



香茗清新，口感顺滑

沁人心脾，回味无穷

胡维勤 主编

每日一

茶

芬芳花草茶
 清甜水果茶
 补益良药茶
 茶品种类繁多，每日享用一款，
 收获精致又惬意的闲适时光。



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

每日一

胡维勤 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每日一茶 / 胡维勤主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5418-3627-5

I. ①每… II. ①胡… III. ①保健—茶谱 IV.
①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081488 号

每日一茶

胡维勤 主编

责任编辑: 贺 姗

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 5

字 数: 120 千字

版 次: 2018 年 5 月 第 1 版

印 次: 2018 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3627-5

定 价: 36.00 元



胡维勤

养生保健医生，毕业于上海第二医科大学（现上海交通大学医学院），师从知名内科专家乐文昭先生和知名老中医祝谌予教授，擅长老年病及糖尿病等各种慢性病和临床杂症的治疗与保健。行医五十余年，经验丰富，被评为“有突出贡献的医学科学家”。他是北京卫视、东方卫视、云南卫视等多个电视台健康栏目的特邀嘉宾，著有《男人养精，女人养血》《胖补气，瘦补血》等多部养生类畅销书。

| CONTENTS |

目录

Part 1 每日一杯芬芳花草茶

- | | |
|----------------|------------------|
| 010 花草茶，一泡尽是芬芳 | 024 清心润肺·百合玄参茶 |
| 012 花草茶的冲泡入门课 | 026 清热降火·金银花马鞭草茶 |
| 014 美容养颜·茉莉花茶 | 028 清热解毒·金银花茶 |
| 016 美白祛斑·桃花茶 | 029 清热解毒·枸杞子槐花茶 |
| 018 淡化斑纹·桑叶乌龙茶 | 030 清心火·莲花蜜茶 |
| 019 养颜美容·勿忘我花茶 | 032 清热润肺·玉蝴蝶决明子茶 |
| 020 亮发美肤·康乃馨茶 | 034 利尿排毒·金钱草迷迭茶 |
| 022 排毒养颜·月季花茶 | 036 解暑生津·腊梅花茶 |





- 037 祛痰止咳·紫罗兰护肤茶
- 038 治疗久患的感冒·野菊花核桃桔梗茶
- 040 增强免疫力·玉兰花茶
- 041 稀释痰液·桂花茶
- 042 调节脾胃·玳玳花茶
- 044 调理月经·玫瑰花茶
- 045 舒缓压力·薰衣草茶
- 046 有效舒缓身体·菊花茶
- 048 保肝护脏·洛神花茶
- 050 活血通经·红花绿茶

Part 2 每日一杯清甜水果茶

054 水果茶，一口果肉一口茶

056 水果茶的制作入门课

- 058 预防体温下降·蜜渍柠檬茶
- 060 缓解咳嗽·大枣生姜茶
- 062 减轻嗓子疼痛·梨子胡椒茶
- 064 清肺利咽·罗汉果茶
- 066 缓解扁桃体发炎·柚子茶
- 067 润肺化痰·青橘柠檬茶
- 068 润肺消食·草莓红茶

- 070 强身健体·樱桃红茶
- 072 增强抗病力·蜜渍橙子生姜茶
- 074 改善食欲不振·木瓜陈皮茶
- 075 消食化积·山楂桃仁茶
- 076 和胃除烦·芡实乌梅茶
- 078 消食除烦·葡萄柚茶
- 079 润肠通便·香蕉红茶
- 080 排毒养颜·番石榴消食茶
- 082 活血通血·水蜜桃茶

- 084 安神助眠·桂圆冰糖茶
- 086 生津止渴·苹果茶
- 088 清凉解渴·猕猴桃薄荷茶



Part 3 每日一杯补益良药茶

092 药茶，如水一般饮用

094 药茶的制作入门课

- 096 延缓衰老·枸杞子茶
- 097 增强记忆力·五味子绿茶
- 098 让你充满元气·人参茶
- 100 让人重拾活力·山茱萸茶
- 102 适合更年期女性·白首乌茶

- 104 祛除寒气·生姜葱根茶
- 105 暖和身体·生姜茶
- 106 去除淤血·地黄茶
- 107 治疗炎症·绿豆茶
- 108 帮助治疗糖尿病·葛根汤
- 110 预防骨质疏松·枸杞根茶
- 111 强壮骨骼·鹿茸乌龙茶

- 112 缓解肌肉无力·大麦茶
- 114 让脊椎和腰部更加结实·杜仲茶
- 115 治疗膝盖疼痛·牛膝茶
- 116 让眼睛放松·决明子茶
- 117 滋补调养身体·玉竹茶
- 118 滋补虚弱身体·黄芪茶
- 120 美白护肤·麦冬竹叶茶
- 122 乌发明目·黑芝麻桑叶茶
- 123 促进血液顺畅·当归茶



- 124 活血良药·益母草红糖茶
- 126 排毒利尿·白茅根绿茶
- 128 清热消肿·车前防己茶
- 130 活血排毒·马蹄冬瓜茶
- 132 消肿解毒·桂花牛蒡子茶
- 134 帮助毒素排出·荷叶首乌决明茶
- 136 帮助女性瘦身·荞麦茶
- 137 消暑除烦·绿豆莲藕茶
- 138 消烦解渴·金银花黄连茶
- 139 缓解久咳久喘·麦芽糖红茶
- 140 温肺止喘·核桃葱姜茶
- 142 润肺止咳·麦冬胖大海菊花茶
- 144 促进消化·陈皮茶
- 145 温暖脾胃·苍术茶
- 146 遏制胃酸逆流·甘草茶
- 147 有助于软便·黑枣茶
- 148 健胃止呕·香兰凉茶
- 150 缓解神经衰弱·天麻防己茶
- 152 帮助睡眠·莱菔子茶
- 154 消烦安神·知母茶
- 155 养心安神·麦冬莲子茶
- 156 安神宁神·石菖蒲绿茶
- 158 改善失眠·菟丝子柏仁茶

每日一

胡维勤 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每日一茶 / 胡维勤主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5418-3627-5

I. ①每… II. ①胡… III. ①保健—茶谱 IV.
①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081488 号

每日一茶

胡维勤 主编

责任编辑: 贺 姗

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 5

字 数: 120 千字

版 次: 2018 年 5 月 第 1 版

印 次: 2018 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3627-5

定 价: 36.00 元

| CONTENTS |

目录

Part 1 每日一杯芬芳花草茶

- | | |
|----------------|------------------|
| 010 花草茶，一泡尽是芬芳 | 024 清心润肺·百合玄参茶 |
| 012 花草茶的冲泡入门课 | 026 清热降火·金银花马鞭草茶 |
| 014 美容养颜·茉莉花茶 | 028 清热解毒·金银花茶 |
| 016 美白祛斑·桃花茶 | 029 清热解毒·枸杞子槐花茶 |
| 018 淡化斑纹·桑叶乌龙茶 | 030 清心火·莲花蜜茶 |
| 019 养颜美容·勿忘我花茶 | 032 清热润肺·玉蝴蝶决明子茶 |
| 020 亮发美肤·康乃馨茶 | 034 利尿排毒·金钱草迷迭茶 |
| 022 排毒养颜·月季花茶 | 036 解暑生津·腊梅花茶 |





- 037 祛痰止咳·紫罗兰护肤茶
- 038 治疗久患的感冒·野菊花核桃桔梗茶
- 040 增强免疫力·玉兰花茶
- 041 稀释痰液·桂花茶
- 042 调节脾胃·玳玳花茶
- 044 调理月经·玫瑰花茶
- 045 舒缓压力·薰衣草茶
- 046 有效舒缓身体·菊花茶
- 048 保肝护脏·洛神花茶
- 050 活血通经·红花绿茶

Part 2 每日一杯清甜水果茶

054 水果茶，一口果肉一口茶

056 水果茶的制作入门课

- 058 预防体温下降·蜜渍柠檬茶
- 060 缓解咳嗽·大枣生姜茶
- 062 减轻嗓子疼痛·梨子胡椒茶
- 064 清肺利咽·罗汉果茶
- 066 缓解扁桃体发炎·柚子茶
- 067 润肺化痰·青橘柠檬茶
- 068 润肺消食·草莓红茶

- 070 强身健体·樱桃红茶
- 072 增强抗病力·蜜渍橙子生姜茶
- 074 改善食欲不振·木瓜陈皮茶
- 075 消食化积·山楂桃仁茶
- 076 和胃除烦·芡实乌梅茶
- 078 消食除烦·葡萄柚茶
- 079 润肠通便·香蕉红茶
- 080 排毒养颜·番石榴消食茶
- 082 活血通血·水蜜桃茶

- 084 安神助眠·桂圆冰糖茶
- 086 生津止渴·苹果茶
- 088 清凉解渴·猕猴桃薄荷茶



Part 3 每日一杯补益良药茶

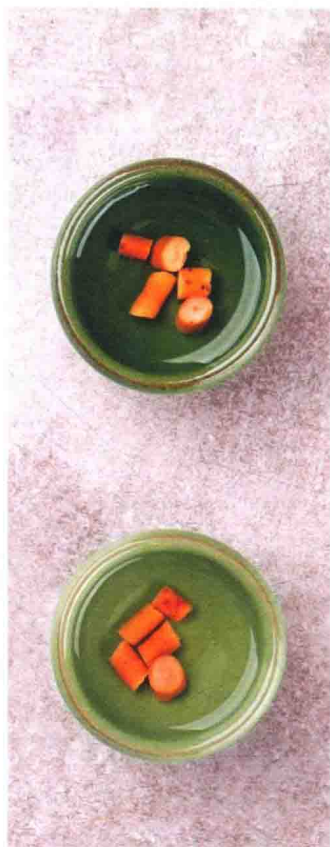
092 药茶，如水一般饮用

094 药茶的制作入门课

- 096 延缓衰老·枸杞子茶
- 097 增强记忆力·五味子绿茶
- 098 让你充满元气·人参茶
- 100 让人重拾活力·山茱萸茶
- 102 适合更年期女性·白首乌茶

- 104 祛除寒气·生姜葱根茶
- 105 暖和身体·生姜茶
- 106 去除淤血·地黄茶
- 107 治疗炎症·绿豆茶
- 108 帮助治疗糖尿病·葛根汤
- 110 预防骨质疏松·枸杞根茶
- 111 强壮骨骼·鹿茸乌龙茶

- 112 缓解肌肉无力·大麦茶
- 114 让脊椎和腰部更加结实·杜仲茶
- 115 治疗膝盖疼痛·牛膝茶
- 116 让眼睛放松·决明子茶
- 117 滋补调养身体·玉竹茶
- 118 滋补虚弱身体·黄芪茶
- 120 美白护肤·麦冬竹叶茶
- 122 乌发明目·黑芝麻桑叶茶
- 123 促进血液顺畅·当归茶



- 124 活血良药·益母草红糖茶
- 126 排毒利尿·白茅根绿茶
- 128 清热消肿·车前防己茶
- 130 活血排毒·马蹄冬瓜茶
- 132 消肿解毒·桂花牛蒡子茶
- 134 帮助毒素排出·荷叶首乌决明茶
- 136 帮助女性瘦身·荞麦茶
- 137 消暑除烦·绿豆莲藕茶
- 138 消烦解渴·金银花黄连茶
- 139 缓解久咳久喘·麦芽糖红茶
- 140 温肺止喘·核桃葱姜茶
- 142 润肺止咳·麦冬胖大海菊花茶
- 144 促进消化·陈皮茶
- 145 温暖脾胃·苍术茶
- 146 遏制胃酸逆流·甘草茶
- 147 有助于软便·黑枣茶
- 148 健胃止呕·香兰凉茶
- 150 缓解神经衰弱·天麻防己茶
- 152 帮助睡眠·莱菔子茶
- 154 消烦安神·知母茶
- 155 养心安神·麦冬莲子茶
- 156 安神宁神·石菖蒲绿茶
- 158 改善失眠·菟丝子柏仁茶







Part 1

每日一杯 芬芳花草茶

芬芳美丽的花草向来深受人们喜爱，它不仅具有观赏价值，其药用价值也是很好的。本章主要讲解不同花草茶的制作方法，教你制作各式花草茶，并让你充分了解每款花草茶的功效。每日一杯花草茶，芬芳萦绕，健康也随之而来。