

健康芬芳 の花果茶

BOOK+VCD
现场示教



HEALTHY AND AROMATIC FLOWER-FRUIT TEA

100种精选配方，由内而外全面滋养

回荡在杯皿间的芬芳，如徜徉大自然的惬意……

美颜、纤体、养生……这就是美丽俏佳人的秘密！

阿桑 编著 成都时代出版社



品味美丽 享受健康

健康芬芳

の花果茶

HEALTHY AND AROMATIC FLOWER-FRUIT TEA

图书在版编目(CIP)数据

健康芬芳花果茶 / 阿朵编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.7

ISBN 978-7-80705-806-9

I. 健… II. 阿… III. 保健—茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087816 号

健康芬芳花果茶

JIANKANG FENFANG HUAGUOCHA

阿朵 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦明
都玲玲
张旭
●中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳市鹰达印刷包装有限公司
889mm×1194mm 1/24
4
100千
2008年7月第1版
2008年7月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-80705-806-9
25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

前言

HEALTHY AND AROMATIC FLOWER-FRUIT TEA

健康芬芳

花果茶

花苞、茎叶、果实随沸水舞动，大自然的芳香，在小小的茶杯里回旋飘荡，沁人心脾，怡然自得的舒适感便尾随而来……如果说咖啡馆是男人的客厅，那么花果茶则是女人温馨的卧房。喝咖啡品的是味道，饮花果茶则更是一种心情，一种感觉。

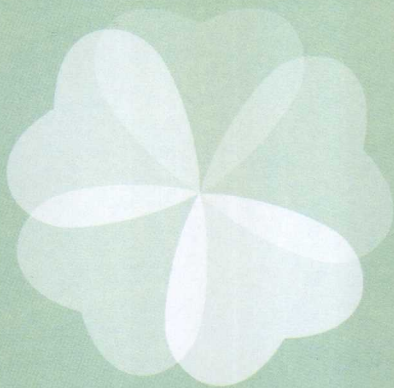
从天然植物萃取而成的花果茶不仅拥有奇异的外表，其作为原料的各种花果更具有一定的药用价值，它们大多具有降压安

神、安抚肠胃、美容养颜、清热去火的功效。花果的这种自然疗效，再通过茶饮，便能够发挥出不小的作用，它们还有个优点即不含咖啡因，即使长期饮用也不会对身体造成伤害，可以说是一类比较好的保健茶饮品。

近年来，女性朋友热衷于喝鲜花果茶的主要原因，是因为它们具有独特的美容护肤作用。营养学专家认为，常喝鲜花果茶，可调节神经，促进新陈代谢，提

高机体免疫力，其中许多鲜花还可有效地淡化脸上的斑点，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老。

本书从常见的花果茶着手，着重为您分析了其营养功效，让您对常见的花果茶了如指掌。如何选购到最好的花果茶？最适合您的花果茶您是否知晓？近100道功能各异的花果茶实例，让您在大饱口福之余，精神愉悦和养生兼得。随我们一道进入花果茶世界吧！



CONTENTS

目录

1 PART ONE 健康时尚饮品

花果茶

- 2 什么是花果茶
- 3 常见花果茶的种类及功效
- 5 花果茶的选购与鉴别
- 6 美容、减肥、养生——花果茶的卓越功能



9 PART TWO 时尚饮品飘香

花果茶调制学坊

- 10 1. 排毒养颜
- 11 茉莉美颜茶
- 12 薰衣草排毒茶
- 13 桂花排毒茶
- 14 玉兰花排毒茶
- 15 桃花活血祛斑茶
- 16 薄荷透疹茶
- 17 薏仁焕彩绿茶
- 18 紫罗兰养颜茶
- 19 勿忘我珍珠净颜茶
- 20 金莲花嫩白红润茶
- 21 七彩菊枸杞美颜茶



- 22 苹果养颜蜜茶
- 23 葡萄活颜茶
- 24 百合花祛斑茶

25 2. 纤体瘦身

- 26 绞股蓝降脂减肥茶
- 27 菊花瘦身茶
- 28 三花减肥茶
- 29 迷迭香薄荷消脂茶
- 30 茯苓清菊消肿茶
- 31 玫瑰纤体瘦身茶
- 32 双花减肥茶
- 33 茉莉美体纤身茶
- 34 夜来香瘦腿茶
- 35 夜来香茶
- 36 双花降脂茶

37 3. 美白祛斑

- 38 桂花菊花美白茶
- 39 茉莉美白祛斑茶
- 40 菊花消痘清茶饮
- 41 苹果雪梨美肤茶
- 42 桂花润肤茶
- 43 罗兰茉莉美白茶
- 44 玫瑰美肤茶
- 45 番茄美肤茶

46 4. 强身益智

- 47 七彩菊健身收腹茶
- 48 迷迭香茶
- 49 勿忘我强身茶
- 50 苹果菊花补肾茶
- 50 茉香撞茶
- 52 首乌丹参靓眼茶
- 53 迷迭香柠檬抗老茶
- 54 迷迭香山楂强记忆茶
- 55 迷迭香龙眼益智茶
- 56 薰衣草强身茶
- 57 银花莲子益肾茶

58 5. 疏肝理气润肺

- 59 玫瑰理气茶
- 60 橘子润肺茶
- 61 桂花润肺茶
- 62 蜜梨润肺茶
- 63 玫瑰疏肝茶
- 64 薄荷清肝茶

65 6. 降压安神

- 66 薰衣草罗兰舒压茶
- 67 龙眼枸杞安神茶
- 68 灵芝薄荷宁神茶



- 69 薰衣草减压茶
- 70 田七降压茶
- 71 薰衣草安神茶
- 72 桂花减压茶

73 7. 清热去火活血

- 74 花粉清热茶
- 75 金银花去火凉茶
- 76 薄荷洋甘菊清热茶
- 77 五味美肤清热茶
- 78 菠萝去火茶
- 79 草莓清热茶
- 80 薄荷解暑茶
- 81 苹果蜜桃活血茶
- 82 葡萄补血益气茶

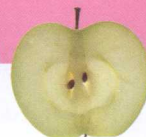
83 8. 利咽生津

- 84 绞股蓝生津茶
- 85 菊花缓咳利咽茶
- 86 薄荷利咽茶
- 87 金莲花清咽茶
- 88 香蕉利尿茶
- 89 菊花除晕茶

90 星座与花茶的速配



花果茶理论篇。



FLOWER-FRUIT TEA AS HEALTHY DRINK

健康时尚饮品「花果茶」

花果茶最吸引人的地方是其健康和美容的功效。

当您认真地爱上花果茶时，您就会发现，

不同的搭配会有不同的美容或保健功效。

在保证纯天然的原则下，

我们向您推广‘养眼、养身、养心’的花果休闲方式，
精心打造高素质、高品位、不失浪漫和温情的花果茶文化。
沁人心脾的花果茶香牵引着您走进这属于您的茶香世界……

什么是花果茶

WHAT IS FLOWER-FRUIT TEA



花果茶是一种类似茶的饮料，
是以各种不同的花朵与水果混合而成的。
各种不同口味的花果茶在成分上略有不同，
但大都以芙蓉花、蔷薇果、橙皮与苹果片为主要组成元素。
花果茶在冲泡后仍能保持花果的原风味，
浓郁的果香，加冰糖饮用，
可以舒缓情绪，
能使紧张的精神得以放松，
让身心沐浴在温暖、清爽、甜美中。

另外，花果茶还有美容养颜的作用。
在欧洲，花果茶现在已经是非常普遍的饮品，
常用来取代白开水、咖啡与红茶。

花香、果香、茶香交融，茶引花香，花增茶味，既保持了浓郁爽口的茶味，又有芬芳的花香！

常见花果茶的种类及功效

花果茶已经成为现代流行的健康饮品，这种无咖啡因、纯天然的茶饮，无副作用，不像茶叶或是咖啡容易让人心悸、睡不着觉。花果茶为纯天然饮料，有保健、养颜作用，长期饮用能清凉解毒、镇痛消肿、止肠胃炎下痢。天然花果中含有各种植物精华和生物活性物质，每一种花果或花草都含有不同的营养，具有不同的保健和药用功效。花果茶带有淡淡清香的自然口感，以及冲泡后所呈现的美丽色泽，着实让人爱恋不已。

但是，如果不懂花性，随便乱饮花果茶，就可能致病伤身，甚至会产生后遗症，现在我们就来认识常被饮用的各种花茶的花名、性味及其功效。

茉莉花茶是花茶中的主要产品。用茉莉花窈制花茶已有悠久的历史。茉莉鲜花色白，香气清幽浓郁，通常在夏秋季开花，夜间开放吐香，花不开不香，花边开放边吐香，完全开放以后，基本不再释放香气。根据茉莉花的这一吐香规律，花农总是在白天采摘含苞待放的大花蕾，夜里将刚开始开放的茉莉花与茶叶一起拌和，花开释香，茶吸收花香，窈制10个小时后，花开香尽，窈制完毕，筛分出茉莉花，茶叶再次加鲜花二次窈制，好的花茶通常要窈三四次。茉莉花茶的品质特点是茉莉花香浓郁，在冲泡和饮用的过程中，满室花香，给人一种舒心愉悦的感受。

茉莉花茶主产于福建、广西、四川、湖南、江苏、浙江等地。我国茉莉花茶的主要品牌有：北京

的京华茉莉花茶、吴裕泰花茶、张一元花茶、四川的龙都香茗、湖南的猴王牌茉莉花茶、福建茉莉花茶、广州茉莉花茶、台湾香片等。

茉莉花有“在中国的花茶里，可闻春天的气昧”之美誉。茉莉花茶是在绿茶的基础上加工而成的，特别是高级茉莉花在加工的过程中其内质发生了一定的理化作用，其滋味鲜浓醇厚，更易上口，这也是北方人喜爱喝茉莉花茶的原因之一。茉莉花茶能“去寒邪、助理郁”，是春季饮茶之上品，可安定情绪及舒解郁闷。有慢性支气管炎的人宜多饮用，此外它对于便秘也有帮助。

薰衣草花茶薰衣草又名“宁静的香水植物”，虽然名为“草”，却是一种香气浓郁的紫色小花，主要产地在地中海一带，性喜干燥，花形如小麦穗状。台湾大部分的薰衣草多来源于法国南部。我们平常用来冲泡的部分就是薰衣草的花朵。它可消除疲劳和缓解紧张，还能镇静抚平焦虑等情绪，有帮助安眠及舒缓头痛之功效，是治疗偏头痛的理想花茶。（孕妇不宜饮用）

玫瑰花茶是用紫红色的玫瑰花瓣窈制的花茶。除玫瑰花外，还有蔷薇、香水月季等都可使用。茶坯常用红茶，窈制好的玫瑰红茶，清饮或加糖饮用，都有浓郁的甜香味。

一说到玫瑰，就让人感觉十分浪漫。玫瑰花在冲泡时会散发香甜的气味，花萼含丰富的维生素A、C、E、K、P和B族维生素，特别是维生素C的

含量更是丰富，一杯玫瑰花萼的维生素C含量，约等于150个柑橘的维生素C含量，因此，玫瑰花有相当出众的养颜美容效果。玫瑰花可理气解郁活血、降火气、促进血液循环、养颜美容，且有消除疲劳，保护肝脏、胃肠的功能。对原发性经痛，可用约8克的玫瑰花，沸水冲泡10分钟，加些红糖饮用，便可缓解症状。（孕妇不宜饮用）

金银花茶是用金银花窰制的花茶。金银花既有清雅的花香，还有清凉的药理作用，金银花茶常用于夏季的解暑，也属一种保健茶。

金银花具有疏热散邪、清热解毒、凉血止痢的作用，对外感风热或温病初起，身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口渴等有一定缓解作用。金银花茶是现代入保健养生和防疫防病的绝好佳品。

桂花茶是用金桂、银桂、丹桂或四季桂窰制的花茶。金桂秋季开花，花色金黄；银桂秋季开花，花色黄白；丹桂秋季开花，花色橙红；四季桂一年四季开花数次，花色淡黄。金桂和银桂花香浓郁，丹桂和四季桂花香淡雅。桂花茶主产于广西、福建、四川、浙江等地。著名的品类有桂林的“桂花毛尖”、安溪的“桂花乌龙”、重庆的“桂花红茶”、杭州的“桂花龙井”等。

桂花具有美白肌肤、排解体内毒素、止咳化痰、养生润肺的功效。夏天很多人觉得皮肤干燥，或由于上火而导致声音沙哑，在绿茶或乌龙茶中加点桂花，可起到缓解作用。此外，桂花茶对口臭、视觉不明、荨麻疹、十二指肠溃疡、胃寒胃疼等病症有预防和治疗作用。

菊花茶常用普洱茶作茶坯，窰制后的茶叶被称为“菊花普洱”，简称“菊普”。这种茶在广东、香港等地很受欢迎，菊普汤色红褐，滋味醇和，入口甘凉，茶味、菊花味爽口，类似芹菜香浓郁。

《本草纲目》中对菊花茶的药效有详细的记载：味甘、性寒，具有散风热、平肝明目之功效。

《神农本草经》认为，白菊花茶“主诸风头眩、肿痛、目欲脱、皮肤死肌、恶风湿痹，久服利气，轻身耐劳延年”。

紫罗兰花茶，淡紫色的紫罗兰花茶神秘而优雅，不仅颜色鲜艳，而且花瓣薄、多褶且透光，因此即使以冷水冲之，精华一样可以释出，喝起来味道十分温润，受到许多人的喜欢。紫罗兰属于堇科，堇科植物对呼吸道的帮助很大，能舒缓感冒引起的咳嗽、喉咙痛等症状，对支气管炎也有调理之效。它治疗呼吸系统疾病有辅助功效，也可以解决因蛀牙引起的口腔异味。

迷迭香被认为是一种幸运的植物，气味芳香，香气有安定情绪的作用，多饮用可帮助睡眠、促进消化，改善胀气、改善贫血、腹痛等，还是治疗头痛的绝佳饮品。但孕妇及高血压者不宜饮用。

玳玳花茶是用玳玳花窰制的花茶，玳玳花有开胃通气的药理作用，被誉为“花茶小姐”。玳玳花适宜于窰制烘青、炒青花茶。

玳玳花茶具有疏肝和胃、理气解郁的功效，能消除紧张不安，此外，有助于缓和压力所致的腹泻，还能清血、促进血液循环，也是一种具有减脂瘦身效果的美容茶。

花果茶的选购与鉴别

选购

如何选购质量好、价格又不贵的新鲜好茶？

下面详细说明茶叶新旧与质量好坏的区别：

1.观形色。好茶特别是新鲜茶叶由于叶绿素丰富，色泽乌润、翠绿或墨绿，带光泽，外形紧实；陈旧劣质茶，叶绿素受空气氧化等作用，色泽发黄或呈黄灰褐色，无光泽，外形较松散。但是太过鲜艳的不要买，那是干燥烘培而成，看起来当然会比原本的鲜叶“亮眼”。若是外表很艳丽，反而要特别小心，有可能是添加了色素，喝了会增加身体的负担。

2.闻其味。好茶特别是新鲜茶叶有一股自然的茶叶清香气味，似兰花或茉莉花香，天然花香而非人工添加，闻起来心旷神怡；陈旧劣质茶有一股陈旧味或霉味，气味古怪不自然。

3.品汤观色。好茶特别是新鲜茶叶，汤色翠绿或金黄，茶味甘香可口，回甘持久；陈旧劣质茶则汤色深褐、浑浊。

4.新鲜干燥。果实、花朵或花草须具干燥感，这样泡出来的花果茶香气才更沁人心脾。

5.包装不紧密、没标志、无产地、无保存日期的不要买。花果茶需要完全干燥的环境，如果包装不紧密，绝对会变质。生产日期、保存期限都是关键，假如买到过期货，泡出来的茶不但不好喝了，还会有怪味。

鉴别

上品

外观：淡绿而带白毫，芽尖多，形状短细，条索紧结细小，花骨朵则以纯白色为佳。花和茶的比例3：7。干茶香气有浓甜的花味。

叶底：叶片完整，色泽鲜绿。以桂花窰制者为佳。

冲泡：呈橙黄色或翠绿，有花香。茶味醇和有甜味，无苦涩略带刺激。

次级品

外观：形状粗碎且条索松散。干茶香气低或夹杂其他的香味，而窰花骨朵的颜色呈橙黄或褐色。

叶底：叶底破碎，色泽暗绿。

冲泡：汤色呈淡黄或暗黄，带有苦涩味或刺激性过强。



KEEP BEAUTIFUL, KEEP FIT AND KEEP HEALTHY THROUGH FLOWER-FRUIT TEA

美容、减肥、养生——花果茶的卓越功能

花果茶并不是把花、果、茶简单地搭配在一起，然后冲上水泡一泡，它其实是很有讲究的。花草茶的种类繁多，如玫瑰花、洋甘菊、百里香、薰衣草……就它们的香味而言，无论是温和清新，还是强烈扑鼻，都各具特色；它们的滋味，有的清纯淡雅，有的香醇爽口，也有的酸甜兼容，甚至甘中带苦；它们的色泽，由透明无色到近黑色之间，包含红、橙、黄、绿、青、蓝、紫深浅不一的变化。

视觉、嗅觉与味觉的天然结合。

冲泡花果茶时，可以看见美丽的花朵在热水中复苏，伸展开来。由于水温的不同，有些花果茶会展现不同的色彩，当热水注入时，所散发出的纯天然香气，更能舒畅身心。因此，饮用花果茶可说是结合视觉、嗅觉与味觉的享受。

不只是饮料，更是接触自然的媒介之一。

当喝下花果茶时，身体自然会对这种天然的物质做出反应，进而使身心放松、压力解除。对处在繁忙都市的人们而言，花果茶不仅可当作一种饮料，更可借由饮用它，重回自然的怀抱。

可回冲又耐泡，健康养生。

回冲耐泡也是花果茶的特色之一，好的花果茶可以回冲很多次，不像茶叶不能久泡，也不像咖啡只能冲泡一次；如果喝不完一直泡着，也不用担心会渗出不好的成分。

无论是单一鲜花制成的茶，还是由多种鲜花和果实共同制成的茶，都是利用其原料的某种特性和功能来调节人体的某一机能。其保健美容效果可分为三种：一是松弛的效果，有助于去除紧张及烦躁，恢复身心平衡；第二是提振精神的效果，有助于消除疲劳；第三是具有利尿效果，有助于体内的净化和排毒，同时溶解于茶汤中的矿物质和丰富的维生素能补充肌肤营养。

女性朋友热衷于喝花果茶的主要原因是因为它具有独特的美容护肤作用。营养学专家认为，常喝花果茶，可调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力，其中许多鲜花可有效淡化脸上的斑点，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老。大部分的花茶如玫瑰、薰衣草、洋甘菊和薄荷等都具有养颜、抗衰老及滋润肌肤的美容功效。含丰富维生素C的粉红玫瑰花茶更加值得推荐，它是选用最佳品质的粉红玫瑰，能够促进身体的新陈代谢，调节内分泌，紧致和美白肌肤，同时有很好的排毒作用，对保持身材纤瘦非常有益，对舒缓压力、镇静神经等也有效，是缓解这些不适的良方。洋甘菊花茶具有松弛神经、安抚心情、消除噩梦以及舒缓头痛等功效。饭后喝一杯洋甘菊花茶可以帮助消化，而睡前喝则可促进睡眠。将洋甘菊和粉红玫瑰花茶混合饮用，美颜功效更胜一筹，并且具有抗皮肤敏感的作用，是许多爱美女士的首选。菊花属辛凉解表药，味甘苦性微寒，具有疏散风热、平肝明目和清热解毒的作

用。现代医学研究证实，菊花具有降血压、扩张冠状动脉和抑菌的作用，主要适合中老年人饮用，以及在预防流行性结膜炎时饮用。玫瑰花属理气活血药，味甘微苦性温。玫瑰花气味芳香，药性平和，既能疏肝理气，又能活血散瘀而调经，主要适合于肝胃不和所致的胁痛腕闷、胃脘胀痛及月经不调，或经前乳房胀痛者。玫瑰花对治疗面部黄褐斑有一定作用，所以适合中青年女性饮用。金银花属清热解毒药，味甘性寒。金银花为清热解毒之良药，既能清里热，又能散表热，主要用于治疗各种痈肿疮毒，热毒血痢及温热病等。金银花茶不适合于长期饮用，仅适合在炎热的夏季暂时饮用以防痼疾。特别需要提醒的是，虚寒体质及月经期内不能饮用。否则，可能会出现不良反应。金莲花属清热解毒药，味苦性寒，具有清热解毒的作用，主要用于咽喉肿痛、痈肿疮毒、口疮、目赤等症。金莲花与金银花一样不适合长期饮用，仅适用于咽喉肿痛较轻的人饮用，禁忌同金银花。

不是所有的美丽花朵都可以作为“茶”来饮用的，有些花甚至含有毒物质（如黄杜鹃花、夹竹桃花等），饮用后轻者出现中毒反应，重者可危及生命，所以千万不可随便采集花果来泡茶。

一般人身体里或多或少有一些毒素，但过于激烈的排毒，会引起人体的强烈反应。过与不及都不是养生之道，只有了解身体的需要，给予身体所需的照料，身体才会对应你的付出呈现你所希望的

模样，过度的刺激会让身体这个小宇宙失序。喝花果茶是可以让你的排毒进行得简单容易的方法，只要你针对不同的器官，并配合个人喜好，选对了花果茶，就能帮助你温和地排出体内毒素。

温和地调理身心，符合健康概念。

花果茶具有保健疗效是自古就有的说法，由于花果是大自然的产物，用于调理身体时并不会有副作用，虽然不如药物有立竿见影的效果，但却可长期饮用，并且对身体健康有好处。因此，不妨将喝花果茶视为一种健康概念。

不含咖啡因与茶碱，不会上瘾。

花果茶不像一般茶叶或咖啡中，含有茶碱、咖啡因等会让人上瘾的成分，因此不用担心会对身体造成不良的影响。



不同花果茶对不同器官作用不一样。

肺：肺是人体的主要呼吸要器官，长期生活在城市中的人肺部或多或少受到污染，污浊的空气和二手烟的危害让你觉得喉咙难受，有时候还呼吸不顺畅甚至咳嗽不止。

茶方：紫罗兰、百里香、甘草根三个加上少量陈皮一起冲泡可止咳润肺；紫罗兰加桂花也有相同效果。

肠：肠胃不好的人通常都有肠蠕动不顺畅而造成的便秘问题，宿便会造身体毒素积聚，伤害直肠，进而使人的体内环境受到污染。

茶方：洋甘菊、茴香、茉莉花、薄荷、紫罗兰具有增加肠胃蠕动、改善胃胀气的功效。

肝：肝脏是人体内很重要的排毒代谢器官，不少药物都会在肝脏进行代谢，代谢不佳就容易累积毒素，对人体有害。肝脏还能促进胆汁分泌、分解脂肪，对身体脂肪代谢很重要。

茶方：柠檬草、迷迭香、朝鲜蓟、马鞭草，可以加强肝脏的代谢、解毒。

肾：肾有统管人体各脏腑阴阳的功能，是人体阴阳的根本。肾阳起着温暖脾阳、调节大小便的作用。肾对人体的津液代谢有重要的主持和调节作用。非生理期水肿的人通常是由于肾脏无法正常代谢水分而造成的。

茶方：迷迭香、蒲公英、杜松果、欧石楠具有利尿效果，并能强化肾脏的运作。



菊花



玫瑰花



桂花



茉莉花



蒲公英



薰衣草



紫罗兰



甘草



薄荷叶



陈皮



花果茶案例篇。



LEARN TO MAKE DELICIOUS FLOWER-FRUIT TEA

时尚飘香 花果茶调制学坊

花果茶的种类，多得让人眼花缭乱：

玫瑰花、洋甘菊、百里香、薰衣草……

而就它们的香味而言，无论是温和清新，或是强烈扑鼻，都各具特色；

至于花果茶的滋味，有的清纯淡雅，有的香醇爽口，

也有的酸甜兼容，甚至甘中带苦；

而花果茶的色泽，由透明无色到近黑色之间，

沁人心脾的花果茶香牵引着您走进这属于您的茶香世界……

随我们一起动手做花果茶吧！

1

排毒养颜。

TEA WITH DEFECATION FUNCTION

今天，你排毒了吗？是否正为自己面容无华而苦恼？为悄然而至的鱼尾纹而伤感？许多人面临这样的问题时，往往会选择化妆品。其实，你不必那么麻烦，也不需要花那么多的时间精力去化妆。你只需在闲暇的时间里泡上几杯花果茶，就可以帮你排出体内毒素，让你活肤、养颜，容颜自美！不妨试试看……

茉莉美颜茶

Beauty Tea with Jasmine

材料 MATERIA

茉莉6克，乌梅10克，桃花5克，
甘草3克，玫瑰花6克。

做法 DEALING PROCESS

将上述材料用约300毫升开水冲
泡，温热时饮用。



医师的话

此茶具有补气血、
美白肌肤、红润面部、安
神解忧、调节内分泌、增
强肌肤免疫力、延缓衰老
的功效。由于茉莉花茶既
保持了绿茶浓郁爽口的天
然茶味，又饱含着茉莉花
的鲜灵芳香，因此，它是
我国乃至全球现代优质天
然保健饮品之一。常饮茉
莉花茶，清肝明目、生津
止渴、祛痰治痢、通便利
水、祛风解表、降血压、
强心、延缓衰老。