

茶事轻图典

慢生活工坊 / 编著

花茶与健康



茶之为用，

味至寒，为饮，

最宜精行俭德之人。



浙江摄影出版社

茶事轻图典

慢生活工坊 / 编著

花茶与健康




浙江摄影出版社

责任编辑：张 宇

封面设计：薛 蔚

装帧设计：慢生活工坊

责任校对：王 莉

责任印制：朱圣学

图书在版编目（C I P）数据

花茶与健康 / 慢生活工坊编著. — 杭州：浙江摄影出版社，2017.4

（茶事轻图典）

ISBN 978-7-5514-1744-0

I . ①花… II . ①慢… III . ①茶叶—关系—健康
IV . ① TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第045039号

花茶与健康 （茶事轻图典）

慢生活工坊 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：杭州真凯文化艺术有限公司

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

开本：710mm×1000mm 1/16

印张：10

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-1744-0

定价：39.00元

前言

PREFACE

“茶亦醉人何必酒，书能香我无须花。”茶作为国饮，越来越受到消费者的喜爱。随着生活品质的提高，对于茶的需求不再是口腹之欲，而是上升到精神层面的需求，茶文化图书能够很好地满足消费者这一需求，通过有力的文字为消费者充电。

本系列图书，用专业的文字和精美的图片让读者知茶、爱茶，同时意在弘扬中国茶文化，让读者更牢固地掌握握习茶这项中华传统艺术。

《花茶与健康》一书的主要内容以花草茶的美容养颜、减肥瘦身、排毒清肠、减压安眠等饮用效果分成各个章节，介绍了多种花草茶的冲泡步骤。同时还附加了健康特辑、花草茶品鉴等小栏目，以方便读者根据个人需求和特点选用不同的花草茶。

花草茶冲泡方便、简单，同时不失优雅。无论在何种场所，都可以容易地获取材料和茶具，在饮用时还可以依据个人口味添加调味品。注重养生的现代人把大自然的美丽集于小小的茶杯内，一朵花、一根草就是一个世界。在温暖闲适的午后，邀约二三好友，一起享受蕴含花香的时光；在乍暖还寒的时节，泡上一杯浓浓的香茶，让身心都能感受温暖。

本书采用图文并茂的方式，挑选了大量的精美图片，再辅以简洁的文字，对每一款花草茶配料、单次冲泡的分量以及冲泡的步骤都做出了详细的讲解。书中的花草材料在药店或者超市都能选购到。阅读本书，你可以很轻松地把健康带回工作和生活中。

慢生活工坊

目录

CONTENTS

第一章

花草茶知识大讲堂

什么是花草茶 2

怎样选购花草茶原料 3

1. 看外观 3
2. 闻气味 3
3. 保质期 3
4. 购买渠道 3
5. 试饮 3

花草茶原料保存有诀窍 4

1. 密封保存 4
2. 干燥阴凉处保存 4
3. 不同类的花草茶原料不要放在一起 5
4. 注意保存时间 5

如何正确冲泡花草茶 6

1. 选择器皿 6
2. 冲泡用水 6
3. 冲泡方式 7
4. 冲泡时间 7
5. 调味品 7

花草茶的注意事项 8

如何挑选适合自己的花草茶 9

使用工具 11

- 茶壶 11
- 茶杯 11
- 加温器 11
- 漏勺 12
- 砂糖罐、蜂蜜罐 12
- 沙漏、计时器 12

第二章

美容养颜花草茶

玫瑰花 14

- 玫瑰迷迭香茶 15
- 玫瑰月季花茶 16
- 玫瑰活血茶 17
- 玫瑰香橙茶 18
- 玫瑰桂花茶 19
- 玫瑰祛痘茶 20
- 玫瑰益母草茶 21
- 玫瑰桃花茶 22
- 玫瑰大枣茶 23
- 玫瑰祛斑茶 24

洋甘菊 25

- 洋甘菊枸杞柠檬茶 26
- 洋甘菊紫罗兰茶 27
- 洋甘菊玫瑰茶 28
- 洋甘菊绿豆茶 29
- 排毒祛斑茶 30
- 洋甘菊白果茶 31
- 洋甘菊茅根茶 32

桃花 33

- 山楂桃花茶 34
- 美白祛斑茶 35
- 桃花玉蝴蝶茶 36
- 桃花瓜仁茶 37

月季 38

- 月季红花茶 39

玉竹 40

芦荟 41

- 芦荟洋甘菊茶 42
- 芦荟金银花茶 43
- 芦荟甘草莲子茶 44
- 芦荟椰果茶 45

茯苓 46

红巧梅 47

牡丹 48

合欢 49

多花茶 50

- 柠檬草甜菊茶 50
- 金银花连翘茶 51
- 三花柠檬茶 52
- 三花茶 53
- 甘草薄荷茶 54
- 二花茶 55
- 金银甘草茶 56
- 薄荷迷迭香茶 57
- 金银玫瑰花 58
- 勿忘我苹果香茶 59
- 薰衣草紫罗兰茶 60

第三章

减肥瘦身花草茶

马鞭草 62

- 马鞭草香茶 63
- 马鞭柠檬草香茶 64

马鞭柠檬香茶 65

三花瘦腿茶 66

马鞭草薄荷茶 67

洛神花 68

洛神金橘茶 69

玫瑰茄玫瑰花茶 70

洛神茉莉茶 71

柠檬草 72

消脂茶 73

柠檬草玫瑰茶 74

柠檬草首乌茶 75

柠檬草净化茶 76

柠檬草苦瓜茶 77

柠檬草迷迭香茶 78

益母草 79

山楂益母草茶 80

特殊减肥花草茶 81

金银茉莉花茶 81

乌龙玫瑰花 82

减肥茶 83

三花瘦体茶 84

玫瑰茄荷叶茶 85

菊花普洱茶 86

金盏苦丁茶 87

山楂菊花金银茶 88

大麦山楂茶 89

决明子瘦身茶 90

决明子瘦腰茶 91

决明子去脂茶 92

第四章

排毒清肠花草茶

金银花	94
金银茉莉茶	95
金银陈皮茶	96
紫罗兰	97
紫罗兰洛神茶	98
紫罗兰茉莉香茶	99
金莲花	100
金莲薄荷茶	101
金莲款冬花茶	102
金莲花金盏菊香茶	103
金莲莲子菊花茶	104
蒲公英茶	105
蒲公英甘草茶	106
特殊排毒花草茶	107
薄荷竹叶茶	107
茅根茶	108
解毒凉茶	109
酸梅汤	110
乌梅排毒香茶	111
金银花菊花香茶	112
山楂金银花茶	113
冬瓜菊花茶	114
保青茶	115
菊花绿茶	116
山楂麦冬茶	117
柠檬百合金银花茶	118
桂花乌龙茶	119
红巧梅花茶	120
薄荷鱼腥草茶	121
雪梨百合茶	122
百合枸杞茶	123

第五章

减压安眠花草茶

百合花	126
百合金银花茶	127
勿忘我百合茶	128
桂花	129
桂花润肤红茶	130
桂花甘草茶	131
玉蝴蝶桂花茶	132
桂花菩提茶	133
迷迭香	134
迷迭香紫苏茶	135
薰衣草	136
薰衣草柠檬茶	137
薰衣草安神茶	138
安神舒心茶	139
薰衣草芦荟茶	140
茉莉花	141
茉莉养颜茶	142
茉莉乌龙茶	143
静心安神茶	144
茉莉助眠茶	145
玫瑰茉莉香茶	146
金盏菊	147
金盏菊马鞭草茶	148
金盏菊蜜茶	149
薄荷	150
桑菊薄荷茶	151
白菊山楂薄荷茶	152
薄荷菊花茶	153
薄荷洋甘菊茶	154

茶事轻图典：花茶与健康

第一章

花草茶知识大讲堂



什么是花草茶

花草茶，就是指将植物的根、茎、叶、花、皮等部分，在冲泡、煎煮之后产生出的具有芳香气味的草本饮品。简单地说就是不含有任何茶叶成分的香草类饮品。

欧洲是花草茶的发源地，而法国人则彻底地推广了花草茶的休闲、保健价值。花草茶在欧洲的历史比茶叶更悠久，欧洲的宫廷女性饮用花草茶以达到美容养颜的功效。除了制作饮品外，花草茶的原料还可以用来制作香囊，佩戴在身上，不仅芳香宜人，而且能抗菌防病。

将不同成分的花草搭配在一起，冲泡成茶饮用，可以调和口感，增加保健价值。多种花草搭配在一起的复方型花草茶饮品，可以充分、全面地调和花草的自然疗效，起到美容护肤、排毒瘦身、防病治病、养生保健的功效。



1. 美容护肤

甘菊柠檬茶

2. 排毒瘦身

薰衣草茉莉花茶



3. 防病治病

黄芪红枣茶

4. 养生保健

杜仲红茶

花草茶的种类繁多，颜色丰富，搭配方法多样，在冲泡时不仅可以闻到香气，还能看到花草舒展、飘舞的一系列过程，色、香、味俱全。其冲泡过程是快节奏的城市中完美回归自然的美妙体验。

怎样选购花草茶原料

花草茶原料尽管种类丰富，花样繁多，但大体上可以分为干燥花草茶原料和花草茶茶包两类。花草茶茶包主要是为都市上班族提高效率、节约时间所用。购买时需注意生产日期、保质期和外包装有无破损，以免买到变质的产品。

1. 看外观

购买时，首先应该观察花草茶原材料的色泽是否改变，由此可以推测出是否过期，或者是否受潮。颜色过于新鲜的花草茶原材料很可能是被添加了某些化学制剂。应该选择形体饱满、色泽自然、干燥、无杂质的品种。尽量避免购买色泽暗沉、干瘪、过于鲜艳的花草茶原材料。

2. 闻气味

购买时，可以将花草拿在手上，捧在鼻子前，闻一闻花草的气味。花草的气味如果属于自然花草的原本气味，说明为优质品。气味不对，或者有不自然、刺鼻的气味，则说明已变质，或者添加了人工香料，不要购买。

3. 保质期

干燥的花草茶有一定的保质期，正常情况下，可以保存6—8个月。所以在购买前要仔细看清包装袋上的保质期和有效期。购买时一次性不要购买过多，购买的量以可以在2—3月内饮完为佳。不经常饮用的人群，每次购买的量要更少一些。

4. 购买渠道

购买花草茶尽量去正规的超市、药店，一般的小摊点尽管价格便宜，购买方便，但是在生产、运输、销售等环节上都很可能遭受污染，饮用后会使人的健康受到影响。

5. 试饮

购买时可以先试着饮用一点，来判断花草茶的品质。口感淡雅、甘甜、自然为优质品，刺鼻、难以下咽的则为劣质品。试饮时不要加糖、蜂蜜等，以免造成味觉干扰。

花草茶原料保存有诀窍

花草茶尽管深受喜爱，但是一次并不适合制作太多，因为花草茶并不容易保存，很多人就因为不会正确保存而受到损失。保存花草茶原料有四个要点：

1. 密封保存

花草茶原料的正确保存方法之一为密封保存。无论将花草茶原料保存在袋内或者罐子内，都要密封好，避免因氧化、受潮而变质。保存花草茶原料最好的容器是陶瓷茶罐，它可以最大程度地保持花草的干燥性和品质的稳定性。

透明玻璃罐内储藏的花草茶原料，要注意在阳光照射下有无变质。尽管没有受潮的顾虑，花草茶原料依然不适合在阳光下保存。

塑料袋是最不适合保存花草茶原料的容器。袋子的内外温差会产生水汽，会让花草茶原料发霉、变质。如果必须用塑料袋，尽量选择棕色或者深色的塑料袋进行保存。

2. 干燥阴凉处保存

花草茶原料在太阳光的照射下，会因为紫外线和热量而产生一系列不利的化学变化，导致花草茶原料的营养成分流失，最终导致变质。



陶瓷罐最适合保存花草茶原料

3. 不同类的花草茶原料不要放在一起

如果将不同的花草茶原料混合一起储存，彼此之间的香味会串在一起。尤其是香味很浓的花草，如迷迭香、薰衣草等。

不同时期购买回来的花草也应该分开保存，防止购买时间较久的花草加速新鲜花草的芳香气味流失。

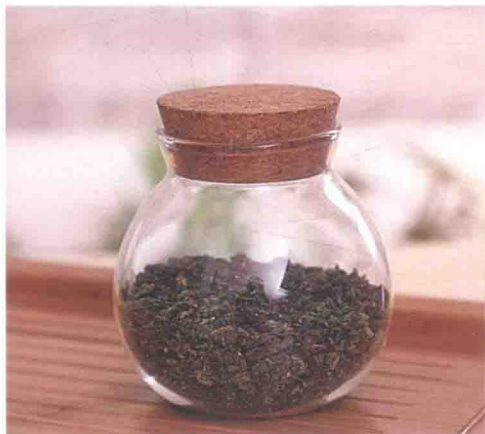
花草茶原料也不适合与气味很强烈的食物放在一起，否则会吸收异味，丧失原有的香味，产生不好闻的味道或者混淆其本来的味道。

4. 注意保存时间

购买回来的花草茶原料要在3个月内冲泡饮用完毕，这样可以品尝到清香味最佳的花草茶。不要保存得过长，实在无法用完，要按上述方法保存，且不要超过12个月。原料中属于土表以下的根、茎可以保存得稍微久一些，约2年左右的时间。



花草茶原料需要分开保存



玻璃器皿需要放置在阴凉干燥处保存

如何正确冲泡花草茶

正确地泡出花草茶并不是一件简单的事，要经过多种准备，精心泡制，并非用开水随意冲泡即可。要想冲泡出出色的花草茶要注意五个要点：

1. 选择器皿

冲泡花草茶最佳的器皿是玻璃材质的，这样就可以在冲泡过程中看到形态各异、色彩缤纷的花草飘舞的姿态，在花草极具观赏性的浮沉、舒展中享受乐趣。

如果使用的原料属于中药类型，应该选择保温杯而不是玻璃器皿。玻璃器皿保温性差的缺点不利于中药有效成分的溶出。

需要注意的是，不要使用金属器皿冲泡花草茶，金属器皿容易与花草茶成分发生化学作用，影响花草茶的风味和功效。



2. 冲泡用水

诱发花草茶色香味的众多原因中，水质和水温都是非常重要的。冲泡花草茶最好的用水是洁净的天然泉水或者活井水，如果无法获得，可以选择纯正的矿泉水，煮沸后使用。最适合的水温在 95℃ 左右，此温度下冲泡出的茶水色泽光鲜，晶莹剔透，味道纯正。

使用自来水进行冲泡时，煮沸后需降温至 85℃ 左右冲泡。这样可以防止水温过高而使茶汁变色、味道变苦。

使用蒸馏水、纯净水冲泡出的茶，味道偏苦，这是因为缺乏矿物质或者煮沸太久的缘故。这类水不适合冲泡花草茶。

冲泡花草茶时，水与花草茶原料的比例应为 50:1—100:1。

3. 冲泡方式

冲泡方式主要有直接冲泡、半壶热水冲泡法、锅煮法和花草放入热水法四种。

直接冲泡法最为简单，将花草茶原料放在茶壶内，再用90℃左右的热热水直接冲泡。这样花草会迅速舒展开，立即散发出香气，适合此种泡法的花草包括玫瑰、薰衣草等香气族的花草。但这种泡法容易使花草粉碎，产生茶屑。

半壶热水冲泡法是先在茶壶内放入半壶热水，再放入花草茶，最后注满热水。这种方法的优点是比较干净，但是花草的舒展速度会慢一些，茶色也会偏淡。

锅煮法使用小锅把水煮开，再放入花草，调成小火煮1分钟后，再将茶倒入杯中，茶色变浓后即可饮用。优点是茶香最浓郁，但步骤复杂。

花草茶放入热水法指的是壶内注满水后，再放入花草浸泡。这种方法不仅可以避免因浸泡过久而使花草茶原料失去颜色，也比较耐浸泡，适合口感稍带酸性的花草茶。

4. 冲泡时间

花草茶的种类不同，会有不同的冲泡时间。容易释放香味的花、叶，浸泡时间在5—10分钟左右，不适宜时间过长。而质地坚韧的果实、树皮、根要浸泡15分钟以上。

任何一种冲泡方法，都需要在冲泡后盖上壶盖，静置2—3分钟，让花草释放出香味。静置时间不宜超过5分钟，否则会产生涩味和苦味，茶色也会变得浑浊。

通常情况下，花草都可以浸泡2次左右，第一次浸泡的时间稍久一些，第二次可以略微缩短一些时间。

5. 调味品

花草茶的调味品主要包括鲜奶、柠檬、冰糖、蜂蜜、果粒等，用于调和花草茶口感，放入的比例按个人喜好决定。一般情况下，花草茶和调味品的比例掌握在3:2，投放的时间约在浸泡2—3分钟后，放入后静置2—3分钟再用汤勺进行搅拌。

在饮用花草茶时，还可以使用一些甜点，使口感更丰富。饮用玫瑰、菩提、金盏菊等香气柔和的花草茶时，搭配辛辣味道的点心比较适合，如姜饼、姜面包等；玫瑰茄、玫瑰果等酸味花草茶，可以试着搭配甜味偏重的蜂蜜蛋糕；有苹果香味的甘菊茶最适合搭配食用水果蛋糕，比如苹果蛋糕等。

花草茶的注意事项

制作花草茶时，要注意的事项包括搭配和时间。

选用花草茶的原料时要注意搭配，原料不宜过多，不要超过 3—4 种。选择搭配的原料功效不应起冲突，搭配前最好先询问医师或专家的意见。

花草茶的饮用时间要根据其功效来把握。如助消化的花草茶适合在饭前饮用，改善睡眠的花草茶适合在睡前饮用，提神兴奋的花草茶不适合在睡前饮用。



如何挑选适合自己的花草茶

选择适合自己的花草茶，首先要了解花草茶的四性五味和自己的体质。

体质类型	特征	适合花草茶
寒性体质	血液循环较差、手脚冰凉、怕冷，精神虚弱、易疲劳，缺乏运动，易腹泻，小便颜色偏淡，喜欢热饮热食	梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、红花
热性体质	性情急躁、易冲动，怕热、易出汗、喜凉食冷饮，易口干舌燥，易便秘	夏枯草、金银花、菊花、槐花
平性体质	介于寒热体质之间	合欢花、薰衣草

花草的五味即为辛、甘、酸、苦、咸五种味道。既可以表达为口感，也可以表达为功效的归纳。

味	功效	花草
辛	发散解表、行气活血、温肾活血	活血的红花、行气的陈皮、发散风寒的生姜
甘	补益中气、收敛固涩	补元气的人参、微毒的甘草
酸	收敛固涩	五味子、乌梅、山楂等酸味食材
苦	清热、泻下、燥湿	清热泻火的黄连、湿热蕴结的龙胆草
咸	软坚、泻下、散结	促便祛痰的石斛兰

除此之外，还有无明显味道的淡味，有利尿的作用，如茯苓、薏米等。

花草茶所含有的有益成分也是在挑选时需要注意的。不同的营养成分具有不同作用，适用于不同人群。

①芳香精油：芳香精油具有消炎止痛、防腐、抗微生物和缓解痉挛的作用，可以帮助人体提高免疫力。含有这类物质典型的花草包括薄荷、薰衣草。

②单宁：单宁又叫作单宁酸、鞣质，具有止泻、收敛、防感染的作用，略带苦味。绿茶、莲子中就含有单宁。

③生物硅：对于神经系统有很好的作用，但微具毒性，需小心使用。经常饮用的花草茶如甘菊茶中含量极低，因此不必担心。

④类黄酮：又称作生物类黄酮，具有强健循环系统、抗肿瘤、防癌抑癌、利尿的作用。它除了是摄取食物中含量最为丰富的多酚化合物，还是一种色素，对于花草茶的色泽有很重要的影响。比如甘草、茉莉中都有类黄酮。

⑤配糖体：配糖体在分解后产生糖类化合物。一般存在于药用为主的药草中，比如芦荟、山楂。

⑥维生素：可以促消化、美容养颜。花草茶中含有维生素A、维生素C等，比如玫瑰茶、山楂花茶。

⑦矿物质：花草茶中含有许多镁、钙、铁等矿物质，这类营养元素有基本保健功效。例如金盏花茶、合欢花茶等，都含有丰富的矿物质。



。各式各样的花草茶