

# 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，还伴有腰酸膝软、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、大便秘者不宜饮用。

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，流气活血，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、调宫卫、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。

薄荷味辛性凉，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，小见惊热，及痄腮、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，多服损伤肺伤心，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。



营养膳食多吃深色蔬菜

国庆期间，很多人饮食不规律，大鱼大肉一开吃就停不下来，聚会时如果饮酒过度，还会进一步加剧胃肠负担。专家建议，节后饮食应遵循多样性原则，因为单一食物的营养肯定是不全面的，可以适当减少肉类的摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜。与浅色蔬菜相比，深颜色蔬菜含有更丰富的B族维生素和矿物质，专家建议可以注意增加深颜色蔬菜的比例。饮食结构建议以素、清淡为主，少油、少糖、少盐，多吃粗纤维和水果蔬菜，多喝水，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。

宜清少浓，搭配水果

配合喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻也是很有效的，还可以买点金银花、菊花泡水

消食汤水推荐

三仙煲白萝卜汤

材料：白萝卜1个约500克，生麦芽20克，山楂10克，神曲10克，瘦肉250克。

## 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、神曲在锅中用火小火炒至有香味，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使用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，较之适合作为聚餐后的保健汤水。

鸡内金山楂煲粉葛

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小时后下盐调味即可食用。

功效：行气化痰，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。

