

杨锦华著

3分钟 美白塑身茶

65种优质调养良方

20道美白去斑、让肌肤水水的美容茶

10道从脸到脚、雕塑全身的减脂茶

10道丰胸、隆乳、保养头发的调理茶

15道消除生理痛、胃痛、治疗感冒发烧的解痛茶

10种敷脸、药浴与自制药丸的应用方法

3分钟美白塑身茶©2001朱雀文化

本书中文简体字版由台湾朱雀文化事业有限公司正式授权
著作权合同登记号为06-2002年第058号

©2003中文简体字版权归辽宁科学技术出版社所有

版权专有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

3分钟美白塑身茶/杨锦华著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.4

ISBN 7-5381-3814-5

I. 3... II. 杨... III. ①美容—验方②减肥—验方
③养生(中医)—验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093910 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: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 6001~10000

出版时间: 2003 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 2 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

版式设计: 原 舒

责任校对: 周 文

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-Mail: lkzsb@mail.lnagc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



65 种 优 质 调 养 良 方

20 道 美 白 去 斑、

让 肌 肤 水 水 的 美 容 茶

10 道 从 脸 到 脚、 雕 塑 全 身 的 减 脂 茶

3 分 钟 美 白 塑 身 茶

10 道 丰 胸、 隆 乳、

保 养 头 发 的 调 理 茶



杨锦华 著

15 道 消 除 生 理 痛、 胃 痛、 治 疗 感 冒 发 烧 的 解 痛 茶

10 种 敷 脸、 药 浴 与 自 制 药 丸 的 应 用 方 法



辽宁科学技术出版社
沈阳

每天3分钟，健康美丽过一生

首先感谢大家对《3分钟减脂美容茶》的支持与爱护，使我有机会再为各位量身打造出简单好泡的《3分钟美白塑身茶》，让我们每天只花少少的3分钟喝喝茶，健康美丽过一生。

本书以“药食同源”的原则调配出来的65种良方，尽是让大能改善体质、皮肤滋润、抬头挺胸、防治病痛的各种茶，不但有热喝的，也少不了冷饮。而最大特色在于应用篇的自己动手部分，很多学生告诉我：中药真是一门高深而遥远的学问。所以本书中我特地设计了自制药丸、敷脸方，



请读者照着我们的步骤细心做下来，相当好玩！将中药材磨成药粉，加入蜂蜜一起调和，就变成黑色的粉团，像搓汤圆一样地搓揉，做成一颗颗珍珠般大小的丸子，既有趣又新鲜，可现做现吃，相信你在制作的过程中就不会觉得中药材太遥远了。



好的东西分享给好的朋友，觉得不错，就请介绍给亲朋好友，当然，有宝贵的意见也请不吝来函或来电赐教，读者的指正就是我们改进的地方，也可充当下本书的参考。本书就是接获了诸多热心读者的建议，而企划出的“美白专辑”；在此，除了谢谢读者外，也谢谢出版社莫小姐、小燕、小君，谢谢摄影师，谢谢父母亲及家人。

楊錦華

目录

contents

3 分钟 美白塑身茶



每天3分钟，
健康美丽过一生 2
关于中药，我有问题 6



美白篇

粉红美女 9

●使面容白里透红

虹彩妹妹 11

●让肌肤光滑有弹性

藕断丝连 13

●养颜美容润肤

一见钟情 14

●美白好脸色

你在看我吗 15

●让皮肤光滑细致

漂亮宝贝 17

●使皮肤不油腻

我见油怜 19

●让干燥的皮肤滋润滑溜

变脸 19

●把粗糙的皮肤变得光鲜柔嫩

痘阵俱乐部 20

●消除青春痘

刺客传奇 21

●却除粉刺

春风得意 23

●平整脸上粗孔

麻雀变凤凰 25

●淡化雀斑

班门弄斧 26

●祛除黑斑

c o n t e n t s

目 录

c o n t e n t s



塑身篇

清秀佳人 41

●瘦脸

珠联“臂”合 43

●瘦手臂

纽约纽约 45

●瘦腰围

小腹人儿 46

●缩小腹

韵味十足 47

●治啤酒肚

小海臀 49

●紧缩臀围

好望脚 50

●使腿部修长

水平衡 51

●促进小便通畅

天肠地久 53

●清理肠胃

全家便利 55

●润肠通便

这些东西

会让身体棒棒棒 56

白斑物语 27

●疏肝解郁祛风邪

一清扫黑 29

●消除黑眼圈

再看我一眼 31

●消除眼袋

沉鱼落雁 33

●加强眼部肌肤滋养

巴黎法国 34

●祛除面部疮痘，淡化疤痕

天生丽质 35

●改善天生过敏体质

洋娃娃 37

●改善皮肤瘙痒

这些东西

会让皮肤水水水 38



调理篇

神气活现 59

●提神醒脑

一比YY 61

●治音哑

安眠汤 63

●治失眠

波士顿 64

●丰胸

新加坡 65

●隆乳

媚吾发 67

●治头发干燥

飘雪汤 67

●去头皮屑

蒙娜力莎 69

●治激素失调

爱肝汤 71

●预防肝炎

爱在心里 71

●治口腔发炎

认识食物的性味 72

病痛篇

回首来时路 75

●治经痛

经得起考验 77

●调经止痛

安室奈美胃 79

●治胃痛

喉效贤 81

●治喉痛

胸有成竹 81

●治胸闷

大鼻子情圣 83

●治鼻子过敏

无阻碍空间 85

●治肚子胀气

手足情深 87

●治手脚冰冷

钙高尚 89

●治疗缺钙

腰腰久 91

●治腰酸背痛

吾脖雄 91

●治脖子酸痛

“筋”斤计较 93

●治脚抽筋

刺马 95

●治坐骨神经痛

石头记 96

●治胆结石

天生解热汤 97

●治感冒发烧

食物的禁忌 98

应用篇

珍珠格格 100

●美白

小甜甜 100

●治皮肤干燥

却上眉头 101

●治雀斑

小鹿斑比 101

●治黑斑

十全十美 101

●健康药浴

爱你入骨 102

●治骨质疏松

内在美 102

●治内分泌失调

雪中红 103

●治贫血

阿波罗 103

●改善体质

维纳斯 103

●塑身又美白

关于中药，我有问题

翻开此书时，心动了吗？不如马上行动，但要有婀娜的身材、白嫩的皮肤、健康的身体前，一定要先阅读本书的使用说明，你将会觉得很简单喔。

Q 1. 什么样的人不可吃中药？

A: 因为“药食同源”，即便是孕妇、儿童均宜，但是对于没耐心的人，恐怕就不可吃中药了。由于中药温和，具保健、治疗双重作用，要见成果最少也得7天，只吃两三天效果还没呈现，难免跳脚呢？

Q 2. 中药、西药能否一起吃？

A: 中西药同时吃嘛，最少需间隔两小时，以免伤身。

Q 3. 吃中药不能喝茶？还有什么不能吃？能不能任意加糖？

A: 吃中药一般不能配茶，但间隔喝茶是不忌的。如果是补药当然不能吃寒冷的东西（如萝卜），以免相抵。所谓“良药苦口”，最好经医生指示方可再加糖。

Q 4. 书中的药茶是否要趁热喝较好？冷了还有疗效吗？

A: 一般治病用的最好热喝，拿来当消暑、减肥、美容用的，有些冷了或冰凉后更可口更好喝哪！在本书中，我特别设计了几道冷热皆宜的药茶，如果不耐热饮的人，可以试试喔！

Q 5. 中药的保存期限多久？需不需要先冲洗？

A: 如果是中药干品最少能放上半年，但属于食品类则需存放冰箱保鲜。而药材最好以洗过较干净安心。

Q 6. 用什么锅煮中药较好？用大火还是小火？

A: 最好用不锈钢锅或陶瓷锅效果较显著。一般煮药茶，可以大火滚后改中火。

Q 7. 书里的药方一次只能吃一种吗？能否混着吃？

A: 同一系列只限一种，如果不同要求，最多只能混两种吃。比如想减脂吃一种，也希望美白，那么建议你一个中餐吃，一个晚餐吃。



3分钟美白塑身茶

美白篇

一白遮九丑，爱美是女人的天性。

在夏日里谁不想当个水当当、白皙皙的漂亮女生，

本篇20道药茶，都是为想成为白皙美人打造的方子。

每天3分钟，白皙亮丽不是梦。

3分钟

美白塑身茶

美白篇

8



粉红美女

功效：

使面容白里透红，散发青春气息。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

每天餐后饮用。

材料：

天花粉10g，薏苡仁9g，红枣3个。

做法：

- 1.锅中倒入300ml水，放入天花粉、薏苡仁煮3分钟至沸。
- 2.杯中倒入煮好的药茶，再放入红枣即可饮用。

* 本书中每道药茶的材料配置均是一人份（帖），一次喝的量，若喝完可再以热水回冲数次饮用。



美白药材

天花粉：

味酸甘微苦，性微寒。能降火润燥、消痰解渴、消肿行水通经络。



薏苡仁：

味甘，性微寒。具利尿、去湿、清热、排脓的效果，怀孕者忌食。



红枣：

即大枣，味甘甜，性温。具滋脾胃、润心肺、生津止渴、悦颜色、通九窍、和百药的效能。



3
分钟

美白
篇

10



虹彩妹妹



功效：

让肌肤光滑有弹性，青春又健康。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

每天早晚餐前饮用。

材料：

玉竹15g，白术9g，菟丝子15g。

做法：

- 1.锅中倒入350ml水，放入玉竹、白术煮3分钟至沸。
- 2.放入菟丝子再煮3分钟即可。

美 白 药 材

玉竹：

味甘，性平。可补中益气、润心肺、悦颜色（脸色红润气血足）。



白术：

味甘微苦，性温。可补血、补气、定痛安胎、无汗能发、有汗能止、利小便、止泄泻、有食欲、去劳倦、止肌热、止呕吐。



菟丝子：

味辛甘，性平。强阴益精清热。



3
分
钟

美白篇

瘦身

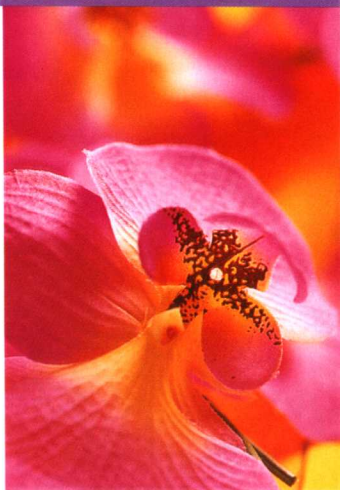
12



久别重逢似整容

可冰饮

藕断丝连



功效：

养颜美容润肤。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

每天餐后或当茶饮，夏日亦可冰饮。

材料：

莲藕半支，莲子15g，杏仁粉10g，奶粉5g，冰糖3g。

做法：

1.锅中倒入350ml水，放入莲藕、莲子煮3分钟至沸。

2.调入杏仁粉、奶粉和冰糖，搅拌均匀即可饮用。

◎杏仁粉也可以买市售的，但须不加糖的杏仁粉。

美白药材

莲藕：

味涩，性平。凉血，散瘀。



莲子：

味甘微涩，性温。主治白浊梦遗、女人崩带及诸血病。



杏仁：

味苦甘辛，性温。能止咳平喘，润肠通便。



牛奶：

味甘，性微寒。润肠胃，解热毒，泽肌肤。



冰糖：

味甘。具清热、生津润燥、除心烦的效能。



肤色白皙

一见钟情

功效：

理气健脾、美白好脸色。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

每天餐后饮用或当茶喝。孕妇忌。

材料：

薏苡仁15g，白术9g，
茯苓9g。

做法：

- 1.将薏苡仁放入500ml水浸泡5分钟。
- 2.加上白术、茯苓煮3分钟即可倒入碗中饮用。



美白药材



薏苡仁：

味甘，性微寒。具利尿、去湿、清热、排脓的效果，怀孕者忌食。

白术：

味甘微苦，性温。可补血、补气、定痛安胎、无汗能发、有汗能止、利小便、止泄泻、增食欲、去劳倦、去肌热、止呕吐。

茯苓：

味甘，性温。能益脾补心、泻热通膀胱、生津止渴、利小便。



美白药材

黄芪：

味甘，性温。可补气固表（皮肤）、益元气、壮脾胃、生血生肌。

党参：

味甘，性平。具补中益气、生津养血的功效。

枸杞子：

味甘，性平。可润肺清肝、滋肾益气、生精助阳、补虚劳、强筋骨、去风湿、明目、利大小便。

小细纹不见了

你在看我吗

功效：

气行血行，则脸上皮肤恢复光滑细致。

制作时间：

3分钟。

饮用方法：

早晚餐前饮用。

材料：

黄芪6g，党参6g，
枸杞子10g。

做法：

- 1.锅中倒入500ml水，放入黄芪、党参煮3分钟至沸。
- 2.将枸杞子放入杯中，冲入药茶即可饮用。

