

茶館

健康
時尚飲

攝影 / 王緝良
編著 / 雪峰

美丽女人

花草茶



爱上茶饮，做个水美人
花花草草，水嫩一生

30道

美容润肤茶饮

20道

补血益气茶饮

30道

瘦身纤体茶饮

20道

抗衰防老茶饮

20道

舒压解郁茶饮



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

茶松图鉴(二)

茶館
天下

健康
時尚飲

攝影 / 王緝良
編著 / 雪峰

【轻松图鉴】 美丽女人花草茶

30道

美容润肤茶饮

20道

补血益气茶饮

30道

瘦身纤体茶饮

20道

抗衰防老茶饮

20道

舒压解郁茶饮



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽女人花草茶 / 雪峰编著. — 南京 : 凤凰出版社, 2010.5


(天下茶馆)

ISBN 978-7-80729-768-0

I. ①美… II. ①雪… III. ①女性—保健—茶谱
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082371号

书 名 美丽女人花草茶

-
- 编 著 者 雪 峰
策划编辑 付 洁
责任编辑 付 洁
摄 影 王缉良
设计制作 
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村
开 本 700×1000mm, 16开
印 张 11
字 数 140千字
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-768-0
定 价 32.80元
-

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

喝花草，健康养生的时尚潮流

久居喧嚣的都市，任何人都会对悠闲的乡村氛围充满渴望，红色的玫瑰，黄色的金盏，紫色的薰衣草，褐色的迷迭香，绿色的薄荷叶……色彩缤纷、香馨沁人！

花草茶的风靡首先是在某种程度上满足了人们这种浪漫情怀。同时纯天然的花草茶完全不含咖啡因、茶碱或人工添加剂，即使天天饮用，也不会对身体造成负担，是追求高品质生活的人们作为日常养身、养颜、养神、养心的天然饮品。

茶是人类最健康的饮料，女人最经典的饮品是花，古人有“上品饮茶，极品饮花”之说，现代亦有“男人品茶，女人饮花”之词。以花代茶饮用的方法，来源于古代宫廷贵人的美容习惯。花草茶所具备的美容护肤、美体瘦身、保健养生功用，让天然爱美的女人欲罢不能。

花草茶不仅好看、好闻，还含有丰富的营养成分，如维生素B、维生素C、维生素E等，温和不刺激，经常饮用可促进新陈代谢，排出毒素，调节神经，改善体质，提高机体免疫力，让人容光焕发，神清气爽。花草含有许多具有疗效的成分，我们享受其芳香的同时，也能得到药效，这就是花草茶的特征。舒舒服服地享受美好的香味，通过鼻子尽量吸收微量的挥发性成分（精油成分），而气味的化学分子成为一种微电信号（神经信号）抵达脑部，就能使我们得到温和的芳香疗效。此外，茶里面会溶解出诸如单宁酸、黄酮素、维生素、矿物质等水溶性成分，都是只使用精油时无法摄取到的精华。

就在悠闲的午后，来一杯花草茶，既娱情娱性，又可以保健养生，实在是一举多得！

专题花草栏目

【轻松阅读】
美丽女人花草茶

爱上花草 做个水美人

红色的玫瑰，黄色的金盏，紫色的薰衣草，褐色的迷迭香，绿色的薄荷叶……色彩缤纷、馨馨沁人！纯天然的花草茶完全不含咖啡因和人工添加剂，因此有“天然的健康饮品”的美誉。花草茶是追求高品质生活的人们日常养身、养颜、养神、养心的天然饮品。

美丽女人需要水养，在水杯里，添加些花草茶，一起品饮，可以调节神经、促进新陈代谢、提高机体免疫能力。

因此，女性朋友热衷于“喝”花草茶的主要原因，也是因为花草茶具有独特的美容护肤功效。营养学专家认为，常喝鲜花茶，可调节神经、促进新陈代谢、提高机体免疫力。如玫瑰、薰衣草、洋甘菊、薄荷等都具有养颜、抗衰老及滋润肌肤的美容功效。玫瑰花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。

花草茶除了美容功效外，对于舒缓压力、镇静神经等更加有效。洋甘菊花茶具有松弛神经、安抚心灵、消除噩梦以及舒缓头痛等主要功效。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。

除了有益身心外，有些花草茶中富含维生素B、维生素C、维生素E等抗氧化成份，具有滋养肌肤、预防青春痘等功能，经常饮用可使你容光焕发、神清气爽。

还有些花草茶，例如决明子则具有利尿、发汗、促进新陈代谢、消除体内脂肪等功能，可说是天然的美体良方。



13
Page

页码

专题茶饮标题

专题茶饮标题的汉语拼音

【轻松图鉴】
美丽女人茶

书名

养颜
嫩肤

茶饮
YANG YAN NEN FU
CHA YILU



精美的茶饮配图

玫瑰嫩肤茶

功效

玫瑰花 理气解郁、活血止痛、清毒养颜。

养颜嫩肤茶饮

材料：大枣2颗，玫瑰花4朵。

做法：

1. 将大枣、玫瑰花放入杯中。
2. 冲入沸水泡5分钟。
3. 温饮即可。

对茶饮里的茶材作进一步的说明



大枣



玫瑰花

茶饮里所用到的茶材配图

茶饮操作方法

茶饮材料

页码

37



CONTENTS

目录

11 PART1 美丽女人从茶饮开始

- 12 认识花草，美丽一生
- 13 爱上花草，做个水美人
- 14 花草茶的保健功效
- 15 如何选购花草茶
- 16 汉方药草
- 18 药草茶的保健功效
- 20 传统茶的功效全知道
- 22 茶饮的最佳拍档
- 24 茶饮也分时节
- 25 女性“特殊时期”忌喝茶
- 26 平日饮茶九忌
- 28 十二星座与花草茶

- 34 柠檬甘菊美白茶
- 35 洛神白润茶
- 36 芦荟红茶

37 养颜嫩肤茶饮

- 37 玫瑰嫩肤茶
- 38 玫瑰养颜茶
- 39 玉竹养颜茶
- 40 润肌养颜茶

41 祛斑茶饮

- 41 薏仁净白茶
- 42 玫瑰抗斑茶
- 43 桃花美白茶
- 44 黄芪抗斑茶

45 祛痘茶饮

- 45 菊花金银消痘茶
- 46 黄柏祛痘茶
- 47 夏枯草防痘茶
- 48 白芷消炎祛痘茶

31 PART2 美容润肤茶饮

32 净白玉肤茶饮

- 32 润白雪奶红茶
- 33 杞枣养颜茶

49 PART3 瘦身纤体茶饮

50 精致五官，小脸茶饮

50 柠檬茉莉茶

51 薏仁柠檬水

52 绿豆薏仁茶

53 纤纤细腰，窈窕茶饮

53 山楂决明子茶

54 陈皮车前草茶

55 燕麦牛奶饮

56 草莓鲜奶饮

57 调脂茶饮

57 双花蜜茶

58 金橘红枣茶

59 山楂茶

60 陈皮乌龙茶

61 赶走虚胖，祛水肿茶饮

61 乌龙茶柠檬饮

62 薏仁茶

63 普洱菊花茶

64 乌梅山楂茶



65 PART4 补血益气茶饮

66 补血茶饮

66 党参红枣茶

67 红枣枸杞茶

68 红枣桂圆饮

69 黄芪红枣茶

70 当归枸杞饮

71 花生奶

72 活血茶

73 红豆补血茶

74 益气茶饮

74 益气参茶

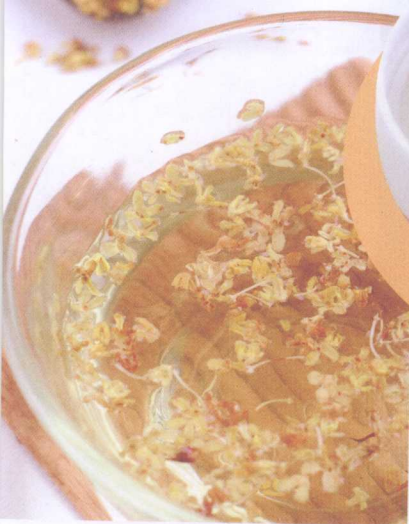
75 灵芝茶

76 补气生津茶

77 提神补气茶

78 补气人参茶





91 PART6 舒压解郁茶饮

92 提神减压茶饮

- 92 迷迭香茶
- 93 洛神茶
- 94 茉莉薄荷茶
- 95 快速提神茶
- 96 陈皮提神茶
- 97 芬芳下午茶

98 安神补脑茶饮

- 98 菩提甘菊茶
- 99 五味子茶
- 100 洋参枸杞茶
- 101 枸杞龙井茶
- 102 助眠安睡
- 102 助眠安睡茶
- 103 莲子心茶
- 104 百合安眠茶
- 105 洋甘菊助眠茶
- 106 安神助眠茶
- 107 薰衣草蜂蜜茶
- 108 菩提叶茶

79 PART5 调理肠胃，防便秘茶饮

- 80 增液茶
- 81 黄芪蜜茶
- 82 梅子绿茶
- 83 通便茶
- 84 决明子茶
- 85 陈皮茶
- 86 麦芽茶
- 87 大黄茶
- 88 麻仁蜜茶
- 89 决明苻蓉茶
- 90 决明陈皮茶



109 PART7 清热解毒茶饮

- 110 薄荷甘草茶
- 111 桑菊茶
- 112 荷叶凉茶
- 113 枸杞菊花茶
- 114 乌梅凉茶
- 115 茅根茶
- 116 淡盐凉茶
- 117 洋甘菊迷迭香茶
- 118 罗汉果绿茶
- 119 清热白牡丹茶
- 120 降火龙井茶

121 PART8 抗衰防老茶饮

- 122 抗衰老碧螺春茶
- 123 抗氧化安吉白茶
- 124 维C抗衰老茶
- 125 薄荷迷迭香茶
- 126 蝶舞千日茶
- 127 桃花茶
- 128 茯苓蜂蜜饮
- 129 玫瑰枸杞茶
- 130 玫瑰香橙茶
- 131 玫瑰乌龙茶
- 132 柠檬草茶



133 PART9 清亮护腔茶饮

- 134 甘草茶
- 135 桑菊茶
- 136 大海生地茶
- 137 山楂利咽茶
- 138 罗汉果茶
- 139 薄荷大海茶
- 140 枇杷竹叶茶
- 141 三花茶
- 142 橄榄润咽茶
- 143 甘草盐茶
- 144 桂花绿茶





145 PART10 蔬果茶饮

- 146 梨杞茶
- 147 雪梨止咳茶
- 148 橘杏茶
- 149 柚楂茶
- 150 苹果绿茶
- 151 西芹蜂蜜茶
- 152 蜂蜜胡萝卜饮

153 PART11 其它常见功能茶饮

154 开胃消食茶饮

- 154 柳橙香醋开胃茶
- 155 山楂和胃茶
- 156 健胃行气茶
- 157 健脾消化茶
- 158 玫瑰花茶
- 159 开胃普洱茶
- 160 消食乌龙茶

161 感冒茶饮

- 161 紫苏祛寒茶
- 162 姜糖茶
- 163 板蓝根防感冒茶
- 164 防风茶
- 165 青叶银花茶

166 附录——常用花草食材

171 附录——常用药草食材

176 附录——常用水果五谷食材



美丽女人

从茶饮开始

药补不如食补，食补不如饮补，生活中最健康、最简便的方式莫过于每天都吸取水份来呵护、滋养我们的身体。

所以，美丽女人需要水养，在日常水杯里，添加些花草草，怡情品饮，既可以调节神经，促进新陈代谢，又能提高机体免疫力。



认识花草

美丽一生

花草茶来源于草本植物。因草本植物的香味、刺激性或其他好处而将整株或部分干燥后利用，例如花、根、茎、皮、枝、果实、种籽、叶等，都可以称为花草、药草。它的成长期较木本植物短，且方便取用，用途可以说是千变万化，大部分用在医疗、美容护肤、美体瘦身、保健养生等方面。

花草茶起源于公元前的欧洲，浪漫的法国人发扬了它的休闲价值，其天然成分又恰好契合现代人对自然与健康的追求，于是便成为巨商富贾与平民小资的休憩饮品。

其实在茶叶出现以前，花卉就已被古代的



女子广泛应用。当时，妇女们习惯在身上佩带装有花卉的布袋，以防细菌感染，并达到芳香的效果。当时也已经出现把花卉药材用于烹饪食品上的做法。

将花草、药草单独或综合干燥后，加以煎煮或冲泡，别具自然芳香，是天然、绿色的保健饮品。复合式花草茶是由几种不同口味的花草调配而成，通常依据每一种花草的保健特性，或是口味互补来选择。这样的茶饮也能达到养生、保健的功效。



爱上花草 做个水美人

红色的玫瑰，黄色的金盏，紫色的薰衣草，褐色的迷迭香，绿色的薄荷叶……色彩缤纷、香馨沁人！纯天然的花草茶完全不含咖啡因和人工添加剂，因此有“天然的健康饮品”的美誉。花草茶是追求高品质生活的人们日常养身、养颜、养神、养心的天然饮品。

美丽女人需要水养，在水杯里，添加些花草茶，一起品饮，可以调节神经、促进新陈代谢、提高机体免疫能力。

因此，女性朋友热衷于“喝”花草茶的主要原因，也是因为花草茶具有独特的美容护肤功效。营养学专家认为，常喝鲜花茶，可调节神经、促进新陈代谢、提高机体免疫力。如玫瑰、薰衣草、洋甘菊、薄荷等都具有养颜、抗衰老及滋润肌肤的美容功效。玫瑰花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。

花草茶除了美容功效外，对于舒缓压力、镇静神经等更加有效。洋甘菊花茶具有松弛神经、安抚心灵、消除噩梦以及舒缓头痛等主要功效。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。

除了有益身心外，有些花草茶中富含维生素B、维生素C、维生素E等抗氧化成份，具有滋养肌肤、预防青春痘等功能，经常饮用可使你容光焕发、神清气爽。

还有些花草茶，例如决明子则具有利尿、发汗、促进新陈代谢、消除体内脂肪等功能，可说是天然的美体良方。





花草茶的 保健功效

花草茶与药草茶相似，其功效很广泛，具体的功效因所用材料的不同会有很大的差别。所以冲泡花草茶前，可以找医生咨询冲泡种类及应用的时间。尽管花草茶好喝，有保健功效，却并非人人都能喝。比如野菊花茶，虽然清热解毒、疏风平肝的效果很好，但个别人喝野菊花茶后会感觉到胃不舒服、饮食不佳、肠鸣、便溏，故此脾胃虚寒者不宜饮野菊花茶。还有某些特殊人群也不宜饮用花草茶，如儿童、孕妇等。

花草茶的保健功效来源于它的有效成分，那么花草茶的有效成分都有哪些呢？

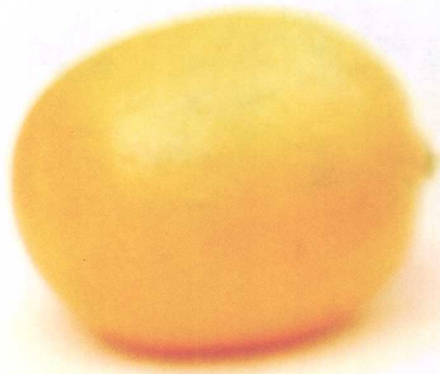


精油

虽然在花草茶中，精油或挥发油的成份并不是很高，但花中的芳香精油价值不菲，不同的花草，其功效也不相同。一般来说，芳香精油具有防腐、抗微生物、消炎止痛等作用，对人体的免疫系统也大有裨益。

鞣质

鞣质是很多花草、药草都含有的物质，花的涩味、苦味等都是其中含有鞣质所致。鞣质有收敛、止泻、防感染等功效。





如何选购 花草茶

维生素 与农作物一样，无论是药草还是花草，都是自然界的产物。自然含有各种不同的维生素，但因花草的种类不同，各种维生素的含量也不完全相同。因为花草茶通常是泡水喝，所以能吸收水溶性的维生素，如维生素A、维生素C等。

矿物质 花草茶中含有多样矿物质，如镁、钙、铁等，都是人体必不可少的营养物质。

类黄酮 我们都知道花是五颜六色的，而呈现的这些不同的颜色便是花的色素。类黄酮就是这些色素的一种，常和维生素C共存，它对花草茶的色泽影响较大。现代药理研究发现，类黄酮有利尿、预防心血管疾病、抗肿瘤等功能。

苦味素 有促消化、消炎、抗菌等功效。

配糖体 有强心、防腐、镇咳、利尿等功效。

综上所述，一般的花草茶对机体都是比较有益的，可营养机体、提升精力、调节机体、增强免疫力等。

一般而言，花草茶通常在茶叶店或茶叶市场比较容易买到。由于花草茶的种类繁多，每一种花草茶都有独特的芬芳，一般的消费者大都对花草茶口味不甚熟悉，可以请服务人员解说花草茶的香气和味道，或是要求试喝，以免买到口味不适的花草茶。

花草茶功效

在购买前可以询问销售人员，了解各种花草茶的风味和功效，并评估个人需要，选择适合自己体质的花草茶饮用。

观察花草茶外观

虽然市面卖的花草茶已经过干燥的工序，但是仍应维持植物原来的色泽。若是花草茶已经变色，不是因为过期，而是受潮、不新鲜了。

闻花草茶香

闻闻花草茶的味道。新鲜的花草茶带有花草天然的香气，如果觉得花草茶味道不自然或不对，那就有可能是添加人工香味。所以在购买前，最好能先了解花草茶应有的味道，以免买到人工调味的花草茶。

试喝花草茶

在茶叶店或茶叶市场买花草，通常有试喝的服务。花草茶喝起来应该顺口、带有甘甜味。



汉方 药草茶

药草茶顾名思义，是在中医药理论的指导下，利用天然中药的保健效果，冲泡而成的茶饮。草本植物的根、茎、皮、花、枝、果实、叶等，具有某些保健治疗的功效时，都可以称为药草。

药草茶与气功、针灸一样，同样为中国医学的一部分，具有预防疾病、抗衰老、延年益寿、养颜美容的功效。至今已有上千种汉方药草茶，又称“药茶”、“茶剂”，采用冲泡或煎煮的方式，作为防治疾病用的茶方。

药茶的制作，最初始于唐代，在《外台秘要》的“待茶新饮方”一节中就有药茶的制作、使用法和主治疾病的记载，开创药茶正式制作之先例。《食疗本草》中也有以药茶治疗“腰痛难

转”、“解毒下痢”的记录。但根据《广雅》记载，西汉前，就有人把采摘的茶叶制成茶饼，调煮时，将之烤成红色，捣成粉末置入瓷器中，注入热开水，加上葱、姜、橘皮为配料后饮用，用以提神醒脑。此为制作药茶的最早记载。

由于药草茶原本就有调理五脏机能、男女老少皆宜、调整体质、滋补强壮、延年益寿、少副作用的优点，加上制作容易，茶材能长期保存，以备不时之需，对忙碌的现代人来说，的确多了一项保健饮品的新选择。因为只要咨询医师，确定本身体质不适合，再针对欲达成的疗效，选择适合自己的药草茶冲泡饮用，就可达到养生目的。

