

花草茶

的养生哲学



养身
健身

王巍 主编



排毒降火 健胃消滞
延年益寿 补气益智 安神减压
5大养身篇章 4篇哲理小语
幽幽茶香 健康生活

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



养身
健体

图书在版编目 (CIP) 数据

养身健体/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 978-7-5357-6102-6

I. ①养… 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035986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 养身健体

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 李 忠 周 妍

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:  嘉偉文化

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 978-7-5357-6102-6

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 常用养身花草茶
- 10 如何挑选适合自己的花草茶



PART 2 泡一杯花草茶

- | | | |
|----|--------|------------|
| 13 | 安神减压篇 | |
| 15 | 陈皮薰衣草茶 | 23 人参花柠檬草茶 |
| 17 | 莲子芯茶 | 25 柠檬草百合花茶 |
| 19 | 薰衣草玫瑰茶 | 27 薰衣草薄荷茶 |
| 21 | 莲子芯甜菊茶 | 28 花言碎语(1) |

29 补气益智篇

- 31 贡菊甘草茶
- 33 枸杞菊花茶
- 35 莲子芯金银花茶
- 37 迷迭香茶
- 39 莲子芯甘草茶
- 40 花言碎语(2)

41 延年益寿篇

- 43 千日红绞股蓝茶
- 45 灵芝枸杞茶
- 47 雪莲花茶
- 49 玫瑰枸杞茶
- 51 迷迭香陈皮茶
- 53 千日红龙眼茶
- 55 迷迭香柠檬茶
- 57 灵芝金银花茶
- 58 花言碎语(3)

59 健胃消滞篇

- 61 金莲花薄荷茶
- 63 灵芝山楂茶
- 65 玫瑰茉莉花茶
- 67 迷迭香山楂茶
- 69 柠檬草茉莉花茶
- 71 乌梅汤
- 73 薄荷茉莉茶
- 74 花言碎语(4)

75 排毒降火篇

- 77 金银花薄荷茶
- 79 决明子野菊花茶
- 81 苦瓜薄荷茶
- 83 胖大海玉蝴蝶茶
- 85 人参花野菊花
- 87 勿忘我迷迭香茶
- 89 野菊花苦瓜茶
- 90 莲子芯贡菊花
- 91 野菊花甜菊花



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，不同的花草还具有不同的保健养生的功效。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础知识，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，花草茶冲泡之后有一种天然的芬芳，
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。



Tea RUHEXUANGOUHUACAOCHA

如何选购花草茶

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，既保证了质量，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，那也表明制作过程不过关。

闻香

干燥的花草茶仍然保持了花草原来的香味。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，以免喝不出花草茶原来的味道。

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，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，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、保存的途中会喷撒很多农药，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，因为经过干燥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、薰衣草。
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，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。

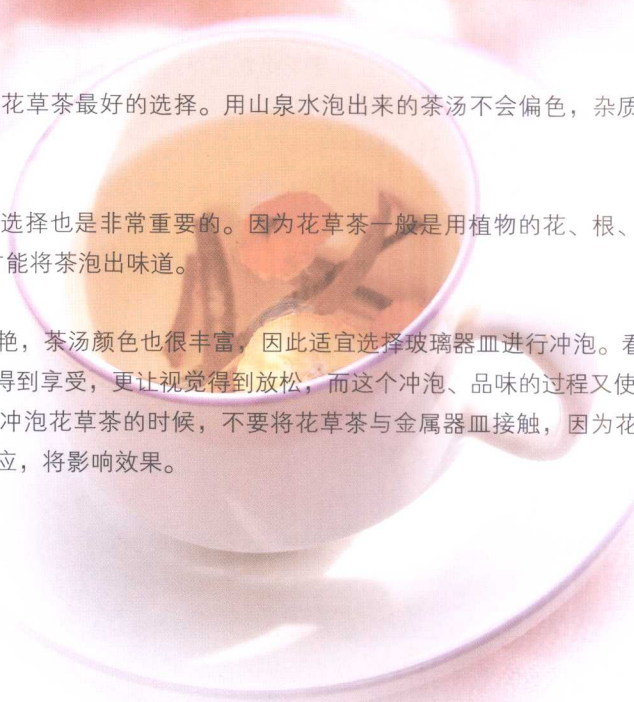
水温

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。
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。

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。



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。

Tea 常用养身花草茶



枸杞子

枸杞子味甘，性平，归肝、肾经。其主要作用是益精明目、悦颜、乌发、长肌肉、肥健人，久服坚筋骨、轻身不老。

枸杞子能够有效抑制癌细胞的生成，可用于癌症的防治。枸杞子除了当中药使用外，也是卫生部规定的既是食品又是药品的药食同源物品。现代医学研究证明：枸杞子有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、降血脂、降血糖、降血压、补肾、保肝、明目、养颜、健脑、排毒、保护生殖系统、抗辐射损伤16项功能。



陈皮

陈皮别名广陈皮，味苦、辛，性温，归肺、脾经，能理气健脾，燥湿化痰。一般用于胸腹胀满，食少吐泻，咳嗽痰多。

陈皮的苦味物质是以柠檬苷和苦味素为代表的“类柠檬苦素”，这种类柠檬苦素味平和，易溶解于水，有助于食物的消化。陈皮用于烹制菜肴时其苦味与其他味道相互调和，可形成独具一格的风味。陈皮含有挥发油、橙皮苷、维生素B、维生素C等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，增加食欲。陈皮也是一味常用中药，具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。



迷迭香

迷迭香最早发现在地中海沿岸的断崖上，故被称为“海中之露”。它拥有能令人头脑清醒的香味，能消除胃气胀、增强记忆力、提神醒脑、减轻头痛症状、改善脱发的现象，减少头皮屑的产生；具有刺激神经系统运作，改善记忆衰退现象的功效，有助于恢复脑部疲劳，并能增强记忆力，对宿醉、头昏眩晕及紧张性头痛也有良效。但孕妇不宜饮用。

绞股蓝

绞股蓝产于湖北、广西、福建、云南、浙江、江苏等地。绞股蓝味苦，性寒，能清热解毒、降血脂、降胆固醇、提高机体免疫功能、防治动脉硬化。在民间绞股蓝用于治疗咳嗽、痰喘、慢性气管炎、传染性肝炎等疾病。据研究表明绞股蓝具有抑制肿瘤细胞繁殖、抗疲劳、保肝、抗胃溃疡、调节脂质代谢等药理作用。另据权威认证绞股蓝确具有滋补、安神的作用，对某些慢性病有辅助疗效，常服无副作用，也不会成瘾，是适合中老年朋友饮用的一种保健饮料。近年来，日本科学家研究发现，绞股蓝中的4种皂苷含量超过了人参，具有明显的补气作用，降糖功能显著，尤其对于糖代谢、防止动脉硬化、保护心脏和增强机体免疫功能等方面有明显的功效。绞股蓝对于防治高血脂、高血压、心脑血管疾病、糖尿病并发症等，已得到充分的验证。因为绞股蓝含有很多种与人参相同的皂苷，所以有人参甘味。绞股蓝是一种具有人参作用，而无人参副作用的多功能保健药，被誉为“世界四大保健品之冠”。绞股蓝适合单泡，不宜搭配其他茶，寒性体质者也不宜多饮。



人参花

人参被誉为保健养生第一品，而人参花蕾更为珍稀。人参4年始能开花，一棵人参一年只有一朵花，一般30千克人参一年只能收获50克参花，且取之不易，可见其珍贵无与伦比。在长白山人参产地“人参花蕾”素有“绿色黄金”之称，是超级天然补品，世间珍贵药材。

人参花是我国名贵药材之瑰宝，它含有20种皂苷活性物质、17种氨基酸、11种微量元素、3种抗癌活性硒及粗蛋白等。具有益气活血、调节内分泌、促进新陈代谢等作用。

人参花微苦，餐后热饮为宜，人参花性凉，所以对于阴虚火旺不宜用人参滋补者，可饮用人参花茶。



雪莲花

雪莲在我国分布于西北部的高寒山地，是一种高疗效药用植物。

雪莲花早在清代医药学家赵学敏所著的《本草纲目拾遗》中记载，是藏、蒙、维吾尔等民族的常用药。中医认为，雪莲花性温、味甘、苦，归脾、肾经，有祛寒壮阳、调经止血之功效，适用于阳痿、腰膝软弱、月经不调、风湿性关节炎、外伤出血等。《柑园小识》记载“除冷痰，助阳道”。《本草纲目拾遗》记载“治一切寒症”。《四川中药志》记载“除寒痰水饮，壮阳，补血，温暖子宫。治男子阳痿，女子月经不调及崩带”。《新疆中草药手册》记载“通经活血，强筋骨，促进子宫收缩。治风湿性关节炎，妇女小腹冷痛，闭经，胎衣不下，麻疹不透，肺寒咳嗽，阳痿”。《云南中草药》记载“调经，止血。治月经不调，雪盲，牙痛，外伤出血”。



Tea RUHETIAOXUANSHIHEZIJIDEHUACAOCHA

如何挑选适合自己的花草茶

目前，我们所饮用的花草茶里面有很多品种都可归入中药的范畴，它们大部分是药食同源的品种，比如大枣、枸杞子等。这些药食同源的花草茶安全性高，用量也很小，不会造成严重的后果。但是如果不按照自己的身体情况、合理地饮用，不但达不到你希望的效果，有时候还有反作用，其危害和吃错药是一样的。因此，我们在选择花草茶之前，很有必要先来了解一些中药常识。

中药最基础的理论就是四性五味。“四性”又称“四气”，是指寒、凉、温、热4种药性。其中寒、凉是一类的，温、热是一类的，只是程度有所差别。寒重于凉，热重于温。能够治疗热性病的中药就归纳为是寒凉性的，比如金银花能清热解毒，治疗发热、中暑等热性的病证，所以金银花是寒凉性的。又比如生姜能解表散寒，治疗风寒感冒，所以生姜的药性是温热的。

介于寒热与温凉当中的还有一部分药，它们既不针对热性的病，也不针对寒性的病，所以被称之为平性。比如枸杞子，性平和，可以养肝明目，不管是热性的病，还是寒性的病都可以用。

“五味”是指辛、甘、酸、苦、咸5种滋味。中药的五味一方面是口尝所得的滋味；另一方面也是其功效的归纳。



辛味的药物一般尝起来都有些辛辣的味道，或闻起来有芳香的气味。辛味药物的作用一是可以发散，比如发散风寒的生姜；二是可以行气、活血，比如行气的陈皮、活血的红花。

甘味的药一般都有补益的作用，比如甘草可以补气，西洋参更是补气养阴的佳品。

酸味的药一般都有收敛的作用，比如五味子味酸，可以止汗。酸味的药物和甘味的药物合用可以化阴生津，即“酸甘化阴”，比如味酸的乌梅和味甘的甘草一起用就可以生津止渴了。还有一种涩味和酸味的作用差不多。

苦味的药物作用最多，可以清热、燥湿、泻下。比如黄连可以清热解毒，用于热性症，又可以清热燥湿，用于湿邪偏胜的病症，如腹泻、湿疹等；大黄可以通便泻下，用于便秘的治疗。

咸味的药物大多有软坚散结的作用，能治疗身体内长的包块，如海带、海藻都有咸味，可以治疗甲状腺肿大。

另外还有一种淡味，就是没有明显的味道。淡味的药物大多有利尿的作用，比如茯苓、薏苡仁之类。

知道了药性还不够，还得对自己的身体情况有清楚的了解，对症下药，这样才能起到保健的作用。比如玫瑰可以祛斑美容，但如果你是热性体质，那就不适合用玫瑰，因为玫瑰药性温热容易上火。

那怎样判断自己是什么体质呢？最好的办法是咨询医生，不过也有简单的标准可以初步地判断。

如果比较怕冷、手脚常是冰凉的、容易腹泻、舌头的颜色比较淡的人一般属于寒性体质，可以选择一些药性相对为温热的品种。

如果是比较怕热、容易出汗、大便干、常觉得口渴、舌头的颜色比较红的人，一般属于热性体质，可以选用一些药性寒凉的品种。

还有一种平性体质，也就是不冷不热，可以选用一些微温微凉，或者药性平和的品种。

