



董淑炎

中药专业高级讲师
从事药用植物研究四十年资深专家
CCTV《健康之路》栏目 特邀嘉宾
《夕阳红》栏目

主编

胡玉涛 副主编

针对不同人群提供不同养生方案

25种滋补保健花果茶

解压、养神、瘦身、排毒、益寿

45种强身祛病花果茶

缓解感冒、咳嗽、头痛、失眠等小毛病

喝对花果茶 不生病

超经典
养生花果茶
配方



化学工业出版社

喝对花果茶 不生疮



口味升级了!

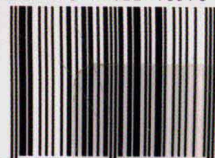
配方升级了!

又好喝又养生!



销售分类建议: 餐饮

ISBN 978-7-122-10578-3



9 787122 105783 >

定价: 29.80元

董淑炎 主编
胡玉涛 副主编

喝对花果茶 不生病



化学工业出版社

· 北京 ·

全书分“神奇的花果茶”、“了解那些来自大自然的花花果果”、“专家点评”三部分，介绍了主要原料65种，并列出其来源、选购、主要成分、功效、药理作用、用量、注意事项；介绍了200种茶配方，并对每个配方的原料、制用法、专家点评、注意事项进行解说，全书每种原料及每个茶配方都配一彩图，图文并茂，简单实用，便于浏览和查找。读者可根据自己的身体条件选用合适的花果茶，从而使本书更具有实用性和易操作性。

图书在版编目（CIP）数据

喝对花果茶不生病/董淑炎主编. —北京：化学工业出版社，2011.4

ISBN 978-7-122-10578-3

I . 喝… II . 董… III . 保健-茶-饮料-制作
IV . TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第026423号

责任编辑：王蔚霞
责任校对：宋 玮

文字编辑：李锦侠
装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张7 字数129千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言



FOREWORD

花朵是美丽的象征，果实是丰收的象征，以花或果用沸水冲沏或加水煎煮制茶，即为花果茶。随着科学技术的进步和发展，花和果的营养成分和药理作用不断被研究发现，它的防病保健功能更加引起人们的瞩目，并得到进一步肯定、关注、应用，使花果茶成为当代时尚饮品之一。

水是每人每天必饮，既然每天必须饮水，不如在转转药店和市场时，挑选些具有一定防病保健功能的花或果，每天取一点用沸水冲沏或加水煎煮制茶，代水慢慢饮用，缓解身体的不适，舒养身心，滋养身体。让工作的压力随着杯中的花花果果渐渐淡去；让疲劳的身体改善不适感；进而达到减肥瘦身、排毒养颜、延年益寿；于惬意中收到防疾治病的效果。

为了满足人们现代生活的需要，我们编写了《喝对花果茶不生病》一书奉献给大家。全书共收集主要原料花25种，果实和种子30多种，并介绍其来源、选购、主要成分、功效、药理作用、用量、注意事项。它们多为来源广泛、简便易得、药食兼用、营养丰富、副作用小，并配以少量常用中药。根据不同人群喝不同的茶和不同的疾病喝不同的茶，搜集70多种茶配方，并介绍每个配方的原料、制法及用法、健康功效、注意事项。花果茶制作简单方便，适合家庭应用，可现配现用，新鲜卫生，四季可行。全书采用了彩色图文对照，简单实用，便于浏览和查找。读者可根据自己的身体条件选用合适的花果茶，从而使本书更具有实用性和易操作性。

本书由董淑炎主编，胡玉涛副主编，参编人员有杨玲、董楣、吴珊珊、顾明华、杨茹，摄影指导老师王维勤。由于水平和字数所限，书中难免有欠妥之处，恳请指正。

编者

2011年8月



Contents 目录

一、神奇的花果茶



- (一) 喝花果茶远离疾病 /1
- (二) 花果茶原料选购 /2
- (三) 花果茶调制方法 /3
- (四) 饮用花果茶注意事项 /3

二、了解那些来自大自然的花花果果



(一) 哪些花可调制茶? /6

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. 三七花 /6 | 12. 金莲花 /11 | 23. 紫罗兰花 /17 |
| 2. 千日红 /6 | 13. 金盏花 /12 | 24. 槐花 /17 |
| 3. 勿忘我 /7 | 14. 玳玳花 /12 | 25. 薰衣草花 /18 |
| 4. 玉米须 /7 | 15. 洋甘菊 /13 | |
| 5. 白梅花 /8 | 16. 扁豆花 /13 | |
| 6. 红花 /8 | 17. 桂花 /14 | |
| 7. 鸡冠花 /9 | 18. 桃花 /14 | |
| 8. 茉莉花 /9 | 19. 菊花 /15 | |
| 9. 玫瑰花 /10 | 20. 黄花菜 /15 | |
| 10. 玫瑰茄 /10 | 21. 野菊花 /16 | |
| 11. 金银花 /11 | 22. 款冬花 /16 | |



（二）哪些果实、种子可调制茶？ /18

- | | | |
|----------------|-------------|-------------|
| 1. 刀豆 /18 | 12. 玉蝴蝶 /24 | 23. 柠檬 /29 |
| 2. 大枣 /19 | 13. 冬瓜皮 /24 | 24. 胖大海 /30 |
| 3. 大麦芽 /19 | 14. 白扁豆 /25 | 25. 莲子 /30 |
| 4. 女贞子 /20 | 15. 决明子 /25 | 26. 莲子芯 /31 |
| 5. 山楂 /20 | 16. 芡实 /26 | 27. 莱菔子 /31 |
| 6. 山茱萸 /21 | 17. 杏仁 /26 | 28. 黑芝麻 /32 |
| 7. 车前子 /21 | 18. 佛手 /27 | 29. 槟榔 /32 |
| 8. 五味子 /22 | 19. 罗汉果 /27 | 30. 酸枣仁 /33 |
| 9. 龙眼肉（桂圆） /22 | 20. 金樱子 /28 | 31. 紫苏子 /33 |
| 10. 火麻仁 /23 | 21. 枸杞子 /28 | |
| 11. 乌梅 /23 | 22. 柏子仁 /29 | |



三、花果茶如何保健康？

（一）不同的人群喝不同的花果茶 /35

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 工作压力大喝什么茶？ /35 | 山楂荷叶茶 /47 |
| 人参茉莉花茶 /35 | 三花减肥茶 /48 |
| 茉莉玫瑰花茶 /36 | 山楂麦芽茶 /49 |
| 桂花玫瑰花茶 /37 | 橘皮荷叶茶 /50 |
| 减压安神洋甘菊茶 /38 | 纤美瘦身茶 /51 |
| 薰衣草洋甘菊茶 /39 | 4. 排毒养颜喝什么茶？ /52 |
| 迷迭香茶 /40 | 美颜祛斑茶 /52 |
| 薰衣草柠檬茶 /41 | 薰衣草金菊茶 /53 |
| 薰衣草茉莉花茶 /42 | 玫瑰花柠檬茶 /54 |
| 2. 经常熬夜喝什么茶？ /43 | 桃花蜜茶 /55 |
| 桂杞枣茶 /43 | 菊花果茶 /56 |
| 紫罗兰薰衣草茶 /44 | 红花玫瑰花茶 /57 |
| 菊花红枣茶 /45 | 5. 延年益寿喝什么茶？ /58 |
| 勿忘我茶 /46 | 芝麻茶 /58 |
| 3. 减肥瘦身喝什么茶？ /47 | 二子延年茶 /59 |

(二)不同的疾病喝不同的花果茶 /60

1.孩子那些小毛病喝什么茶? /60

(1)孩子厌食,不爱吃饭 /60

消食糖茶 /60

黄花菜莲心茶 /61

(2)小儿夜啼 /61

枣仁茶 /62

(3)小儿夏热 /63

胖大海蜜茶 /63

(4)小儿遗尿 /64

金樱益智茶 /64

2.女人那些病喝什么茶? /65

(1)月经不调 /65

三花橘络茶 /66

益母草陈皮茶 /67

山楂红花茶 /68

枸杞子当归茶 /69

(2)带下 /70

扁豆陈皮茶 /70

扁豆芡实茶 /71

3.中老年常见病喝什么茶? /72

(1)心脑血管病 /72

双花茶 /72

参麦红枣茶 /73

莲芯茶 /74

决明菊花茶 /75

三花茶 /76

茯苓陈皮茶 /77

(2)糖尿病 /78

麦冬瓜皮茶 /78

(3)健忘 /79

醒脑茶 /79

4.感冒了喝什么茶? /80

金桑菊荷茶 /80

桑菊茶 /81

金银花茶 /82

5.咳嗽喝什么茶? /83

天冬杏仁茶 /83

银五参茶 /84

五味子梅枣茶 /85

百银茶 /86

6.胃痛喝什么茶? /87

佛手玫瑰花茶 /87

橘枣茶 /88

红花蜜糖茶 /89

7.便秘喝什么茶? /90

双仁槟榔茶 /90

火麻仁苏子茶 /91

8.头痛喝什么茶? /92

杏仁菊花茶 /92

白芷菊花茶 /93

决明子山楂茶 /94

9.神经衰弱喝什么茶? /95

龙眼枣仁茶 /95

浮小麦枣仁茶 /96

10.咽喉发炎喝什么茶? /97

金莲花茶 /97

玉蝴蝶茶 /98

玉蝴蝶罗汉果茶 /99

三花茶 /100

11.得了痔疮喝什么茶? /101

金针菜糖茶 /101

12.失眠喝什么茶? /102

莲子芯甘草茶 /102

失眠调养茶 /103

茉莉花迷迭香茶 /104

13.得了眼病喝什么茶? /105

双花茶 /105

参考文献 /106

一、神奇的花果茶

以花或果单独或与其他花果、茶叶、中草药为伍，用沸水冲泡或加水煎煮制成的茶，即为花果茶。随着科学技术的进步和发展，花和果的营养成分和药理作用不断被研究发现，它的防病保健功能更加引起人们的瞩目，并得到进一步肯定、关注、应用，使花果茶成为当代时尚饮品之一。

（一）喝花果茶远离疾病

花果茶是药茶的一部分，而药茶又是中药的剂型之一。《神农本草经》谓“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”，能解诸般药毒的茶当是药中之上品。《唐本草》亦谓药茶有“去痰热，消宿食，利小便”之功效。清代医家对药茶的应用已极为普遍，在其著述中亦屡见不鲜。就是在宫廷里，上至帝后，下至嫔妃都有应用，如光绪皇帝用“和脾茶”治疗脾胃虚弱，食少便溏，腹中疼痛；慈禧太后用“清热茶”治疗肺胃热盛所致之咽喉肿痛，对痰涎壅盛等证都有较好疗效。可见我国运用药茶治病已有悠久的历史。药茶是我们祖先和历代医学家在大自然、与疾病的长期斗争中累积的经验，也是祖国医学宝库中的一颗璀璨明珠，是行之有效的养生保健和防病治病的方法，广泛被运用，受到人们的普遍欢迎。因此，花果茶在使用上一定要遵循中医的基本理论和辨证的原则，体现养生保健的一致性和内在联系，方能取得不生病的疗效。

中国素有“药补不如食补”的说法，但若论及简单和方便，或可说“食补”不如“饮补”。人一日三餐，但终日水不离口，日饮水量应在2000mL左右（6~7杯水）；人每天吃饭，却未必每人每天都能自己做饭，更别说每天精心料理，给自己和家人做些滋补调理膳食了，而水呢，则是每人每天必饮，并肯定是自己倒水或泡茶饮用。由此可见，食补的“可操作性”不如饮补。





(二) 花果茶原料选购

饮食入口之物，安全卫生为第一要务。如何选购花果茶？一般而言，花果茶通常在茶店或茶市场较容易买到。泡饮材料选购地点应正规，以最大限度地保证材料的正宗和质量优良。平时多多了解泡饮材料相关信息，以便选购时辨别真伪优劣。

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

由于花果茶的种类繁多，每一种花果茶都有独特的芬芳，一般的消费者大都对花果茶口味不甚熟悉，可以请销售人员解说花果茶的香气和味道，或是要求试喝花果茶，以免买到口味不适的花果茶。



1. 观察花果茶外观

虽然市面卖的花果茶已经过干燥的过程，但是仍应维持植物原来的色泽，若是花果茶已经变色，不是过期，就是受潮、不新鲜。要注意的是，一般观赏用或来路不明的花草，因为可能喷有农药，所以不适合拿来冲泡花果茶。



2. 闻花果茶香

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



3. 试喝花果茶

在超市、茶叶店或茶市场买花果，通常有试喝的服务，花果茶喝起来应该顺口、带有甘甜味。另外，在试喝花果茶时，最好不要加入糖或蜂蜜等调味料，以免喝不出花果茶原来的味道。



4. 注意有效期

由于花果茶运送过程及上架需花费一段时间，因此购买花果茶时需注意有效期限。花果茶的保存及饮用期限，以6 ~ 8个月最佳，购买前，要看清楚花果茶包装上的制造日期和有效期限。

(三) 花果茶调制方法



① 杯(壶)泡法

一般用花和果做成的花果茶其成分容易分解,所以多用此法。冲泡茶用的水最好是沸腾的开水,这样才能把花果完全冲开,释放其中的精华。冲泡时视材料状况,如有需要可在正式冲泡前去除杂物,用清水或少量沸水迅速“洗”一下材料。花茶浸泡时间一般在5~15min,时间太短泡不出花果的味道,时间过长茶的味道太涩,因此把握好浸泡时间十分重要。常常是把材料放入茶网内,倒入开水,盖上盖子泡,一次或分多次喝光。



② 煮沸法

花果茶原料是果实、根、茎等,需要煮沸。开始用大火,水开了以后改为小火慢慢地煮,像叶子、花一类的较轻的材料只有在水开之后最后放入,才能防止香气和药效的蒸发,类似于果实、根茎等较硬的材料只有在最初与水一起煮才能熬出味道和成分。然后过滤去渣后再饮用。

煮花果茶最好选用玻璃器皿、不锈钢或陶瓷制品,现在的茶馆大多数选择用透明的玻璃茶壶煮茶。透过透明的茶壶看着或红或绿的花果舒展的姿态,随着沸水亦浮亦沉亦不失为一道风景线。喝茶的工具以玻璃杯、陶瓷杯为佳。

(四) 饮用花果茶注意事项



① 选择适合自己的茶

花果茶不是万能的,也不是千篇一律的,每个人应根据自己的身体情况和病情,慎重选用药茶方,用量要恰当。喝了花果茶后,如果感到头痛或是肚子不舒服,则说明它不适合自己的体况,所以一定要中断。体质过差或病情严重者应遵医嘱,合理调整所选材料的性味搭配,并注意四季交替,选对适合自己的茶方材料。



② 饮用花果茶以温热为主

一般不隔夜用。禁忌煎好汤,隔数日服。





3. 饮用需有节制

虽然花果茶滋补有益，但何种茶饮都不宜长期或大量饮用。保健养生也需辩证唯物。中国养生讲“饮食有节”，再好的东西，过量或长期使用都于身体无益。茶饮养生讲究以缓慢的积累对身体产生由量变到质变的调理效果，因此每次饮用的茶材不宜多，同种茶饮不宜长时间饮用。当效果产生，身体感觉舒适时，应对目前饮用的茶饮适可而止，否则这种茶饮的效果继续积累，会使身体产生相反的不适感。饮用养生茶后应密切注意自己的身体反应，及时变换茶材调理，给身体最细致、恰当的养护。



4. 生病需要就医

花果茶饮养生保健在改善身体不适感、辅助调养慢性病、以较好的体质抵御疾病侵袭等方面优势显著，但当急病、重病缠身时，则必须马上到医院就医，不能盲目地以保健茶饮作治病之药，以正确的心态看待和使用养生保健茶。



5. 注意茶饮宜忌

- ① 服用盗汗解表类花果茶，宜温饮频服，不拘时日，病除即止。发汗以微微出汗为度，不可大汗淋漓，以免虚脱。
- ② 滋补花果茶，宜饭前服，使之充分吸收。对胃肠道有刺激的药茶，宜饭后服，以减轻对胃肠的刺激。
- ③ 安神类花果茶宜临睡前服。
- ④ 治疗泌尿系统感染的花果茶，应持续多次频服，以稀释尿液，有利于湿浊废物的排出。
- ⑤ 防疫花果茶应按流行性季节选用。
- ⑥ 滋补保健花果茶和治疗慢性病的花果茶，要经常服。
- ⑦ 服有中药配伍的花果茶期间，一般忌食生冷、油腻等不易消化或有特殊刺激性的食物。如热证忌食辛辣、油腻；寒证忌食生冷；头晕、失眠、烦躁易怒，不宜吃胡椒、辣椒、大蒜，不饮酒和浓茶。疮疡或皮肤病者忌食鱼、虾等。这些对提高疗效，促进早日康复均有裨益。

了解那些来自大自然的
花花果果

2





(一) 哪些花可调制茶?

1. 三七花 *Panax notoginseng*

三七花为五加科多年生草本植物三七的花序。三七为名贵中药，主产于云南、广西，栽培或野生于山坡林荫下。每年6~8月间，采花序晒干，即为三七花。

- 选购** 一般以花序大、颜色新鲜、气味清香者为佳。
- 功效** 三七花性味甘凉，具有清热、平肝、降压的功效。主治头昏、目眩、耳鸣、高血压、急性咽喉炎等。
- 用量** 1~2g。



2. 千日红 *Gomphrena globosa*

千日红为苋科植物千日红的花序，又名百日红、千年红、长生花等。我国各地均有栽培。7~9月采收花序，晒干生用。

- 选购** 千日红鲜花呈紫红色、淡红色、白色，干后色泽呈棕红或紫红色，一般以花序大、色紫红者为佳。
- 主要成分** 千日红花序含千日红苷Ⅰ、千日红苷Ⅱ，以及五种千日红苷Ⅰ和千日红苷Ⅱ的羟芳酰基衍生物。另含少量苋菜红苷和异苋菜红苷。尚含黄酮、皂苷、多种氨基酸、糖类、油脂类、花青素及微量挥发油。
- 功效** 千日红性味甘平。具有止咳平喘、清肝明目的功效。治疗头风、目痛、气喘、咳嗽、百日咳、痢疾、小儿惊风、疮疡，等等。
- 药理作用** 千日红制剂经小鼠酚红法祛痰实验及豚鼠组胺法平喘实验，有祛痰平喘作用。
- 用量** 3~9g。



注意事项

- ① 极少数人饮后有口干、恶心等副作用。
- ② 孕妇不宜饮用。

哪些花可
调制茶?

3. 勿忘我 *Limonium sinuatum*

勿忘我为蓝雪科植物勿忘我的干燥花序，又名不凋花、补血草、干枝梅、斯太菊、匙叶花。原产地中海沿岸地区，现我国多地栽培，多用于采收切花。收获部位为勿忘我的带梗花序。当花序上的小花花蕾充分透色时即可采收，操作最好在上午气温较低时进行，晒干。

- 选购** 以花序完整，小花蓝色，新鲜、气味清香、少梗叶者为佳。
- 功效** 勿忘我具有清心明目、清热解毒、美容养颜的功效，并能促进机体新陈代谢，延缓衰老。适宜有粉刺、皮肤粗糙、大便秘结、小便短黄等症状者饮用。
- 用量** 5g。



4. 玉米须 *Zea mays*

玉米须为禾本科植物玉米的花柱及柱头，又名玉蜀黍须、包谷须、棒子胡等。全国多数地区栽培。晒干或鲜用。

- 主要成分** 玉米须含脂肪油2.5%，挥发油0.12%，树胶样物质3.8%，树脂2.7%，苦味糖苷1.15%，皂苷3.18%，生物碱0.05%，还含有隐黄素、泛酸、谷甾醇、肌醇等。
- 功效** 玉米须性味甘平，具有利尿、泄热、平肝、利胆之功效。治肾炎水肿、慢性肾炎、肾病综合征、脚气、黄疸肝炎、高血压、胆囊炎、胆结石、糖尿病、吐血、衄血等。治疗慢性肾炎的作用主要表现在利尿、肾功能改善、浮肿消退或减轻、尿蛋白消失或减低等方面。
- 药理作用** 玉米须有利尿、降低血糖、降血压、利胆、止血等作用。
- 用量** 15 ~ 20g。





5. 白梅花 *Prunus mume*

白梅花为蔷薇科植物梅的干燥花蕾。主产浙江、江苏等地。1~3月间采集含苞待放的花蕾，晒干或烘干。

- 选购** 以花匀净、完整、含苞未放、萼绿花白、无破碎、气味清香者为佳。
- 主要成分** 白梅花含挥发油，主要为苯甲醛、异丁香油酚、苯甲酸。
- 功效** 白梅花性味酸涩平。有舒肝除烦、和胃化痰之功效。治疗梅核气、肝胃气痛、食欲不振、头晕、瘰疬。
- 用量** 2.5 ~ 5g。



6. 红花 *Carthamus tinctorius*

红花为菊科植物红花的干燥花冠，又名杜红花、草红花、怀红花。河北、湖北、四川、云南、浙江、甘肃、新疆等地均有栽培。夏季花开由黄变红时采摘，阴干。

- 选购** 以花瓣长、色红、鲜艳、质柔软者为佳。
- 主要成分** 红花（甘肃北）可食部为100%，每100g含能量1113kJ，水分7.8g，蛋白质9.1g，脂肪5.5g，膳食纤维25.5g，碳水化合物45.1g，维生素B₁ 0.15mg，维生素B₂ 0.65mg，尼克酸3.9mg，维生素E 11.6mg，钾745mg，钠17.6mg，钙558mg，镁178mg，铁51.5mg，锰2.97mg，锌7.91mg，铜1.34mg，磷183mg。红花还含红色和黄色色素，从中分离得到红花苷、前红花苷、红花黄色素A及B，红花明苷。又含多酚类成分绿原酸、咖啡酸、儿茶酚、焦性儿茶酚、多巴，还含挥发油、多种糖类等。
- 功效** 红花性味温辛。具有活血通经、散瘀止痛的功效。主治经闭、痛经、产后瘀阻腹痛、胸痹心痛、跌打损伤、关节疼痛、中风偏瘫、斑疹。
- 药理作用** 具有抗血栓、改善微循环、扩张冠状动脉、抗心肌缺血、降血脂、提高耐缺氧力、镇痛、抗炎、增强免疫功能等作用。
- 用量** 3 ~ 9g。



注意事项

- ① 孕妇及月经过多者禁服。
- ② 红花有一定毒性，不宜大量久服。

哪些花可
调制茶?

7. 鸡冠花 *Celosia cristata*

鸡冠花为苋科植物鸡冠花的花序，又名鸡冠头。全国各地均有栽培。9 ~ 10月种子部分成熟时采收花序，晒干。

- 选购** 以朵大而扁、干燥、色泽鲜艳者为佳。
- 主要成分** 鸡冠花含苋菜红素、山柰苷、派立醇及多量硝酸钾等。
- 功效** 鸡冠花性味甘凉。具有收敛、凉血、止血、止带、止痢、止淋等功效，可用于治疗功能性子宫出血、肠风下血、痔疮、痢疾、遗精、荨麻疹、吐血等病症。
- 用量** 10 ~ 15g。



8. 茉莉花 *Jasminum sambac*

茉莉花为木犀科植物茉莉的花，花用于熏茶，制茉莉花浸膏、精油。茉莉原产于印度。早在一千多年前即传入我国，初时作为观赏栽培，后来被用于熏制茉莉花茶。近百年来，长江流域以南及西南、华中地区广为栽培。7月前后花初开时，择晴天采收，晒干。

- 选购** 以纯净、洁白、干燥、无杂质、无破碎、气味芳香者为佳。
- 主要成分** 茉莉花的主要成分有乙酸顺式-3-己烯醇、芳樟醇、苯甲酸甲酯、乙酸苧酯、乙酸芳樟酯、乙酸芳樟醇、石竹烯、苯甲醇、杜松烯、苯甲酸顺式-3-己烯酯、十八烯、油酸甲酯、苯甲酸烯丙酯等。
- 功效** 茉莉花性味辛甘温。具有通气、开郁、辟秽、和中的功效。用于下痢腹痛、结膜炎、疮毒。
- 用量** 2 ~ 5g。

