



健康直通车 12

喝花草茶 治百病



“女人不能靠化妆过一辈子”，
美丽与健康是可以“喝”出来的，
本书为你揭示花草茶对人体疾病的神奇疗效，
让你不但喝出品位，更喝出美丽与健康。

艾芸◆著

中原农民出版社



健康直通车 12

花草茶 治百病



“女人不能靠化妆过一辈子”，
美丽与健康是可以“喝”出来的，
本书为你揭示花草茶对人体疾病的神奇疗效，
让你不但喝出品位，更喝出美丽与健康。

艾芸◆著

中原农民出版社

台湾红蚂蚁图书有限公司授权出版

著作权合同登记号:图字 16—2004—50

图书在版编目(CIP)数据

喝花草茶治百病/艾芸著. —郑州:中原农民出版社,
2005.3

(健康直通车)

ISBN 7-80641-841-5

I. 喝… II. 艾… III. ①茶叶—食物疗法 ②保健—茶谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142402 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257)

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm

A5

印张:5.75

插页:1

字数:88 千字

印数:1-4000 册

版次:2005 年 4 月第 1 版

印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-841-5/R·100

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



与健康 and 品位有约



与健康 and 品位有约

艾 芸

在台湾,继传统的西方饮料——咖啡之后,品饮花草茶也开始流行于坊间,且成为兼具生活情趣与健康概念的新兴饮品。

延续传统的品茶艺术,花草茶也有一套关于饮茶器皿的要求、冲泡的方式、饮用的礼仪、配用的茶点等,且已蔚为一种精致文化、一番风雅情趣。到花草茶店挑自己喜好的茶,选数组符合个人品位的茶具,回家亲自冲泡,享受独处的特有浪漫情调。或者,闲步踱入 Coffee Shop,聆听缓缓流泻出的音乐,享



喝花草茶治百病

受片刻得之不易的惬意,慢慢品尝淡雅清香的杯中物。

就花草植物的实用历史沿革来看,不分中西,都是自药用起始,所以它的健康功能可说是源远流长了。传统的中医,无论是取其花、叶或果实,都是用来治病,强调其疗效。在欧美各国,除了当药用之外,也作为厨房的调味料,甚至将植物所分泌的油或其他部分,提炼制成香水、香油、香精、香粉和乳液等,用途十分广泛;花草植物提炼制造的成品如此深受欢迎,主要是因其完全不含人工色素及添加物,和健康的需求不谋而合。

花草植物从药用起始,演进至日常生活饮品,反映的正是现代人生活品质的提升,以及对健康的殷切企求。本书就是在这样的社会氛围下应运而生,让你不仅可以喝出健康,更可以喝出文化品位!



目 录



目 录

第一章 茶话茶语/1

第二章 琳琅满目的

花草茶/9

玫瑰茶/11

茉莉茶/13

迷迭香茶/15

薰衣草茶/17

蒲公英茶/19

草莓茶/21

黑莓茶/23

覆盆子茶/25

菊花茶/27

甘菊花茶/29

艾菊茶/31

金盏草茶/33

薄荷茶/35

香薄荷茶/37



喝花草茶治百病

- | | |
|----------|-----------|
| 胡薄荷茶/39 | 龙芽草茶/82 |
| 猫薄荷茶/41 | 芙蓉茶/84 |
| 美国薄荷茶/43 | 蜀葵茶/86 |
| 人参茶/45 | 杜松茶/88 |
| 甘草茶/47 | 苜蓿茶/90 |
| 新泽西茶/49 | 茴香茶/92 |
| 月桂茶/51 | 大茴香茶/94 |
| 蜜蜂草茶/54 | 款冬茶/96 |
| 紫苏茶/56 | 苜蓿茶/98 |
| 白芷茶/58 | 百里香茶/100 |
| 紫花苜蓿茶/60 | 香菜茶/102 |
| 香草茶/62 | 绣线菊茶/104 |
| 天竺葵茶/64 | 琉璃苣茶/106 |
| 桦树茶/66 | 西洋蓍草茶/108 |
| 菩提茶/68 | 艾蒿茶/110 |
| 欧夏至草茶/70 | 黄樟茶/112 |
| 马鞭草茶/72 | 秋麒麟草茶/115 |
| 车叶草茶/74 | 葛缕子茶/117 |
| 牛膝草茶/76 | 接骨木茶/119 |
| 鹿蹄草茶/78 | 山楂茶/121 |
| 鼠尾草茶/80 | 缬草茶/123 |



目录

毛蕊茶/125

亚麻茶/127

蛇麻草茶/129

第三章 传统的茶/131

(一) 浅谈绿茶/132

(二) 细说红茶/134

(三) 老祖母的茶/136

第四章 完成一次美的对话/145

(一) 茶具也要讲究/146

(二) 茶点更添情趣/148

(三) 加味与掺和的艺术/153

(四) 品茶的另一番心情/158

第五章 有益身心的茶品/169

(一) 身体疗效/170

(二) 精神疗效/172

(三) 美容疗效/172

附录 自己制作花草茶/173



喝花草茶治百病

第一章 茶话茶语





喝花草茶治百病

喝花草茶治百病

第一章 茶话茶语



第一章 茶话茶语

在中国,茶最早被发现时,人们只将它视为药用植物。开始以茶作为饮料,据记载是在晋朝;最后将品茗提升为一种精致文化、一番风雅的生活情趣,则是在唐朝以后了。

大诗人如李白、柳宗元、元稹、白居易都因嗜茶,进而为文感叹,写了许多咏茶之诗。陆羽的出现,更使得中国的茶文化发展到了极致;不仅陆羽的《茶经》一书成为经典之作,他更被视为茶的鼻祖,同时亦被尊为“茶神”。



第一章 茶话茶语

陆羽在《茶经》中,将茶树的由来、生态、采茶的方法、使用的工具,以及如何辨识茶叶之良莠、煮茶的程序、品茶的规矩,以至茶品的选用等分门别类,都有详尽精辟的解说。“茶道”一词,即自陆羽开始。

唐朝人重视品茶的精神及方法。宋、明两代急起直追,各自发展出不同品质的茶和煮、泡茶的方法。而明代的制茶、泡茶法,一直沿用到今天,也就是把茶叶放入壶中,以沸水冲泡后饮用。

自清朝末年以后,品茶艺术在中国渐渐没落;国家长时间陷入苦难,老百姓面临生活环境的巨大变迁,闲情逸致尽失,喝茶只是解渴罢了。

台湾近二十年来,饮茶、品茶之风越来越兴盛,栽培茶树的技术也益趋精良,如包种、冻顶,品质之佳,几可居世界之冠。邀三五好友品茗谈心,被视为人生一大享受,且渐渐发展出另一种茶文化。

有关中国茶传到亚洲其他国家及欧美诸国,也各有不同的历史沿革。

根据记载,在唐朝玄宗天宝年间,茶即传入日本。唐德宗时,一位日本和尚自中国带回茶种,开始种茶。宋朝时,有位日本禅师到中国学习禅宗,



喝花草茶治百病

顺便又将一些新的茶种带回日本。自此以后,日本人开始喝茶,并将茶文化发扬光大,同时建立了严谨的“茶道”。

中国茶在传入日本后的 800 多年,又传到了俄国。直到 1689 年,中俄签订条约,茶才正式由蒙古商队输出。

1610 年,一个专门发展东方贸易的机构——荷兰东印度公司,首次将中国茶输入欧洲,从而掀起英国的饮茶之风。

中英开始通商于 1637 年,茶叶是交易商品之一。10 多年后,一个叫 Jew Jacob 的人,在伦敦开了一家 Coffee Shop,卖咖啡也卖茶,于是中国茶遂成为大众亟欲尝试的饮料。

又过了几年,Thomas Carway 公开贩售茶叶;这个颇有生意头脑的商人大做广告,说茶的好处很多,可减轻精神压力、消除疲劳,还能增强记忆力。

事实上,中国茶刚开始在英国出现时,不但价格昂贵,而且一般人还不易购得,茶只是皇室及王公贵族的专用品;直到查理二世时,茶才成为平民百姓的生活消费品,但仍必须课征茶税。

说到中国茶进军美国,还有一段辛酸的故事。



第一章 茶话茶语

美国独立革命的起因之一,是英国对美国殖民者课征重税,1773年的茶叶法(Tea Act)即是其中之一。使得美国人对英国政府施加的压迫,感到极大的愤怒。

就在茶叶法宣布实施的同一年年底,圣诞节的前几天,一群不甘心被压迫的民众,由一名叫山姆亚当斯的人带头,登上了停泊在马萨诸塞州波士顿港口的英国运茶船,将所有的茶叶全都倾倒入海中。

这一举动理所当然地激怒了英国,立即采取报复,终而引发了一场战争。

至于其他像韩国及东南亚各国,由于地利之便,中国茶也就轻而易举地流传开来。

以上所谈的是中国传统的绿茶,而花草茶的历史沿革及其发展又是如何呢?

严格说来,品类繁多而被用以制造茶这种饮料的植物,其产地大多数在西方国家。而花草植物,无论在中国或是在欧美等地,起初都是被用来当作药材使用。

《本草纲目》中记载,如车前草、款冬花、牛膝草和覆盆子等植物,无论取其花、叶或果实,都是用来



喝花草茶治百病

治病的；而在西方国家，有关花草植物最早的记录，出现在公元 400 多年，也是强调其治疗效果，很少谈及它的香气和味道。

花草植物被大量用来制成茶当作饮料，可以肯定是源自欧美各国。在这之前，他们除将之当药用外，也用在厨房里，作为烹饪时的调味料。除此之外，欧美人将植物所分泌的油或其他部分，提炼制成香油、香水、香精、香粉和乳液等，用途十分广泛。

现在台湾逐渐流行的“芳香疗法”，即是将植物中提炼的精油用来治病的一种方法。

西方人如此喜爱这些花草植物提炼制造的成品，是因为它们完全没有添加物、人工色素。而花草茶的地位逐渐和咖啡并驾齐驱的原因，是它绝对不含咖啡因（Caffeine），这对于越来越有“健康观念”的现代人来说，是非常重要的因素。

近年来，由于台湾经济起飞、信息发达，继传统的西方饮料——咖啡之后，花草茶也开始流行于坊间，成为注重生活情趣者的新宠。人们到花草茶店购买自己喜好的茶，回家亲自冲泡，或者闲步踏入 Coffee Shop（现今坊间的咖啡店几乎都供应花草茶），享受片刻宁静，慢慢品尝一杯清香淡雅的花草



第一章 茶话茶语

茶。

就“茶”这个主题来说,西方人对中国茶的传统饮法,至今并未得到精髓;相反的,品饮花草茶不但已在台湾盛行,人们同时对花草茶的相关知识,也有相当水准的认识和了解,对饮茶器皿的要求,甚至冲泡的方式、饮用时的礼仪、配用的茶点等,都十分讲究。

总之,品茶已掀起一股风潮,无论中国的绿茶、红茶,或由西方引进的花草茶等,同样都受到人们的青睐,而且有越来越蓬勃的趋势。



附录一

植物图，而在西方国家，有关花草植物最详细的记录，
则是在中世纪的修道院中，修道院中修士们为了记录

植物，常常会将它们画在修道院的墙壁上，甚至，在火
山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

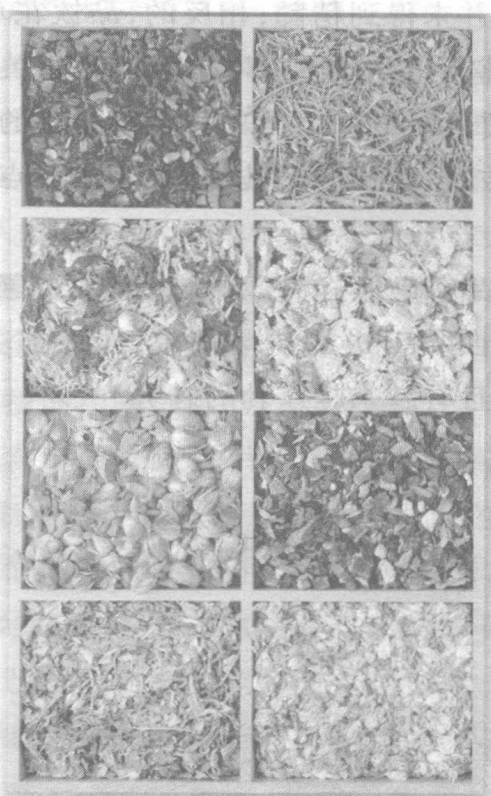
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、

甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、
甚至是在修道院的墙壁上，甚至，在火山、废墟、





第二章

琳琅满目的花草茶

喝花草茶治百病

玫瑰茶 (Rose Tea)

玫瑰 (Rose)

学名: *Rosa rugosa*

所属科属:

产地: 南亚、



茶草花白果泉根

