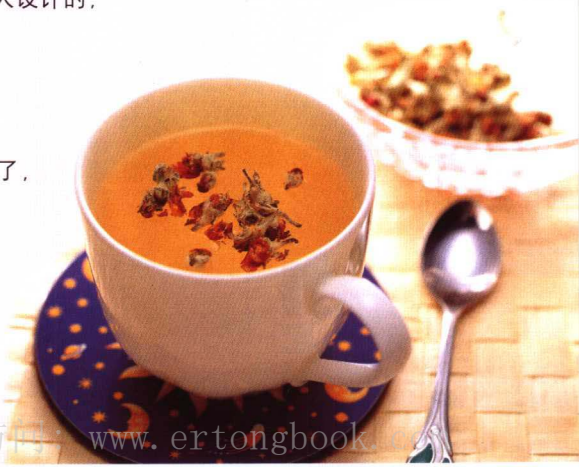
是喝出来的！



人如果一直不停地往前走的话，
是没有闲暇欣赏路旁美丽的风景的。
的确，日子是越过越忙碌。
不过，仔细想想，
是不是好久都没有犒赏自己一下了呢？
还是庸庸碌碌的日子，已经把你的身体搞坏了，
愈发苍黄的脸色、走样的身材，
自己都不爱自己了，又有谁会为这样的你心动呢？

现在，就从这一刻开始，好好地爱自己吧！
你可以选择草本美颜的花草茶，
也可以享受来自田野的水果茶，
或是偶尔来个欧陆风情的果粒茶，
当然，传统的中药养生茶也是注重健康的你所不能错过的哦！
还有，若是你对体重斤斤计较，
也别忘了来杯好喝的消脂清茶饮，让讨厌的小肚肚消失哦！
或许你会问，要是真的没有时间或懒得泡怎么办？
别担心，简便茶包特调是专为忙碌的女人设计的，
材料简单且可随冲随喝，
轻松给你好气色！

总之，85种养颜美体茶已经为你准备好了，
你，还在等什么？





第1篇 美颜花草茶

- 6 清香甜美的花草茶
给你健康自然的草本生活!
- 8 5种人气花草, 打造你的美丽人生!
- 10 25道美颜花草茶谱

美丽瘦身茶

窈窕柠檬草茶

销魂迷迭香茶

净化心神茶

馨香洋甘菊

安神菩提茶

魔力薰衣草茶

甜蜜蜜玫瑰花茶

红粉甜心奶茶

鲜活美颜茶

甜香苹果花茶

纤体枣香茶

窈窕美人茶

飘香茉莉花茶

轻松魔法“享瘦”茶

紫色幻梦

一叶之秋

沁心薄荷茶

魅力香蜂茶

相思百里茶

活力百倍茶

桂香美容茶

娇颜奶茶

阳光金盏花

恋恋兰葵茶



第2篇 健康果粒茶

- 32 单恋花果茶
品尝酸酸甜甜的初恋滋味!
- 33 花果茶界的四大天王
装点你的漂亮好气色
- 34 5道健康果粒茶谱

蜜桃女孩

蔷薇花园

微酸美人

初恋情愫

魔法养颜茶



第3篇

新鲜水果茶

- 38 **果香四溢**，让你非美丽不可！
39 **4种跟茶最“速配”的水果**，
让你美丽 CC！
40 **5道新鲜水果茶谱**

樱桃美人茶

水水美人茶

橙香养颜茶

清香金橘茶

甜蜜蜜果茶



第4篇

汉方养生茶

- 44 **汉方养生茶**，美颜纤体一起来！
46 汉方香茶饮
根据体质，喝对汉方养生茶！
48 想用中药茶饮减肥，
先认识 **4种肥胖症型**！
50 **精选瘦身消脂药材**
51 **精选美颜红肤药材**
52 **30道汉方养生茶谱**

莲花养生茶

补血调经茶

元气桑菊茶

清心醒神茶

活氧健康茶

贫血养生茶

翻云覆雨茶

丰胸香茶

窈窕合度茶

西洋参绿茶

不老神话茶



电眼美人茶
健康燃脂茶
性感丰胸茶
泽颜苗条茶
黄莺出谷茶
红肤暖香茶
健康活力茶
完全鲜活茶
姜香红枣汤
香香红颜茶
草本佳人茶
迷人肉桂茶
微笑小美人茶
活血甜心茶
窈窕消脂茶
银耳蜜桂茶
金银瘦身茶
嫩白美人茶
漂亮美眉茶

第5篇 消脂清茶饮

72 清香甘醇中国茶
许你一壶齿颊留香的好茶!

74 5道消脂清茶茶谱

乌龙梅茶
玫瑰乌龙
菊花普洱
桂花金萱
紫罗兰绿茶



第6篇 健康茶包特调

78 简便茶包特调
利用简便茶包，泡出绝妙好茶!

79 15道简便茶包特调

莎莎亚奶茶
茉香蜜茶
鲜绿奶茶
草莓酱女孩
香柠绿茶
乌梅蜜茶
薰衣草恋人
和风玄米绿
粉白美人茶
美人香柚茶
浓情蜜意茶
甜心薄荷茶
瘦瘦茶
诱惑梅子绿
蜜糖美人



第7篇 附录

90 美人快乐吃茶趣，茶具杂货不可少!
93 生活中唾手可得茶包美容法!



第1篇

美颜花草茶

早晨，在花草茶的香气中醒来，

午后，在花草茶的馨香中工作，

晚上，泡澡后来壶美颜纤体的花草茶，

虽然工作繁忙，虽然尘世喧扰，

但我用花草茶宠爱自己——

美丽、健康、动人。



清香甜美的花草茶

给你

“想要别人爱你，得自己先爱自己。”很多女性在职场上冲锋陷阵，却忘了适时地宠爱自己一下。现在，就放下手边的工作，啜饮一杯浪漫的花草茶吧！

健康自然的草本生活！

人类与花草的 初邂逅

人类首次发现植物具有不可思议的疗效，大约是在公元前2万年。至于为什么会发现，则应是人类由观察动物在生病或受伤时寻找植物食用或是用植物覆盖在伤口上的举动得之。不信的话，找一天静下心来，看看你家附近的猫猫狗狗，是不是都会嗅寻一些特定的植物来吃呢？那很大程度上就是它们身体不舒服，在找植物医病。花草的疗效被发现之后，就被日渐广泛地应用在生活中。

而16世纪的文艺复兴时期，则是人类应用植



物疗法的全盛时期，不过，一直到了公元1980年，植物的药用效果才最终得到科学的认证。

饮用花草茶 生活健康有活力！

你是不是常觉得腰酸背痛，提不起劲来呢？还是别人老觉得你一脸菜色，超级不健康呢？忙碌的现代生活与污染的生活环境造成身体的免疫系统变弱，对于一些文明病毫无抵抗力，更别说还想维持青春美丽的身段了。

虽然现代医学很发达，但往往是病那里医那里，并不能真正改善体质，让美丽从身体里勃发。然而，你知道吗？花草茶却有这种神奇的功效，长期饮用可

以强化身体机能，让身体达到自愈的目的。

虽然花草茶没办法像其他药物一样快速地治愈疾病，但却能帮助我们达到身心的平衡与健康，无论心灵层面的纾压解郁，还是生理层面的美颜纤体，每天一杯花草茶，彻底改善你的虚弱体质。



花草茶选购3要诀

要诀1：越接近植物的自然本色越好。

要诀2：越干燥的越能保持品质的稳定。

要诀3：味道越清香的越好。

如何正确健康地 饮用花草茶？

由于花草茶并不算是一般的药品，所以一般人都可以随意选择适合自己的饮品，但是对于怀孕的妇女、婴幼儿、老人或有特殊疾病的人，就有一些花草茶是不可以饮用的。例如鼠尾草不适合孕妇饮用，因为鼠尾草的主要功能是通经，所以有可能会导导致流产，因此，建议孕妇饮用水果茶，就不会有这些疑虑。而若是患有特殊疾病的人或老人，最好是经由医师指导再饮用。

此外，若小朋友也想喝花草茶的话，可能就要避开尤加利叶，因为尤加利叶含有毒性，不适合肾脏功能还未健全的小朋友。

所以，虽然花草茶是温性的，适合大部分人饮用，但还是要多注意一下有没有什么禁忌，才是健康饮用花草茶之道。

复方或单方饮用 花草茶，效果一样好！

网络上有篇文章流传：“花草茶要喝复方的比较好，单方容易造成成分

的沉积，对身体会不好。”

香草专家则认为，无论单方或复方的花草茶都是好的，只要不把两种效果相反的花草放在一起就可以了，而且不要以为用量越多越好，凡事都要适可而止。

可与任何花草茶搭配而无损其效用的茶有：洋甘菊、薄荷、柠檬草、玫瑰。尤其玫瑰在欧洲更是经常被用来为其他花草调味，再加上性极温和，可多多饮用。

喝花草茶“享瘦” 完全秘诀

如果想减肥的话，喝花草茶就不要放糖，如果你还是想要有甜味的，可以加一点甜菊叶，它的

甜度是蔗糖的250倍，却不会影响血糖浓度，还可降血压。每壶花草茶里加一、两片甜菊叶，保证香甜好喝。

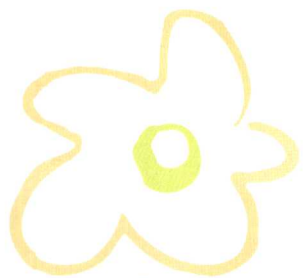


如何选择泡花草 茶的茶壶呢？

其实只要是可以耐摄氏100℃高温的容器即可。但一般来说，如果你所使用的是透明的茶壶，就比较难维持一定的温度，所以最好搭配保温炉一起使用。

在泡花草茶的时候，最好是把适量的花草茶放入滤心，以煮沸的水倒入，静置约3~5分钟，就把滤心取出，喝完再冲，不要一直浸泡着。





5种人气花草， 打造你的美丽人生！

究竟最受美人们欢迎的是哪几种花草茶呢？它们又有哪些神奇的功效呢？让我们一起进入花草的秘密花园吧！

Beautiful



No.1 玫瑰

玫瑰甜美的口感，最
能被女性朋友接受，谁不
想像玫瑰一样娇艳可人
呢，所以第一名真是当之
无愧。只要加一点蜂蜜，甜
腻的香气随即侵占你的思
绪，让你陷入浪漫的幻想
天地里不可自拔。

而它的功效，更是不
可小觑，举凡跟“美丽”有
关的，它都能插上一脚，并

且还可调节女性生理，减
轻生理痛或经期不顺的症
状，促进新陈代谢。最重
要的是它百无禁忌，连孕
妇都可以喝。

No.2 薰衣草

拜帅哥美女所演的电
影《薰衣草》所赐，它才
能一举冲上第二名的宝
座。各大精油品牌均推出
热门的薰衣草产品做促

销，它的魅力可见一般。

除了拥有一身浪漫的
紫色之外，它可以纾压的
功能更是广受女性的喜
爱。由于现代女性的工作
压力与家庭压力都比以前
来得更重，所以，更需要
饮用薰衣草来缓和紧张情
绪，让紧绷了一整天的精
神松懈下来。不过要注意
的是，薰衣草并不适合孕
妇饮用。



纾压美人必备之秘密武器

除了薰衣草之外，忘忧草、香蜂叶、鼠尾草也都是纾压的好帮手，尤其以忘忧草的效果最好，它已经被医学界证实有治疗忧郁症的疗效，若是你有经前综合征的话，忘忧草也可以帮助你纾解焦虑的情绪。

鼠尾草则是在经期中可以通经，让你来得比较顺畅，也较不会有血块淤积。

No.3 洋甘菊

亮丽金黄色的花朵，是洋甘菊颇具卖相的原因之一，当然清新的香气也为它带来不少买气，所以得到第三名，也是实至名归。

洋甘菊具有舒缓神经及安定消化系统的功效，适合餐后或睡前饮用，是容易失眠的美人最佳的饮品。用洋甘菊精油来泡澡，还可以纾解压力。在国外的美容沙龙，常在开始美容前给客人饮用这类饮品，以放松心情。

No.4 薄荷

沁凉的口感，是薄荷独特一格的香味，不论是干燥过的还是新鲜的嫩叶，清新的香气永远令人无法抗拒。

刚用过餐的午后，瞌睡虫最无法令人抵挡，这时候喝杯薄荷茶，可以提神醒脑；或是必须熬夜的夜里，清凉的口感可以让你随时打起精神再出发哦！

No.5 迷迭香

迷迭香细细的幽香，像是神秘古老的悠远古堡

蕴含着浪漫绮丽的爱情传说，由于在古希腊古罗马时代人们相信“迷迭香”可以增强记忆力，所以它成了“友谊”与“纪念”的象征。即使是今天，仍然有人会在墓园的四周撒上“迷迭香”，表示永不忘记对方。

迷迭香也常被许多爱情小说用来暗示难忘的人。如名作家张小娴在《荷包里的单人床》一书中，形容男主角和以前的女友经常约在意大利餐厅的后园用餐，那里种满迷迭香，后来旧地重游，餐厅易主，迷迭香也不见了，可是他依然在等待，等待一个不可能再出现的人。

除了可以增强记忆力外，迷迭香还可以强肝健胃、镇痛、抗过敏、促进毛发生长。所以不想秃头的话，现在就开始喝迷迭香茶吧！



减肥美容圣品 番红花

在日本，番红花被当成最佳的减肥花草茶，各式各样的番红花瘦身产品都非常畅销。但是由于番红花有一点点腥味，并不适合单喝，所以建议你可以在加一点甜菊叶去腥提味，还你窈窕好身材。

25道美颜花草茶谱

排 · 水 · 消 · 肿

美丽瘦身茶

【材料】柠檬草 1 克、马鞭草 1 克、迷迭香 1 克、水 300 毫升。

【做法】1.将柠檬草、马鞭草、迷迭香通通放入花茶壶中。
2.以热水冲开即可饮用。

【功效】1.可有效消除下半身水肿，减少多余水分滞留。
2.减缓静脉曲张，肠内净化。
3.可去斑，减少皱纹。

禁忌

怀孕的美人禁用。



排 · 水 · 瘦 · 身

窈窕柠檬草茶

【材料】柠檬草 3~5 克、水 200~300 毫升。

【做法】1.先用热水温杯及温壶。
2.将柠檬草放入滤茶器中，以 100 度左右的水温冲泡即可。

【功效】1.提神醒脑，亦可治偏头痛。
2.帮助净化肠子，并有瘦身的功能。

禁忌

无

一点点沁凉的香气，
让我从昏昏欲睡的情绪中惊醒过来，
继续下午的工作。



神啊！请多给我点美丽，少给我点赘肉吧！





午后，懒洋洋的阳光，心情出走。

消·除·疲·劳

销魂迷迭香茶

【材料】迷迭香 3~5 克、水 200~300 毫升。

【做法】1. 先用热水温杯及温壶。
2. 将花茶放入冲茶器中，倒入 100 度左右的热热水即可。

【功效】1. 帮助脂肪消化。
2. 促进血液循环。
3. 增强记忆力。
4. 消除胃肠胀气。

禁忌

1. 怀孕的美人不可以喝。
2. 有高血压毛病的美人也不宜饮用。
3. 有癫痫症的美人亦不可饮用。



R·E·C·I·P·E

迷迭香入馔，好棒哦！

迷迭香羊排可说是香草料理的宠儿。迷迭香之所以被大量地应用在鱼、肉的料理中，除了因为它本身有提味的作用，也有部分的原因是它的叶子具有抗菌及防止酸化的作用，可以延长食物的保存时间。



排 · 毒 · 减 · 肥

净化心神茶

【材料】迷迭香3克、菩提子3克、水300毫升。

- 【做法】1.将两种材料放入茶壶。
2.加入热开水冲泡。
3.加入适量的蜂蜜或冰糖即可饮用。

- 【功效】1.可增强活力并纯净体质。
2.还可净化血管及治疗失眠。
3.最重要的是还有减肥的功效。

禁忌

- 1.怀孕的美人不可以喝。
2.有高血压或癫痫症的美人亦不可饮用。

R · E · C · I · P · E

迷迭香，强化你的记忆力！

如果家中有年纪较大的长辈，泡迷迭香给他们喝，可以增强他们的记忆力；或是有正在念书的小朋友，也颇适合饮用迷迭香，可以让他记忆力变好，学习进步哦！

Spirit

迷迭香的香味，总会让人情不自禁地坠入浪漫的幻想情境中……



Chamomile

暖暖的金黄色和淡淡的花香，是我美丽的梦想。

排 · 毒 · 养 · 生

馨香洋甘菊

【材料】洋甘菊 3~5 克、水 300 毫升。

【做法】1. 将洋甘菊放入滤茶器中。

2. 以 100 度的水淋冲。

3. 依自己的喜好调味即可饮用。

【功效】1. 可改善长期便秘的症状，清除宿便。

2. 纾解压力及治疗偏头痛。

3. 眼睛疲劳时也可以饮用。

禁忌

怀孕中的美人不可饮用。



R · E · C · I · P · E

香草专家推荐——洋甘菊 + 菩提子

由于现代女性工作的压力非常大，容易焦躁，这时可以饮用洋甘菊加菩提子，缓和情绪。

另外，如果家中的小朋友过于好动，也可以让他喝这道花草茶安神，这样妈妈才不会那么辛苦。