

大众饮食与健康

7



吃出健康



吃出美



保
健
饮
料
篇

辽宁科学技术出版社

大众饮食与健康 ⑦

吃出健康吃出美

保健饮料篇

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 保健饮料篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2910-3

I. 吃… II. 台… III. 保健 - 饮料 - 制作 IV. TS 275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32870 号
(辽图 06 - 1998 - 213 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录



豆豉茶(外感风寒)	3	菊叶茶(牙龈肿痛)	16
姜母茶(祛寒、改善感冒症状)	3	麦茶(解热、消暑)	17
大蒜味精汤(鼻塞、喉咙痛)	4	玉米须茶(尿道炎、膀胱炎)	17
芦荟汁(咳嗽、喉咙痛)	4	酸枣仁茶(镇静、改善心烦气闷)	18
萝卜蒜泥茶(鼻塞、流鼻涕)	5	洛神茶(消暑、健胃、促进食欲)	18
陈皮茶(止咳、化痰)	5	菊花茶(清热、明目、解毒)	19
黄豆芽汤(祛痰火、清肺毒)	6	决明子茶(降血压、明目)	19
银耳甜汤(治肺燥热咳)	6	枸杞菊花茶(养肝明目)	20
胖大海茶(声音沙哑、喉咙痛)	7	菊花奶茶(明目养肝)	20
开音茶(失声、声音沙哑)	7	黑枣茶(改善便秘)	21
红豆玉米须茶(改善慢性肾炎浮肿)	8	胡麻油蜜茶(改善便秘)	21
红豆薏仁汤(去水肿、增加肌肤光泽)	8	芝麻糊(通便、小儿流鼻血)	22
甘菊绿茶(治高血压头痛)	9	莲藕煎汤(止痢)	22
甘菊决明茶(降血压与胆固醇)	9	乌梅茶(改善下痢)	23
蕉皮茶(预防高血压)	10	乌梅姜茶(急慢性细菌性痢疾)	23
海带茶(预防与治疗高血压)	10	苹果汁(治幼儿大便不顺)	24
金针茶(失眠、情绪不稳)	11	苹果茶(治老人消化不良)	24
莲子心茶(失眠、心烦)	11	腊梅菊花茶(改善急性结膜炎)	25
洋葱汤(改善失眠)	12	木耳甜汤(治眼白满布血丝)	25
龙眼汤(不易入睡、容易兴奋)	12	罗汉果茶(慢性支气管炎)	26
薄荷茶(改善失眠症)	13	款冬花茶(改善支气管炎)	26
甘麦大枣茶(精神恍惚、心烦失眠)	13	紫苏茶(食欲不振)	27
蚬仔汤(增强肝机能)	14	山楂乌梅汤(促进食欲、祛暑解热)	27
普洱茶(瘦身减肥)	14	肉桂乌龙茶(促进食欲)	28
艾草煎汤(解热)	15	柠檬红茶(促进食欲)	28
人参枸杞汤(四肢冰冷、头晕耳鸣)	15	橘皮绿茶(养颜美容)	29
甘草大海茶(牙龈发炎)	16	芝麻茶(促进秀发乌黑亮丽)	29
		胡桃茶(耳鸣、美肌)	30
		黑芝麻茶(皮肤干燥、便秘)	30
		姜汁蔗茶(治害喜恶心)	31
		红枣麦茶(治产后体虚、口渴)	31
		紫苏姜茶(治孕妇感冒)	32
		龙眼姜枣茶(治产后血虚浮肿)	32
		薏仁茶(减轻肩膀酸痛、消除疲劳)	33
		香菇茶(消除疲劳)	33
		姜蒜汤(消除疲劳、健胃)	34
		葱姜汤(消除疲劳、解热)	34



甘草茶(缓解工作压力)	35
番石榴茶(消除精神压力)	35
浮小麦枣茶(盗汗、多汗)	36
黑豆汤(病后的盗汗、晕眩)	36
黑豆茶(治晕车、解酒)	37
红豆汤(改善宿醉)	37
姜汁萝卜泥(改善宿醉)	38
参叶茶(生津、祛火、醒酒)	38
红凤菜煎汤(治妇女经痛)	39
益母草茶(调理闭经、经期失调)	39
红花茶(通经止痛)	40
松叶煎汤(改善胃下垂)	40
槐花茶(改善痔疮出血)	41
当归补血汤(补血、治健忘)	41
红枣茶(改善气血不足)	42
金柑茶(老人性咳嗽)	42
参枣茶(改善体质虚弱、年老体衰)	43
甘草金银花汤(面疱、湿疹)	43
松叶汁(预防动脉硬化与高血压)	44
芹菜汁(改善高血压)	44
西瓜汁(中暑头昏)	45
鲜藕梨蔗汁(流鼻血)	45
苹果醋蜂蜜汁(改善宿醉)	46
甘蔗汁(解酒、去烦渴)	46
蛋酒(减缓感冒的初期症状)	47
藕汁蜜饮(化痰)	47
萝卜蜜汁(改善喉咙发炎)	48



梅子蜜茶(声音沙哑)	48
苜蓿芽蜜汁(预防成人病)	49
燕麦粥(防止老化)	49
葡萄苹果奶汁(改善贫血)	50
葡萄汁(改善贫血)	50
凤梨黄瓜汁(瘦身减肥)	51
咸牛奶(改善失眠)	51
番茄葡萄柚汁(美容养颜)	52
草莓乳果汁(预防雀斑、养颜美容)	52
草莓葡萄柚汁(养颜美容)	53
牛蒡汁(养颜美肌)	53
枇杷蜜汁(消除疲劳、便秘)	54
山药蜜茶(改善虚弱体质、滋养强壮)	54
胡萝卜汁(支气管炎)	55
红豆牛奶(促进青少年发育)	55
荸荠蜜茶(治胃热、胃阴虚引起的便秘)	56
黄豆牛奶(改善便秘)	56
胡萝卜苹果汁(改善便秘)	57
马铃薯蜜汁(习惯性便秘)	57
莲藕汁(咳嗽、流鼻血)	58
高丽菜汁(治肠胃溃疡)	58
薰衣草花茶(解疲劳、易入眠)	59
柠檬草花茶(解酒、缓解咽喉痛)	59
甘菊花茶(消除疲劳)	60
桂皮茶(解热、健胃)	60
菩提叶茶(减轻感冒症状)	61
薄荷茶(消除疲劳、止痛)	61
百里香茶(止咳、杀菌)	62
柠檬金盏果粒茶(主治胃寒痛、疝气)	62



豆豉茶



外感风寒

■材料

淡豆豉……………2大匙

葱白……………3支

姜……………10克

■作法

A 葱白与姜洗净，用刀背拍扁。

B 豆豉、葱白与姜放锅内，注入 $1\frac{1}{2}$ 碗水煮沸，用小火煎至半量。分早晚两次温服。

■疗效

淡豆豉可作为消炎性健胃、解热、发汗药，所以，对初期的外感风寒、头痛心烦等症有疗效。



姜母茶

■材料

老姜……………80克

葱白……………4支

红糖……………2大匙

■作法

A 老姜洗净，连皮切片。葱白洗净切段。

B 姜与葱白放锅中，注入3碗水煮沸，改用小火煮20分钟左右，放入红糖煮至融化，趁热饮用。

■疗效

老姜祛寒助消化，并可改善感冒初期的症状，姜母茶可治淋雨引起的感冒症状，但是不宜食用过量，尤其是身体虚弱者也不宜食用，以免造成反效果。



祛寒、改善感冒症状





大蒜味精汤



鼻塞、喉咙痛

■材料

蒜泥		$\frac{1}{2}$ 大匙
味精		$\frac{1}{2}$ 大匙
葱花		少许

■作法

A 味精与蒜泥放碗中，注入热开水拌匀。

B 撒上葱花即可饮用。

■疗效

大蒜具备强效的抗菌力，故对感冒初期的鼻塞、喉咙痛、打喷嚏等症都很有效。



芦荟汁

咳嗽、喉咙痛

■材料

芦荟		5厘米
蜂蜜		1大匙

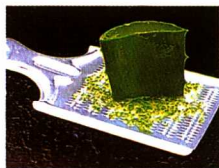
■作法

A 芦荟用擦板擦成泥。

B 把芦荟泥与蜂蜜放入杯中，倒入热开水拌匀饮用。

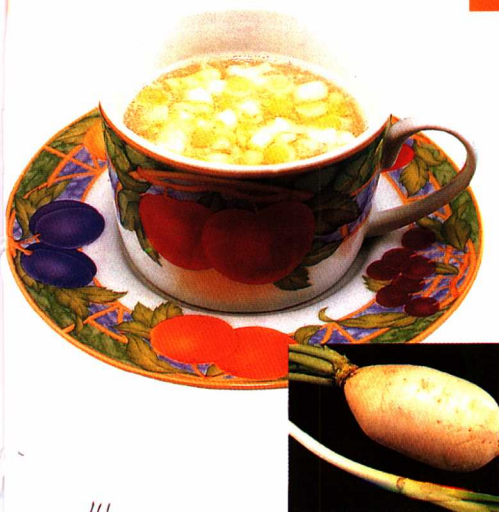
■疗效

芦荟素有“免医生”的美誉，家中种植一盆芦荟，随时可以取用。芦荟的肉叶含有许多透明的汁液，对咳嗽与喉咙痛的疗效很好。





萝卜蒜泥茶



鼻塞、流鼻水

■材料

萝卜.....50克

葱白.....1支

■作法

A 萝卜用擦板磨成泥。葱白切珠。

B 把萝卜泥和葱白放碗中，冲入热开水趁热饮用。

■疗效

葱和萝卜泥的刺激性味道可以促进鼻子通畅，又因萝卜富含维生素C，可以补充感冒患者的体力。



陈皮茶

■材料

陈皮.....适量

■作法

陈皮切碎，冲入沸水焖出味道，代茶饮用。

■疗效

陈皮是柑橘皮晒干而成，具有祛寒、防寒的功效，尤其是治疗咳嗽、咳痰等症时，中医常会用到陈皮。

陈皮茶具有止咳、化痰的功效，也是有效的健胃剂，肠胃弱者也适宜饮用陈皮茶。

止咳、化痰





黄豆芽汤



祛痰火、清肺毒

■材料

黄豆芽……………300克

■作法

黄豆芽洗净，加大量的水煎煮2小时左右，饮汤吃豆芽。

■疗效

黄豆芽具有利尿解毒、祛痰火、清肺毒的功效。若有热咳、排脓黄痰、肺有实热者，吃黄豆芽汤应可改善症状。



银耳甜汤

治肺燥热咳

■材料

银耳……………8克

冰糖……………适量

■作法

A 银耳洗净，泡水2小时左右，除去硬蒂，再与冰糖一起用小火慢煮。

B 煮至银耳完全熟软即可食用。

■疗效

银耳又称白木耳，具有滋阴养胃，润肺生津的功效，尤其常被作为滋润补阴的食品，适宜慢性病的阴虚者使用。肺燥热咳的患者可用银耳甜汤来改善症状。





胖大海茶



声音沙哑、喉咙痛

■材料

胖大海……………5粒
 冰糖……………适量

■作法

A 煮沸2碗水，放入胖大海与冰糖。
 B 熄火，焖10分钟左右即可饮用。

■疗效

胖大海具有解毒、清热与润肺的功能，主治咽喉肿痛、声音沙哑、无痰干咳等症。喜爱引吭高歌者，常以胖大海茶润喉与保养嗓音。



开音茶

失声、声音沙哑

■材料

胖大海……………5粒
 菖蒲……………5克
 薄荷……………少许

■作法

A 胖大海与菖蒲、薄荷放入保温杯中，注入沸开水。
 B 闷10分钟左右即可饮用。

■疗效

胖大海具有清肺热、开肺气、通便、润燥等功效，配用菖蒲与薄荷一起冲服，可以改善因急性炎症症状而引起的失声与沙哑症状，也可以消除发炎与浮肿，进而减轻沙哑症状。





红豆玉米须茶



改善慢性肾炎浮肿

■材料

玉米须……………1小把
赤小豆……………1小把
西瓜皮……………适量

■作法

西瓜皮切小块，和玉米须，赤小豆一起加4碗水煎至半量，代茶持续饮用。

■疗效

玉米须具有利尿作用。可增进氯化钠的排泄；和赤小豆、西瓜皮一起煎成茶汤饮用，可以改善慢性肾炎浮肿。



红豆薏仁汤

去水肿、增加肌肤光辉

■材料

红豆……………1碗
薏仁……………半碗
冰糖……………适量

■作法

A 红豆与薏仁洗净，加6碗水煮沸。
B 再用小火煮至红豆与薏仁熟软，放入冰糖煮溶，即可进食。

■疗效

红豆具有良好的利尿与通便效果，对肾脏病、心脏病所引起的浮肿具有良效，加薏仁一起煮食，可增加肌肤的光泽。





甘菊绿茶



治高血压头痛

■材料

甘菊……………10朵
 绿茶……………1大匙
 蜂蜜……………1大匙

■作法

A 甘菊与绿茶放入杯中,注入热开水泡出味道。

B 倒出茶汤,略温凉后加蜂蜜拌匀。一日饮用一杯。

■疗效

甘菊具有抗菌与消炎效果。绿茶富含维生素C,即使冲泡沸水也不会减损。甘菊绿茶可以改善高血压引起的头痛,并且可以清肝明目。



甘菊决明茶

■材料

甘菊……………15朵
 决明子……………1大匙

■作法

A 决明子与甘菊放入瓷壶中,冲入600ml左右的沸水。

B 焖10分钟左右,倒出茶汤,代茶饮用。

■疗效

决明子具有通便、清肝明目、祛风热等功效;菊花则有清热、明目解毒的功用。平日常饮甘菊决明茶可以降低血压与胆固醇,进而预防高血压与高血脂症。



降血压与胆固醇





蕉皮茶



预防高血压

■材料

香蕉皮……………2根

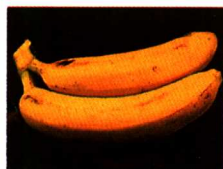
■作法

A 香蕉皮洗净，切小片，加4碗水煎煮至半量。

B 分成三等分，于早、午、晚饮用。

■疗效

常饮蕉皮茶，可以预防与改善高血压。



预防与治疗高血压



海带茶

■材料

海带……………10克

■作法

海带洗去盐分，剪成小片，加2碗水煎煮到半量饮用。

■疗效

海带又名昆布，富含碘化合物，故对甲状腺肿具有疗效。此外海带也具有轻度的降血压作用，但持续时间不长，故常服海带茶可预防与治疗高血压。





金 针 茶



失眠、情绪不稳

■材料

干金针……………20克

冰糖……………适量

■作法

A 金针泡软，加3碗水煮沸，改用小火煎20~30分钟。

B 放入冰糖煮溶即可熄火饮用。

■疗效

金针又名忘忧草，富含铁质，被视为妇女的补血圣品。所以，神经衰弱、经常失眠、情绪不稳或脾气暴躁时，吃金针或喝上述的金针茶，可以渐渐改善症状。



莲 子 心 茶

■材料

莲子心……………4克

冰糖……………少许

■作法

莲子心和冰糖放入保温杯中，冲入开水闷10分钟左右，即可代茶饮用。

■疗效

莲子心味苦，性寒，具清心、止血、解热等功效。主治口渴、心烦、失眠、遗精、目赤肿痛等症。



失眠、心烦





洋葱汤



改善失眠

■材料

洋葱……………1个

■作法

A 洋葱切丝，加2碗水煮沸。

B 改用小火煮至洋葱呈透明状、熄火。洋葱与汤一起吃。

■疗效

洋葱富含钙、维生素B₁、B₂，尤其是洋葱特有的烯丙基化硫可促进新陈代谢，帮助维生素B₁的吸收。所以，饮洋葱汤可以改善因维生素B₁缺乏所引起的失眠、疲劳等症。



龙眼汤

不易入睡、容易兴奋

■材料

龙眼肉……………15克

百合……………20克

■作法

龙眼肉与百合加2碗水煎煮至半量饮用。

■疗效

龙眼肉主治神经衰弱所引起的健忘与失眠，百合则具有清心安神、镇静的作用，不过，只饮龙眼茶，单味的效力较弱，若有轻症的睡眠障碍、容易兴奋等症状，饮龙眼百合汤应可改善症状。





薄荷茶



改善失眠症

■材料

晒干的薄荷叶……………10克

■作法

A 晒干的薄荷叶洗净，加1碗水煎煮至半量。

B 于晚上饮用。

■疗效

薄荷所含的精油成分具有镇静精神的作用，所以对失眠症可发挥效果。



甘麦大枣茶

■材料

炙甘草……………8克

大枣……………10个

小麦……………30克

■作法

A 把炙甘草、大枣与小麦入锅中，注入3碗水煮沸。

B 改用小火煎至半量饮用。

■疗效

饮甘麦大枣茶可以改善心脾不足所引起的精神恍惚与呵欠连连。

精神恍惚、心烦失眠





蚬仔汤



增强肝机能

■材料

蚬……………600克
盐……………少许

■作法

A 蚬仔吐沙干净。锅内放4碗水煮沸，放入蚬，煮沸后改用小火煎煮至半量。

B 分成三等分，于早、午、晚空腹饮用。

■疗效

蚬含有天然的牛磺酸，以加强肝脏的解毒作用，并可镇痛、解热、消炎。此外，蚬还含有丰富的琥珀酸、维生素B₁₂，这些成分都可以有效增进肝机能。



普洱茶

■材料

普洱茶……………适量

■作法

取适量的普洱茶，冲泡热开水，浸泡1~2分钟即可饮用。

■疗效

普洱茶又有“减肥茶”的美誉，不仅可以生津止渴，并且具有减肥、降血压的功效，所以，又使普洱茶赢得另一项“保健饮料”的美名。

瘦身减肥

