

# 经典生活

## CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室  
支持单位：张家界市餐饮行业协会  
理事会单位：（排名不分先后）

张家界阳光酒店  
大成国际酒店和天铂金会所KTV  
张家界湘府实业集团  
张家界华天酒店  
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）  
周国任（13237442000）

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811



## 高山怡韵茶业温馨提示： 喝错养生茶反而伤身

早在神农时期，茶及其药用价值就已被发现，并由药用演变成日常饮品。如今，喝养生茶成为一种时尚：抓一把菊花丢到热水中，再放几颗红枣、撒些枸杞。但用中药泡制的养生茶，需要根据性味归经，结合自身体质、气候等辨证施用，才能达到养生保健效果。

**枸杞菊花茶，脾胃虚寒少喝**

枸杞菊花茶非常适合工作繁忙、经常熬夜面对电脑、眼睛干涩的人饮用。中医认为，肝开窍于目，肝藏血，肝血充足，眼睛才能得到充分滋养。如果用眼过度加上熬夜，会导致阴血暗耗、肝血亏虚。肾精也需要靠肝血充养，肝血不足，肾阴亏损，会令肝肾阴虚，精血不能上濡双目，出现眼睛干涩、黑眼圈，还伴有腰膝酸软、眩晕、耳鸣等症状。

白领一族不妨喝点枸杞菊花茶，将枸杞10克，菊花3克放入杯中，用热水冲泡，加盖闷15分钟即可。枸杞归肝、肾经，具有滋补肝肾，益精明目的作用；菊花味甘苦性微寒，归肺、肝经，疏风清热、平肝明目力强，二者合用，可滋补肝肾、清肝明目。

枸杞菊花茶虽好，但要注意，《本草经疏》中对枸杞有记载：脾胃薄弱，时时泄泻者勿入；《本草汇言》认为，枸杞脾胃有寒痰冷癖者勿入，菊花气虚胃寒，食少泄泻之病，宜少用之。所以脾胃虚寒、平时怕冷、手脚发凉、大便稀者不宜饮用。

**玫瑰花，别和茶一起泡**

玫瑰花茶特别适合女性饮用，压力大时喝一杯能镇静、稳定情

绪。玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾，是很好的药食同源之品，味甘微苦性温，归肝、脾经。《本草正义》中记载：玫瑰花，香气最浓，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，疏气活血，宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊，断推气分药之中，最有捷效而最为驯良者，芳香诸品，殆无其匹。可见，玫瑰花芳香行气，擅长疏肝解郁，而且药性温和，起效快，能温养心肝血脉、理气解郁、活血散瘀。

喝玫瑰花茶虽有益健康，不过要注意三不宜。1. 不宜与茶叶同泡：建议每次取15克玫瑰花放入杯中，用温水冲泡，趁热服用。但不要与茶叶一起冲泡，茶叶中含有大量鞣酸，二者同用会削弱玫瑰花疏肝解郁等功效。2. 经期、孕期不宜饮用：玫瑰花活血化瘀作用较强，孕期和经期饮用不利健康。3. 便秘者不宜饮用：玫瑰花茶有很好的收敛固涩效果，但长期过多饮用会导致大便不畅。

**桂圆红枣茶，孕妇不宜饮用**

桂圆红枣茶是益气补血养颜的佳饮，体质虚弱、容易疲乏、食欲不振、心悸失眠的人饮用能满血复活，还可唤起好气色。

桂圆味甘性温，归心、脾经，能补益心脾、养血安神。红枣富含蛋白质、维生素，能和阴阳、调营卫、生津液。二者合用，可共同起到补心脾、益气血、安心神的功效。

不过，桂圆、红枣甘温偏热，多喝此茶容易上火，有痰火、阴虚火旺、感冒、咳嗽、咽痛、胃酸过多者不宜饮用；体质强盛的年轻人应少喝，以免上火；孕妇也不宜饮用，以免引起先兆流产。

**金银花茶，最好趁热喝**

金银花，又名忍冬花、银花、双花，自古被誉为清热解毒的良药。其性寒味甘，归肺、心、胃经，可清热解毒、凉散风热，既能清内热，又能散表热，对外感风热或温病初起时的身热头痛、心烦少寐、咽干口燥等有一定作用。一般，取金银花20克，煎水代茶或者泡茶饮，可以治疗咽喉肿痛，预防上呼吸道感染。

因其性寒，金银花茶只适合平和体质或内热体质者饮用，不适合脾胃虚寒，表现为经常腹痛、腹泻、手脚发凉的人，过量饮用金银花茶或虚寒体质者服用会有副作用，长期饮用还容易引起脾胃虚寒、食欲下降，甚

至腹痛、腹泻。因此，成年人一般1天饮用400毫升以内为宜，儿童1天饮用不超过180毫升，连续饮用不宜超过1周。另外，金银花最好用开水冲泡后趁热服用，冲泡2-3次即可，隔夜后不宜饮用。

**薄荷茶，多服损肺伤心**

薄荷独特的清香气味让人心旷神怡，除了可以调味，还是解暑佳品。将薄荷3克放到杯中，倒入热水，加盖10分钟直到药香散出即可饮用。

薄荷辛性凉，入肺、肝经，具有宣散风热、清利头目等功效。《本草纲目》记载：薄荷，辛能发散，凉能清利，专于清风散热。故头痛、头风、眼目、咽喉、口齿诸病，小儿惊热，及瘰疬、疥疮为要药。

不过，《本经逢原》明确指出，薄荷多服久服，令人虚冷；阴虚发热，咳嗽自汗者勿施；《本草从新》谓其辛香伐气，多服损肺伤心，虚者远之，所以阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者最好不要饮用。

由高山怡韵茶业出品的青钱柳茶生长于湖南澧水的源头——桑植县五道水镇尖峰山上，此处常年云雾笼罩，没有工业污染，故而所产茶叶清新自然、口感醇厚。富含锌、黄酮、硒、铁、钙等元素，更有降三高、预防三高；抗氧化、抗衰老；增强免疫力、抗疲劳；清肠减肥、美容养颜的功效，对于爱好茗茶的人士来说也是个不错的选择。

### 生活小贴士

## 湘府鱼庄温馨提示： 节后饮食宜清淡

**做法：瘦肉洗净备用，萝卜去皮洗净后切成小块。先将麦芽、山楂、神曲在锅中用文火小炒至有香味，再连同上述食材一起加水1000毫升，煮开后文火熬煮一小时下盐调味即可食用。**

**功效：**健脾消食，下气化痰。麦芽擅消麦积，山楂擅消肉积，神曲擅消米面之积，中医认为焦香入脾，将三种药材炒香配合一起来有很显著的健脾消食功效，所以又称“焦三仙”，是常用的消食化滞药对之一。萝卜擅长下气消痰，诸种食材搭配对于食滞胃肠引起的腹胀、大便臭秽粘腻、咳嗽有很好的化解作用，并能醒脾开胃，较为适合作为聚餐后的保健汤水。

**鸡内金淮山煲粉葛**

**材料：**鸡内金20克，鲜淮山50克，粉葛250克，猪骨250克，生姜5片

**做法：**鸡内金浸水一晚，粉葛及鲜淮山去皮切成小块，猪骨焯水，加水2000毫升，煮开后文火熬煮2小时后下盐调味即可食用。

**功效：**健脾消食，老少皆宜，特别对脾胃气虚表现为容易乏力、腹胀纳呆、口淡等的患者较为合适。

**茵陈荷叶煲鲫鱼**

**材料：**茵陈20克，荷叶1块，布渣叶20克，陈皮5克，鲫鱼1条

**做法：**干荷叶先用水浸泡两小时，茵陈洗净备用，鲫鱼去鳞及内脏，洗净后先用盐腌制片刻，用小火煎至两面金黄色，加水2000毫升，煮开后放入茵陈及荷叶，文火熬煮2个小时后下盐调味即可食用。

**功效：**行气化湿，消食醒脾。茵陈配合布渣叶能导湿护肝，荷叶醒脾消食，是方有解酒消食，护肝健脾的功效。

**丝瓜络山楂煲雪梨**

**材料：**丝瓜络20克，山楂20克，雪梨1个

**做法：**雪梨去皮并切成小块，丝瓜络、山楂洗净后加水2000ml，煮开后文火熬煮1小时放凉至室温即可饮用。

**功效：**消食去积。丝瓜络内服能通络，作为清洁用具能很好地去除顽固污渍，因而是很好的消积去脂药材之一，配合山楂能有效消脂化食，雪梨能有效去火，可代茶用。

