

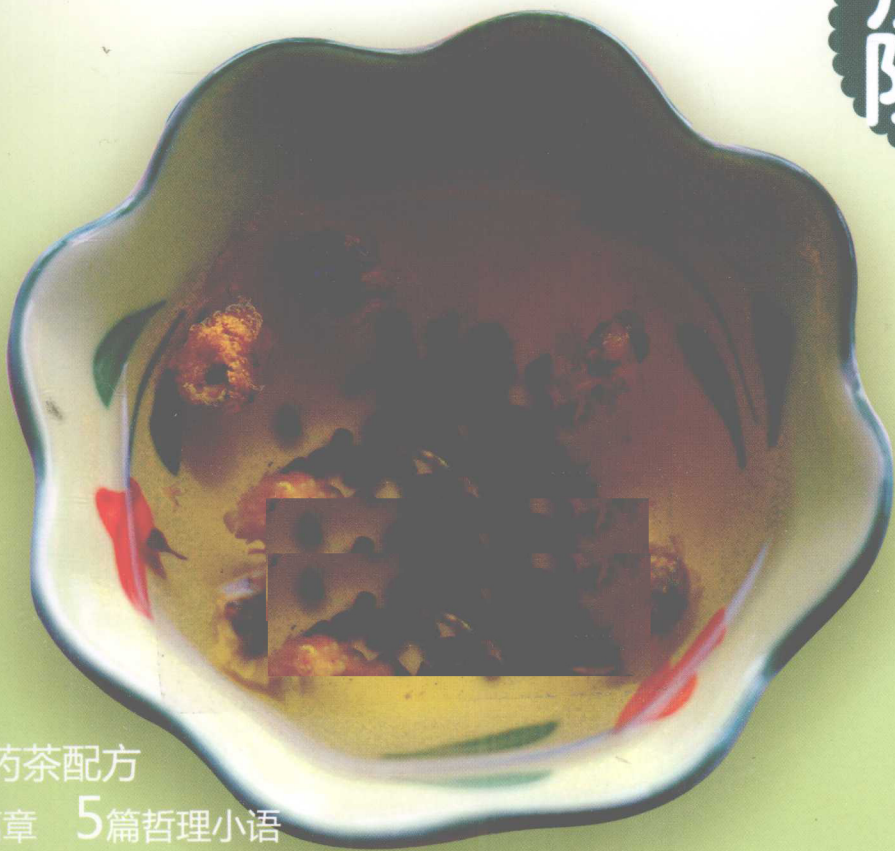
# 化早茶

的养生哲学



疾病防治

王巍 主编



35种药茶配方  
7大养身篇章 5篇哲理小语  
让身体和精神一起自由呼吸

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



疾病  
防治

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

疾病防治/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 978-7-5357-6100-2

I. ①疾… II. ①王… III. ①保健—茶谱 IV.  
①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第035980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 疾病防治

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 978-7-5357-6100-2

定 价: 24.80元

(版权所有·翻印必究)

# 前言

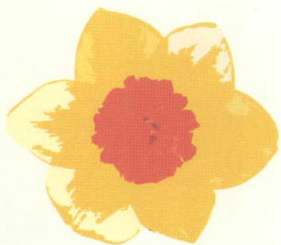
## PREFACE

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 常用防治疾病的花草茶
- 10 花草茶与星座



## *PART 2*

### 泡一杯花草茶

#### 13 益气补血篇

- 15 玫瑰乌梅茶
- 17 苹果花玫瑰茶
- 19 龙眼玫瑰茶
- 21 龙眼枸杞子茶
- 22 花言碎语(1)

#### 23 止咳镇痛篇

- 25 薰衣草千日红茶
- 27 薰衣草治头痛茶
- 29 薄荷柠檬止咳茶
- 31 金盏玫瑰茶
- 33 柠檬茶
- 35 玉蝴蝶薄荷止咳茶
- 37 千日红止咳茶
- 38 花言碎语(2)

## 39 清热解毒篇

- 41 金银玫瑰花茶
- 43 金银花苦瓜茶
- 44 金盏花茶
- 45 野菊花决明茶
- 47 勿忘我清热茶
- 49 苦瓜薄荷茶
- 50 花言碎语 (3)

## 51 养肝健胃篇

- 53 迷迭香山楂茶
- 55 迷迭香茉莉茶
- 57 玫瑰花茶
- 59 玫瑰迷迭香茶
- 61 柠檬草金盏养肝茶
- 63 乌梅山楂饮
- 65 茉莉花茶
- 66 花言碎语 (4)

## 67 降压减脂篇

- 69 杜鹃花降脂茶
- 71 绞股蓝灵芝降压茶
- 73 菊花乌龙茶
- 75 降压茶
- 76 花言碎语 (5)

## 77 安神醒脑篇

- 79 薄荷柠檬草茶
- 81 迷迭香薄荷茶
- 83 薰衣草薄荷茶

## 84 清咽润嗓篇

- 85 金莲花润喉茶
- 87 桂花绿茶饮
- 89 薄荷提神茶
- 91 胖大海利咽茶



# 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，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，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

花草茶制作时虽然经过干燥的过程，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，种植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 HUACAOCHABAOCUNYOUJUEQIAO

## 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 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的，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。

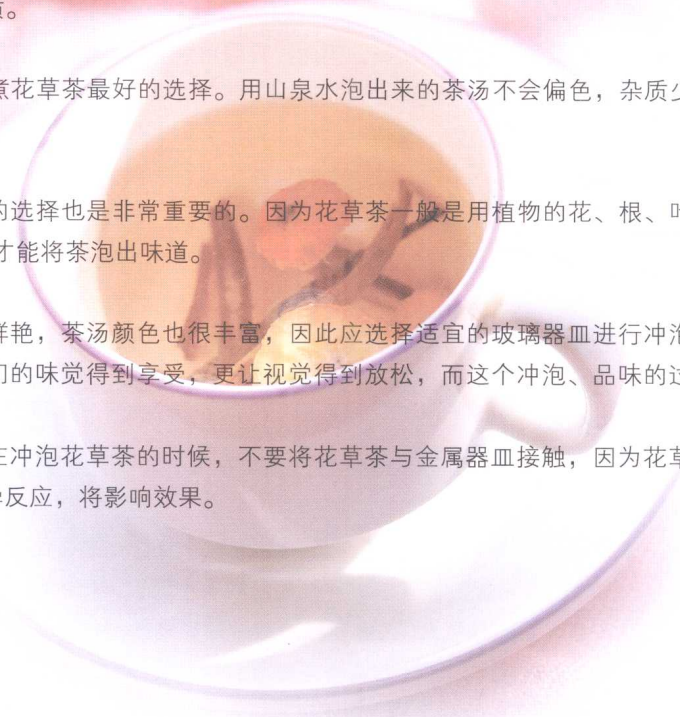
## 水温

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，因此应选择适宜的玻璃器皿进行冲泡。看着一朵朵花在这壶中绽放，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，因为花草茶中天然花粉的药理成分若与金属产生化学反应，将影响效果。





HUACAOCHACHANGYONGPEILIAO

## 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，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汤匙蜂蜜（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。

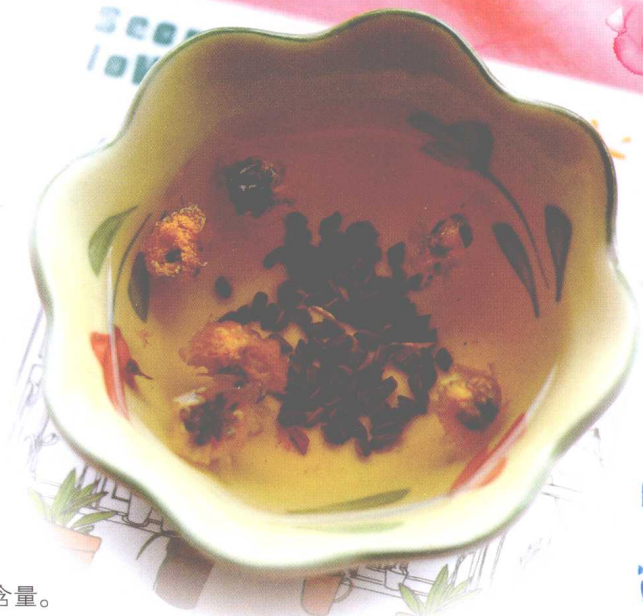
服食蜂蜜的宜忌：

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. 不宜与非菜同食。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，对改善睡眠有明显的作用；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，因为红糖水能让身体温暖，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 常用防治疾病的花草茶



## 百合花

百合花主产自中国和日本。根据药理研究，百合花有良好的止咳作用，能改善肺部功能，另外百合花也有一定的镇静作用。中医将百合花主要用于慢性肺部疾病的治疗上，如慢性支气管炎或经常咳嗽或久咳的人身上。百合花有清凉润肺、去火安神等功效，对阴虚久咳、润肺化痰、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚有奇效。

百合花富含蛋白质、糖、磷、铁以及多种微量元素，具有极高的医疗价值和食用价值。

百合花茶色金黄，味甘，微苦，可以安心去火、清凉润肺，是适合夏

日饮用的解暑良品。

## 金盏花

金盏花又名常春花，原产于南欧、地中海沿岸一带。古埃及人认为金盏花能延缓衰老，印度人则尊奉它为神圣的花。中世纪时人们已将金盏花用于疗伤。相传它还有预测天气的功能：如果花在早晨7点以前绽放，当日必定是晴天，反之就将要下雨了。

金盏花含矿物质磷和维生素C等，主要利用部分是花瓣。饮用金盏花茶，能发汗、利尿、清湿热。而它的花还能制成沙拉或用于烹调以增加色香味。金盏花也是功效强大的药草，以治疗皮肤疾病及创伤为主，外用具有消炎、杀菌抗霉、收敛、防溃烂的效果，并能减轻晒伤、烧烫伤等。平时用来蒸脸、药草浴或手足浴，可促进肌肤的清洁柔软。



## 金银花

金银花又称忍冬花。金银花初开花呈白色，然后逐渐变为黄色，这便是“金银花”名称的由来。

金银花的茎、叶和花都入药，具有解毒、消炎、杀菌、利尿和止痒的作用。

金银花茶味甘，性寒，具有清热解毒、疏散风热的作用。金银花有疏咽利喉、消暑除烦的作用，可治疗暑热症、泻痢、流感、急性扁桃体炎、牙周炎等疾病。金银花茶适合在夏天时饮用。



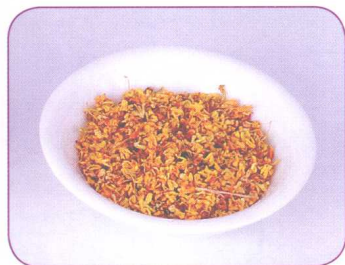
## 薄荷

薄荷茶具有较好的提神效果，还被美国《健身》杂志推荐为健康饮品。

薄荷性寒，味辛，归肺、肝经。主要含有挥发油，油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、柠檬烯等，具有疏风散热、辟秽解毒的功效。

据研究表明，薄荷可以防止痉挛、放松肌肉、减轻肌肉僵硬与疼痛感。而薄荷茶可以刺激食物在消化道内的运动，帮助消化，尤其适合肠胃不适或是吃了太过油腻的食物后饮用。工作在电脑前的上班族，当感到精神不济时可以喝杯清凉的薄荷茶，有利于提神醒脑、缓解压力。另外，由于薄荷具有一种独特的芳香，将薄荷茶拿来漱口或饮用，不仅能齿颊留香、口气清新，还可以消除牙龈肿痛。

需要注意的是薄荷发汗耗气，故体虚多汗者，不宜经常饮用；另外薄荷会减少产妇的乳汁量，具有一定的刺激性，不宜给哺乳期、怀孕期的女性、小孩饮用。



## 桂花

桂花除了用作观赏以外，还是窰制花茶、提炼芳香精油和制造糖果、糕点的上等原料。

桂花茶以广西桂林、湖北咸宁、四川成都、重庆等地最盛。广西桂林的桂花烘青、福建安溪的桂花乌龙等均以桂花的馥郁芬芳衬托茶的醇厚滋味而别具一格，成为茶中之珍品，深受国内外消费者的青睐。

桂花性温，味辛、甘，归胃、肝、肾经。有止咳化痰、养声润肺、暖胃平肝、益肾散寒、生津避臭、舒筋活络、除口腔异味、滋润皮肤等功效。

## 山楂

山楂性微温，味甘、酸，归脾、胃、肝经。

山楂片含多种维生素、柠檬酸、山楂酸、苹果酸等，还含有糖类、蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等矿物质，所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化，还能促进胃液分泌和增加胃内酶素。

中医认为，山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。

山楂茶色淡红，口感酸甜，一般人皆可饮用。儿童、老年人、消化不良尤其适合食用。伤风感冒、消化不良、食欲不振、儿童软骨缺钙症、儿童缺铁性贫血者可多食山楂片。但是孕妇、消化性溃疡患者不宜多饮。



# Tea 花草茶与星座

HUACAOCHAYUXINGZUO

不同的星座有不同的性格，不同的花草也有其独特的功效。对于直爽的火象星座，跟他们悠闲地喝杯下午茶似乎是一件遥不可及的事情，他们喜欢一饮而尽的饮茶方式，茶的品种也以降火的茶品为宜；喜欢新鲜的风象星座则喜欢具有新奇香味的茶品，或者是能帮助他们理性思考的颜色淡雅的茶品；土象星座的人最具备品茶的雅兴，他们偏爱香味浓郁、回味悠长的茶品；水象星座的人具有神秘、浪漫的气质，适合饮用带有梦幻色彩的茶品，比如紫色的薰衣草等。

## 水瓶座（1月20日~2月18日）

水瓶座具有思想超前、思维敏锐、理性等特质，茉莉花茶淡雅细腻、香味馥郁，可以帮助水瓶座人士头脑思考，智力加分。

## 双鱼座（2月19日~3月20日）

天生多情、浪漫感性的双鱼座，充满了唯美的想法，粉红玫瑰再加点薰衣草，淡淡的茶香味，更能衬托浪漫的双鱼宝宝们。

## 牡羊座（3月21日~4月19日）

牡羊座的人率真、直接、精力旺盛、活力充沛，但冲动易怒是他们的缺点，这时应该来点降火的饮料，比如薄荷茶或柠檬茶等清爽的茶品。

## 金牛座（4月20日~5月20日）

金牛座是个平稳、认真实际也重视美感的星座，天生的美食家。金牛座喜欢真才实料的东西，草莓、樱桃、水蜜桃等果香较重的茶，较能满足金牛座的口味。

## 双子座（5月21日~6月21日）

活泼、伶俐、善变，勇于尝试新鲜事物的双子座，喜欢多变的生活，单纯的饮料是无法满足犀利又敏感的他(她)，所以具有浓郁口感及多种配料的饮料最适合双子座。

## 巨蟹座（6月22日~7月22日）

柔顺温和、善解人意、带著母爱光辉的巨蟹，有着极度恋家的倾向，为了让巨蟹们有安全感，带有奶香的茶是最适合的。消化问题是困扰巨蟹们的健康问题，因此可以饮用含有橘橙片、薄荷的饮料。



### 狮子座（7月23日~8月22日）

狮子座是具有热情、有胆识、讲究气派华丽的星座，向日葵口味的果茶最适合狮子座。但若要使狮子座舒缓压力，薰衣草也是不错的选择。

### 处女座（8月23日~9月22日）

重内涵、求真善美有点挑剔的处女座，带着一股高雅的气质。紫罗兰、薰衣草及蓝莓口味的果茶，都非常适合追求完美的处女座饮用。

### 天秤座（9月23日~10月22日）

爱美、对凡事追求平衡与公正，有著天生的外交本领，能周旋在各色人物之间，综合了花草与果粒，同时具有酸、甜两种滋味，浪漫与口感都兼备的花果茶，是最适合的饮料。

### 天蝎座（10月23日~11月21日）

天蝎座是个神秘诡谲，让人猜不透的星座。神秘、美丽似乎与蝎子划上了等号，所以色泽动人、香醇浓郁的茶，比如樱桃、蓝莓等口味的果茶可吸引蝎子品尝。如果为了舒解压力，则可以尝尝含有陈皮、薄荷等的花草茶。

### 射手座（11月22日~12月21日）

喜欢梦想的射手座，像永远长不大的大小孩，热情率真。热带水果口味的花果茶，最适合射手漂泊的心了。对喜爱户外活动的射手们来说，要消除疲劳应喝含有薰衣草、薄荷叶等的花草茶。

### 摩羯座（12月22日~1月19日）

拥有“铁杵磨成绣花针”的毅力和耐心，非摩羯莫属。摩羯一步一脚印的实务作风，使得事业和爱情都能获得结果，而为了面对长期存在的压力，来点带有菩提子花和柠檬草的饮料能帮助摩羯舒缓情绪。

