

北北茶

的养生哲学



窈窕
享瘦

王巍 主编



37种精选茶饮配方

5大针对性瘦身篇章

4首不同情境的茶语小调

让您瘦得健康 美得玲珑

湖南科学技术出版社



花草茶

的养生哲学

王巍 主编

湖南科学技术出版社



窈窕
享瘦

图书在版编目(CIP)数据

窈窕享瘦/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2010

(花草茶的养生哲学)

ISBN 978-7-5357-6101-9

I. ①窈… II. ①王… III. ①茶叶—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第035988号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

花草茶的养生哲学 窈窕享瘦

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗

编 委: 张 苗 石 榴

摄 影: 孙 宾

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计:  嘉伟文化
JIAWEI CULTURE

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4

版 次: 2010年第1版

2010年第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-6101-9

定 价: 24.80元

(版权所有·翻印必究)

前言

PREFACE

西方所谓的“花草茶”是一种以药草为原料配制的饮料。药草属草本植物，种类繁多，而其中一些具有医疗、芳香等特质，可供保健、烹调、美容之用。18世纪末，人们发现了花草茶除了可以保健养生之外，还能够提高生活情趣，于是饮用花草茶发展为一种时尚，20世纪80年代大量引进我国台湾后，其天然健康的特点也得到了人们的青睐。现在花草茶与传统中医相结合，发展成为一种独具特色的花草保健茶饮。

随着生活质量的提高，人们更注重健康自然的养生方式，放弃浓咖啡、香烟，泡一壶花草茶，既养眼又养身。

《花草茶的养生哲学》系列丛书，从花草茶的概念、常用花草茶的功效、选购及保存、冲泡方法、饮用宜忌等方面，较为全面地介绍了花草茶。这套丛书按照花草茶的不同功效分为《窈窕享瘦》、《美容养颜》、《养身健体》、《疾病防治》4本，每一本书都用翔实的文字说明和精美的图片，介绍了每款茶的具体做法和功效，便于翻阅、查找。但需要注意的是，由于每个人的体质不同，有些人对某些易造成过敏反应的茶会出现过敏反应，因此在服用之前最好先询问医生。

编者真诚地希望能提倡一种健康的生活方式，因此特别介绍了一些适合喝茶时听的音乐，让你在品茶的同时还能放松身心，体味人生。





CONTENTS



PART 1 花草茶知识大学堂

- 2 什么是花草茶
- 3 怎样选购花草茶
- 4 花草茶保存有诀窍
- 5 如何正确冲泡花草茶
- 6 花草茶常用配料
- 8 常用减肥花草茶
- 10 有利于减肥的食品

PART 2 泡一杯花草茶

- | | | | |
|----|-------|----|---------------|
| 13 | 玲珑曲线篇 | 25 | 红巧梅茶 |
| 15 | 苦瓜茶 | 27 | 红枣玫瑰瘦身茶 |
| 17 | 洛神玫瑰茶 | 29 | 玉美人茶 |
| 19 | 桂圆玫瑰茶 | 30 | 花草 do re mi 1 |
| 21 | 桑叶减肥茶 | | |
| 23 | 苹果花茶 | | |



31 排毒瘦身篇

- 33 百合玫瑰茶
- 35 芦荟桂花茶
- 37 荷叶轻身茶
- 39 洛神菊花茶
- 41 绞股蓝茶
- 43 桂花润肤茶
- 45 勿忘我茶
- 47 玄米茶
- 49 玫瑰柠檬草窈窕茶
- 50 花草 do re mi 2



51 平腹细腰篇

- 53 荷叶苦丁茶
- 55 芦荟排毒茶
- 56 洛神金莲花茶
- 57 金银野菊花减脂茶
- 59 玫瑰乌梅去脂茶
- 61 柠檬草迷迭香利水茶
- 63 玫瑰迷迭香减腹茶
- 65 迷迭香柠檬茶
- 66 花草 do re mi 3

67 利水消脂篇

- 69 玫瑰荷叶美容茶
- 71 绞股蓝金盏茶
- 73 洛神花降脂减肥茶
- 75 金盏苦丁茶
- 77 苦丁芦荟减脂茶
- 79 柠檬贡菊美白消脂茶
- 81 熏衣草柠檬茶
- 83 玫瑰甜菊茶
- 84 薄荷茉莉茶
- 85 柠檬山楂茶
- 86 花草 do re mi 4

87 瘦腿篇

- 89 柠檬草瘦腿茶
- 91 玫瑰迷迭香美腿茶

PART 1

HUACAOCHAZHISHIDAXUETANG

花草茶知识大学堂

花草茶具有植物天然的香气，不仅不含咖啡因，而且不同的花草还具有不同的保健养生功效。在选择自己喜欢的花草茶之前，我们有必要先来了解一下关于花草茶的基本知识，让我们一起伴着茶香，进入花草茶的世界吧！

Tea SHENMESHIHUACAOCHA

什么是花草茶

花草茶是一种不含茶叶成分的饮料，
是由植物的根、茎、叶、花、果等部分混合而成。

花草茶的茶材取自大自然，
不含咖啡因和其他人工添加剂，
不会对人体产生太大的负面影响。
同时，不同的花草茶又具有不同的功效，
比如玫瑰花能美白养颜、调节内分泌，
薰衣草能舒缓神经、改善睡眠，
迷迭香能增强记忆力、消除胃胀气等。

另外，冲泡之后的花草茶有一种天然的芬芳，
让你仿佛置身于大自然，聆听花草的低语。
在闲暇的午后，静心地冲泡一壶花草茶，
看着一朵朵花、一片片叶在水中舞蹈，
你的心情也会随之愉悦。





ZENYANGXUANGOUHUACAOCHA

怎样选购花草茶

目前我们在市场上所见到的花草茶有散装的和包装好的两大类，包装好的又有茶包的、罐装的和塑料袋装的。

散装的适合经常饮用花草茶和喜欢尝试不同口味的花草茶的人群，建议他们可以去当地的大型茶叶市场进行购买，既能保证质量，又有多个品种可供选择。

在购买散装的花草茶的时候，我们应该注意哪些问题呢？

观形

虽然花草茶制作时经过干燥的过程，但是仍应维持植物原来的色泽。若是花草茶已经变色，那么不是过期就是受潮或者不新鲜。还有，茶材应该具有干燥感，其外形应该保持完整。如果全都是残碎的叶片或花朵，那也表明制作工艺不过关。

闻香

干燥的花草茶仍然保持了花草原来的香味。因此，购买的时候一定要闻一闻味道，如果觉得茶味不自然或者不对，则有可能是添加了人工香料。所以在购买之前最好先了解一下所买花草茶应有的香味，以免买到经人工调味的花草茶。

品味

购买花草茶时可以要求试喝，好的花草茶喝起来应该顺口、无异味、口感甘醇、气味芳香。另外，在试喝的时候最好不要加蜂蜜或者冰糖等调味，以免遮盖了花草茶原来的味道。

知功效

在购买之前一定要对花草茶的功效进行了解，针对自己的体质选择适合自己的花草茶。可以询问店员或者参考书籍，亦可询问医生。

包装好的花草茶则便于存放和携带，比较适合上班族。在购买这类花草茶的时候，要注意看清楚包装上的生产日期和保质期。另外有些花草茶茶包大多不是纯花茶口味，一般都经过添加其他香料进行调味，因此在购买的时候应先看清配料，若添加了糖分的，则不适合减肥时饮用。

另外，我们也可以自己购买一些常见的花草种子，养殖花草来冲泡新鲜的花草茶。但需注意的是，不要用在花店买的花材泡茶，因为那些观赏的花在种植、保存的途中会喷洒很多农药，不能用来泡茶饮用。

Tea 花草茶保存有诀窍

花草茶买回来之后是需要精心保存的，因为经干燥处理后的花草茶最怕潮湿的环境，也不要让茶材晒太阳，否则茶的香味会流失。

花草茶买回来之后最好尽快喝完，不要存放太久。如果不方便存放，则可以每次少买一点。

在存放的时候应注意以下几点：

密封

最好能将花草茶放入玻璃罐或者陶瓷罐中密封，也可以放在密封袋中，这样更节省空间。

防潮

花草茶要尽量放在阴凉干燥的地方，如果居家环境比较潮湿，也没有除湿设备，那么最好将花草茶密封好放到冰箱中保存，以免吸收其他食物的味道。

防虫

有一些含糖分的茶材，比如山楂、柠檬等很容易生虫。因此，这类花草茶不宜一次买太多，存放的时候最好密封后放入冰箱。

Tips

1. 每种花草茶都要分开存放，如果混合在一起容易串味，尤其是香味较重的茶材，如迷迭香、熏衣草。
2. 同一种类、不同时期购买的花草茶也不要混合在一起存放。
3. 花草茶的保存期一般为1~2年，存放时间越久，色泽和香气就越差。



Tea RUHEZHENGQUECHONGPAOHUACAOCHA

如何正确冲泡花草茶

冲泡花草茶是一件赏心悦目的事情，看着花花草草在茶壶中沉沉浮浮，花和叶慢慢地舒展开来，等待茶汤慢慢呈现金黄色亦或鲜绿色，真是一种美的享受。

但是要泡好一壶花草茶也不是一件容易的事，还是有很多需要注意的地方。

洗茶

花草茶在进行干燥处理之前都是直接采摘，大部分是没有清洗过的，所以茶材上难免会有花粉、细沙等杂质。这些杂质若一起冲泡则会影响到茶的口感和颜色，因此，在冲泡之前应和泡茶叶一样，先洗茶以去掉茶材上残留的杂质。

水质

山泉水是用来冲煮花草茶最好的选择。用山泉水泡出来的茶汤不会偏色，杂质少，最能泡出茶的原本风味。

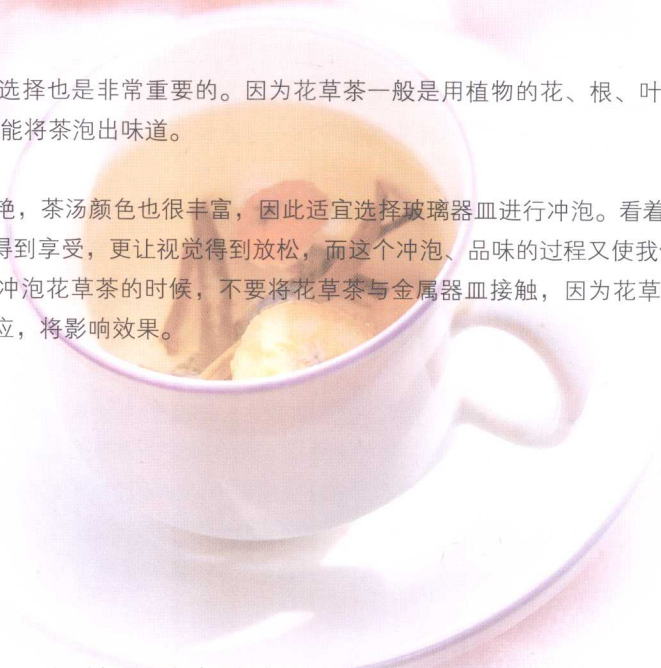
水温

泡花草茶时水温的选择也是非常重要的。因为花草茶一般是用植物的花、根、叶等制成，这些材料需要80℃~90℃的开水才能将茶泡出味道。

器皿

花草茶一般色彩鲜艳，茶汤颜色也很丰富，因此适宜选择玻璃器皿进行冲泡。看着一朵朵花在茶壶中绽放，不仅让我们的味觉得到享受，更让视觉得到放松，而这个冲泡、品味的过程又使我们的身心变得愉悦。

值得注意的是，在冲泡花草茶的时候，不要将花草茶与金属器皿接触，因为花草茶中天然粉的药理成分若与金属产生化学反应，将影响效果。



Tea 花草茶常用配料

花草茶取自天然植物，有些植物带有天然的苦味或者酸味，让人难以下咽。因此我们常常会在喝的时候加入一些调味品，给茶汤增加点味道。在使用配料的时候，要注意不能随意添加调味品，选择调味品最重要的原则便是不能破坏茶汤原有的味道和功效。

常用的配料有以下几种：

蜂蜜

蜂蜜是一种营养丰富的食品，它所含有的果糖和葡萄糖最容易被人体吸收。据研究表明蜂蜜具有食疗保健的作用，其作用大致有以下几点：

1. 蜂蜜能改善血液的成分，促进心脑血管功能，因此经常服用对心脑血管病人很有好处。
2. 蜂蜜对肝脏有保护作用，能促使肝细胞再生，对脂肪肝的形成有一定的抑制作用。
3. 食用蜂蜜能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力。
4. 蜂蜜还有杀菌的作用，经常食用蜜糖，不仅对牙齿无碍，还能在口腔内起到杀菌消毒的作用。
5. 失眠的人在每天睡觉前口服 1 汤匙蜜糖（加入 1 杯温开水内），可以帮助他尽快进入梦乡。
6. 蜂蜜还可以润肠通便（因为蜜源的植物品种不同，因此蜂蜜的效果也不一样，槐花蜜就有此功效，而枣花蜜就没有）。
7. 蜂蜜能有效改善营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉淀，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻，并可减少皱纹和防治粉刺等皮肤疾患，起到养颜美容的作用。

服食蜂蜜的宜忌：

1. 蜂蜜不能与葱一起食用。《本草纲目》记载，“生葱同蜜食作下痢”，意思就是蜂蜜与葱一起食用会导致腹泻。
2. 不宜与豆腐同食。豆腐味甘、咸，性寒，能清热散血，与蜂蜜同食易导致腹泻。同时蜂蜜中含有多种酶类，豆腐中含有多种矿物质、植物蛋白、有机酸等，两者同食不利于人体的吸收。
3. 不宜与韭菜同食。韭菜含丰富的维生素C，容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失去作用。另外，蜂蜜可通便，韭菜富含纤维素能导泻，因此，两者同食容易引起腹泻。

Tips

冲泡花草茶时，如果用蜂蜜进行调味，应待茶汤稍微凉一点之后再加入蜂蜜，以免水温过高破坏了蜂蜜的营养成分。

如果用冰糖对花草茶进行调味，应注意不要放得太多，太甜了会影响花草茶本身的味道。



4. 食用蜂蜜时应用温开水冲服，不能用沸水冲，更不宜煎煮。因为温度过高会破坏蜂蜜中的营养成分。
5. 蜂蜜不能盛放在金属器皿中，以免增加蜂蜜中金属的含量。
6. 糖尿病患者不宜食用蜂蜜。

冰糖

中医认为冰糖有润肺止咳、清痰去火的作用，也是泡制药酒、炖煮补品的辅料。

冰糖味甘，性平，无毒，归肺、脾经。据《中药大辞典》记载，冰糖有“补中益气，和胃润肺，止咳化痰”的作用。

注意：由于冰糖容易受潮溶化，因此保存时应放置在阴凉干燥且通风的地方。

红糖

红糖是由甘蔗的茎压榨取汁提炼而成的，含有多种人体所需的氨基酸。未经过精炼的红糖保留了较多甘蔗的营养成分，也更加容易被人体消化吸收。因此红糖能快速补充体力、增加活力，所以又被称为“东方的巧克力”。

从中医的角度来说，红糖性温，味甘，入脾，具有益气补血、健脾暖胃、活血化淤的作用。用红糖泡龙眼肉（桂圆肉）服用，对改善睡眠有明显作用；红糖泡人参，则有调理气息，改善低血压的作用。

多饮红糖水对月经期的女性大有益处，因为红糖水可让身体温暖，增加能量，活络气血，加快血液循环，月经也会排得较为顺畅。经后若感觉精神差，气色不好，可以在每天中餐前，喝1杯浓度约20%的红糖水。经期不适症状较重时则可在晚餐前再加饮1杯，持续1周即可见效。



CHANGYONGJIANFEIHUACAOCHA

常用减肥花草茶



洛神花

洛神花分布于热带及亚热带地区，相传原产于印度，1596年引进到英国，18世纪时开始被作为调味品使用，后来又陆续有人从夏威夷和菲律宾引进洛神葵品种，在台湾试种成功，继续培植。

洛神花是一种天然色素，是药用草本植物，又名玫瑰茄、山茄子等。它具有食用和药用的双重性，在当今的国内市场和国际市场上都深受欢迎。

洛神花性平，味辛，归肾经。有醒脑安神、生津止渴、平肝降火、降压减脂、养血活血、美容养颜、消除宿醉、帮助消化、利尿消水肿的功效，能促进新陈代谢、分解体内多余脂肪等，洛神花适合单独泡制。



荷叶

荷叶一般在6月至7月花未开放时采收，除去叶柄，晒至七八成干，再对折成半圆形，晒干。夏季时也可以用鲜叶或初生嫩叶泡茶饮用。

荷叶性平，味苦、涩，归心、肝、脾经。它具有抑菌解痉、清火、清脂通便、健脾祛湿、利水消肿、降血压血脂、凉血止血等功用。

荷叶茶色呈淡绿，气味清香芬芳，微甜中带有一种淡淡的青草味。



芦荟

芦荟多产于云南、海南等地。

芦荟有排毒养颜、清肝泄热、健胃下泄、强心活血、镇痛镇静、解毒、抗衰老等功效。芦荟治疗便秘的作用十分突出，能帮助排除体内宿便，达到清理肠胃、排毒瘦身的效果。需要注意的是，芦荟性寒，脾胃虚寒和寒性体质者不宜饮用。



柠檬草

柠檬草也称柠檬香茅，是热带的芳香草，原产于印度、斯里兰卡、印尼、非洲等热带地区。叶子有很浓的柠檬味，花呈灰色圆锥形，整株植物散发出沁人心脾的香味。

柠檬草有健胃、利尿、防止贫血及祛除胃肠胀气、减轻疼痛、帮助消化的功效。它还能利尿解毒，消除水肿及多余脂肪。另外，柠檬草含有大量的维生素C，亦是美容养颜的佳品。喝剩下的茶汤还能用来泡脚，既可缓解疲劳，对脚气也有一定的治疗作用。



苦丁茶

明代医学家李时珍在《本草纲目》中对苦丁就有记载：“苦、平、无毒，南人取作茗，煮饮，止渴明目，消炎利便、通肠”。现代药理研究则证明，苦丁茶中不仅含有人体必需的多种氨基酸、维生素及锌、锰、铷等微量元素，还具有降血脂、增加冠状动脉血流量、增加心肌供血、抗动脉粥样硬化等作用。另外对高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、肥胖症、结肠炎、便秘等有明显的防治作用，是一种理想的减肥茶饮。

需要注意的是，风寒感冒者、虚寒体质者以及女性在经期或孕期等都不宜饮用苦丁茶。



玫瑰花

中医认为，玫瑰花味甘微苦、性温，具有强肝养胃、活血调经、润肠通便、解郁安神之功效。它可以缓和情绪、补血气，对肝及胃有调理的作用，还有舒缓情绪、消炎杀菌、改善体质、润泽肌肤的功效。另外玫瑰花含丰富的维生素A、维生素C、B族维生素、维生素E、维生素K以及单宁酸，能改善内分泌失调，还能排毒、利尿，起到美容瘦身的效果。

玫瑰花泡出来的茶汤呈粉红色，香气芬芳浓郁，滋味甘中略带清苦。



Tea YOU LIYU JIAN FEI DE SHI PIN

有利于减肥的食品



要吃得
健康哦！

拥有苗条的身材是所有女性都希望，但是瘦也要瘦得健康，瘦也不能亏待自己。下面介绍几种既好吃又营养的利于减肥的食品，帮助你保持身材，又能享受美食！

卷心菜

卷心菜不仅热量低（100克卷心菜中热量只有30卡），还有瘦身、美容的功效。

卷心菜含有维生素U，能够有效抑制人体对脂肪的吸收。卷心菜能除邪毒、解劳乏，尤其适合人们在春冬两季食用，帮助快速排除体内毒素。另外，它含有大量的维生素C，能增强免疫力、预防心血管疾病，还有其特殊的生理活性蛋白质，能帮助皮肤新生及伤口愈合，具有美容护肤的功效。



黄瓜

黄瓜味甘、性平，又称青瓜、胡瓜、刺瓜等，具有清热解毒、生津止渴的功效。现代医学认为，黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、维生素PP、钙、磷、铁等营养成分，同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素等成分，是难得的排毒养颜食品。黄瓜所含的黄瓜酸能促进人体的新陈代谢，促使人体排出毒素。黄瓜中维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益，更能抑制肥胖。夏日里容易烦躁、口渴、咽喉痛或痰多，常吃黄瓜有助于化解炎症。





木耳

木耳味甘，性平，有排毒解毒、清胃涤肠等功效。古书记载，木耳“益气不饥，轻身强志”。木耳富含糖类、胶质、脑磷脂、纤维素、葡萄糖、木糖、卵磷脂、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、钙、磷等多种营养成分，被誉为“素中之荤”。木耳中所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒减肥的作用。



海带

海带味咸，性寒，具有消痰平喘、排毒通便的功效。海带富含藻胶酸、甘露醇、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素PP、碘、钙、磷、铁等多种成分。海带中含丰富的碘，对人体十分有益，可治疗甲状腺肿大和碘缺乏而引起的病症。海带中所含的碘化物被人体吸收后，能加速病变和炎症渗出物的排除，有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。同时，海带中还含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。另外，海带表面上有一层略带甜味儿的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗药物中毒、浮肿等症。所以，海带是理想的利尿减肥食物。



冬菇

冬菇味甘，性凉，有益气健脾、解毒润燥等功效。冬菇含有谷氨酸等18种氨基酸，在人体必需的8种氨基酸中，冬菇就含有7种。同时它还含有30多种酶以及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、铁、磷、钙等成分。现代医学研究认为，冬菇含有多糖类物质，可以提高人体的免疫力和排毒能力，抑制癌细胞生长，增强机体的抗癌能力。此外，冬菇还可降低血压、胆固醇，预防动脉硬化，有强心保肝、宁神定志、促进新陈代谢及体内废物排泄等作用，是排毒健身的最佳食用菌。