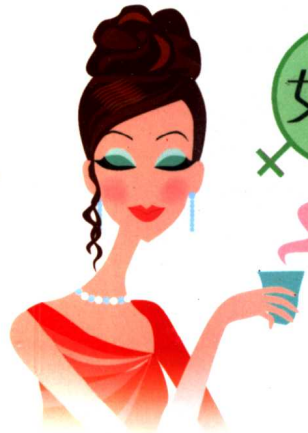




女性

美容瘦身

雪白工作室 编著

茶饮



青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女性美容瘦身茶饮 / 雪白工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2004.10
(丽人茶饮)
ISBN 7-5436-3103-2

I.女... II.雪... III.①女性—减肥—茶叶—饮料—图解②女性—美容—茶叶—饮料—图解
IV.TS275.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第041801号

书 名	女性美容瘦身茶饮
编 著	雪白工作室 王作生 武文 张秀芳 杜明明 陈兴强
摄 影	青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行	青岛出版社
责任编辑	张化新
装帧设计	樊君妍 曾庆茂
印 刷	青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期	2004年6月第1版, 2004年6月第1次印刷
开 本	16开 (710 × 1000毫米)
印 张	6
印 数	1-10000
定 价	18.00元

(版权所有, 违者必究)

女性

美容瘦身茶饮



青 岛 出 版 社





随着科学技术的进步和经济的发展，人民生活水平有了明显的提高，但由于人民群众对营养保健方面的知识了解不全面，使得“吃出来的病”随处可见，肥胖症、高脂血症、酒精肝、高血压、动脉硬化、糖尿病等发病率逐年升高。

爱美之心，人皆有之，每个女性都想有一个健康、苗条的身材，因而，需要在健康营养的同时还要注意减肥塑身，而茶疗就是一种简单、方便、安全、有效的减肥塑身方法。

茶疗，就是根据不同的疾病，选择恰当的药茶验方进行治疗。药茶是用茶叶与药物（或食物）相合，或纯用味道平淡甘和的药物，用沸水冲泡或煎煮代茶饮用的各种养生和疗疾饮料的总称。

中医认为，以上病变多数是由于外伤于湿，湿邪困脾，脾运失职，使湿浊痰饮内生而停留肌肤，阻遏气机，损伤阳气，阻塞经络所致。

根据以上病因，作者选择了45种茶饮方，这些茶饮具有清热利湿、健脾祛湿、补气通阳、活血化瘀的作用，现代研究还能降低血清总胆固醇含量，提高高密度脂蛋白胆固醇，抑制主动脉内膜斑块形成，清除动脉粥样硬化，抗脂肪肝，降低血脂、血粘度，改善血液流变性，增强脂肪代谢能力。适量服用，可以达到美容瘦身的目的。



目 录

芦荟绿茶	6	将军茶	30
决明荷叶茶	8	二仁一子茶	32
决明桑荷茶	10	山楂陈皮茶	34
双山荷叶茶	12	槐米决明茶	36
枸杞苦丁茶	14	山楂双花茶	38
双青茶	16	灵芝葛根茶	40
三叶决明茶	18	薏仁荷叶茶	42
罗汉苦子茶	20	泽泻决明茶	44
青瓜芹菜茶	22	乌龙荷叶茶	46
桑麻茶	24	金丝桂圆茶	48
陈皮山楂茶	26	丹参首乌茶	50
玫瑰荷叶茶	28	槐角冬瓜茶	52



川芎玫瑰茶	54	双仁茶	78
银菊山楂茶	56	丹参枸杞茶	80
乌玫茶	58	大黄薄荷茶	82
薏苡茶	60	决明甘草茶	84
防己茶	62	茯苓双豆茶	86
陈皮竹叶茶	64	麻杏茶	88
陈皮槟榔茶	66	乌梅降脂茶	90
三叶茶	68	荷叶神曲茶	92
牛子桂花茶	70	白玉茶	94
香菊茶	72		
柚皮茶	74		
桑椹桂花茶	76		





芦荟绿茶



用 料

绿茶 1 克

绿茶：清热，消暑，利尿，止渴。

芦荟 1 克

芦荟：味苦，性寒。泻下，清肝，杀虫。

山楂 2 克

山楂：味酸甘，性微温。消食化积，活血散瘀。

菊花 3 朵

菊花：味甘苦，性微寒。疏散风热，平肝明目，清热解毒。

制 法

芦荟切丝，与其他诸味混合后用沸水冲泡 5 分钟。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

清热养颜，通便消脂。适用于内热便秘、肥胖症。





决明荷叶茶



制 法

混合后用沸水冲泡 10 分钟。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

清热明目，润肠减肥。适用于内热目糊、便秘、肥胖症。



用 料

决明子 3 克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。



荷叶 2 克

荷叶：味苦涩，性平。清暑利湿，升阳止血。



青皮 1 克

青皮：味苦辛，性温。疏肝破气，散结消滞。



柏子仁 1 克

柏子仁：味甘，性平。养心安神，润肠通便。





决明桑荷茶



制 法

混合后用沸水冲泡10分钟。

用 法

代茶饮，每日1剂。

功 效

清肝明目，消脂减肥。适用于内热便秘、单纯性肥胖。



用 料

决明子 2 克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。



桑叶 1 克

桑叶：味苦甘，性寒。疏散风热，清肝明目。



荷叶 2 克

荷叶：味苦涩，性平。清暑利湿，升阳止血。



山楂 2 克

山楂：味酸甘，性微温。消食化积，活血散瘀。



佛手 1 克

佛手：味辛苦，性温。舒肝理气，和中化痰。





双山荷叶茶



用 料

山楂 2 克

山楂：味酸甘，性微温。
消食化积，活血散瘀。

山药 1 克

山药：味甘，性平。益气
养阴，补脾肺肾。

荷叶 1 克

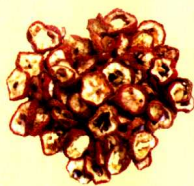
荷叶：味苦涩，性平。清
暑利湿，升阳止血。

决明子 1 克

决明子：味甘苦咸，性微
寒。清肝明目，润肠通便。

绿茶 1 克

绿茶：清热，消暑，利
尿，止渴。



制 法

混合后用沸水冲泡 10 分钟。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

消脂减肥，降压降糖，明目
通便。适用于高血压症、高
脂血症、内热便秘者。





枸杞苦丁茶



用 料

枸杞子 2 克

枸杞子：味甘，性平。滋补肝肾，明目，润肺。

苦丁茶 1 克

苦丁茶：味苦，性微寒。下气解热。

决明子 2 克

决明子：味甘苦咸，性微寒。清肝明目，润肠通便。

青皮 1 克

青皮：味苦辛，性温。舒肝破气，散结消滞。

红枣 2 枚

红枣：味甘甜，性温。补脾胃，润心肺，生津止渴。



制 法

混合后用沸水冲泡 15 分钟。

用 法

代茶饮，每日 1 剂。

功 效

清热通便，降脂健脾。适用于湿热性便秘、单纯性肥胖。

