

蒋德志 黎栋荣 主编

花草茶 之爱



生津止渴、除烦安神
美容养颜、排毒瘦身
怡情养性、强身健体



近60/种单品花草茶，90/多种复方花草茶



化学工业出版社

花草茶之爱

蒋德志
黎栋荣 主编



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

花草茶之爱 / 蒋德志, 黎栋荣主编. ——2版. 北京:
化学工业出版社, 2014.7
ISBN 978-7-122-20774-6

I. ①花… II. ①蒋… ②黎… III. ①女性—保健—
茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第106671号

责任编辑: 张彦

装帧设计: 尹琳琳

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 刷: 北京彩云龙印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张5 2014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: 26.80元

版权所有 违者必究



目

录



Part 1 单品花草茶

- ★理气解郁之玫瑰花茶..... 10
- ★健胃和中之茉莉花茶..... 11
- ★清热解毒之紫罗兰茶..... 12
- ★抗衰养颜之雪莲花茶..... 13
- ★疏肝解郁之素馨花茶..... 14
- ★利尿祛病之柠檬草茶..... 15
- ★泻下通便之芦荟茶..... 16
- ★祛斑美容之牡丹花茶..... 17
- ★抗菌消炎之金盏菊茶..... 18
- ★祛火解毒之莲子芯茶..... 19
- ★平肝明目之菊花茶..... 20
- ★降压抗癌之绞股蓝茶..... 21
- ★养颜健身之康乃馨茶..... 22
- ★润肺生津之罗汉果茶..... 23
- ★清咽利喉之金莲花茶..... 24
- ★活血悦肤之桃花茶..... 25

- ★消脂瘦身之减肥果茶..... 26
- ★瘦身养颜之山桃花茶..... 27
- ★祛暑瘦身之荷叶茶..... 28
- ★提神醒脑之迷迭香茶..... 29
- ★清热除烦之淡竹叶茶..... 30
- ★活血调经之月季花茶..... 31
- ★健胃消食之刺梨茶..... 32
- ★润肤美白之芍药花茶..... 33
- ★镇静安神之洋甘菊茶..... 34
- ★温胃散寒之桂花茶..... 35
- ★祛皱除斑之勿忘我茶..... 36
- ★清凉解表之薄荷茶..... 37
- ★利尿杀菌之欧石楠茶..... 38
- ★滋补强身之灵芝茶..... 39
- ★安神养颜之薰衣草茶..... 40
- ★开胃醒脾之柠檬茶..... 41
- ★清热解毒之金银花茶..... 42



- ★ 健体安神之菩提叶茶..... 43
- ★ 美容养颜之洛神花茶..... 44
- ★ 清热利尿之马鞭草茶..... 45
- ★ 清心润肺之百合花茶..... 46
- ★ 敛肺平喘之银杏叶茶..... 47
- ★ 排毒养颜之蔷薇果茶..... 48
- ★ 疏风散热之桑叶茶..... 49
- ★ 清热泻火之栀子果茶..... 50
- ★ 活血化瘀之红花茶..... 51
- ★ 消食化积之大麦茶..... 52
- ★ 健脾开胃之山楂茶..... 53
- ★ 降气宽肠之荞麦茶..... 54
- ★ 宣肺通鼻之玉兰花茶..... 55
- ★ 活血破瘀之凌霄花茶..... 56
- ★ 疏肝和胃之代代花茶..... 57
- ★ 解酒醒脾之葛花茶..... 58
- ★ 散瘀止血之三七花茶..... 59

- ★ 凉血止血之槐花茶..... 60
- ★ 清热凉血之板蓝根茶..... 61
- ★ 补肾壮阳之杜仲茶..... 62
- ★ 宣肺化痰之千日红茶..... 63
- ★ 健体抗衰之牛蒡茶..... 64
- ★ 益心安神之酸枣仁茶..... 65
- ★ 生津解暑之梅花茶..... 66

Part 2 复方花草茶

美肤养颜

- ★ 紫罗兰桃花茶..... 70
- ★ 洛神养颜茶..... 70
- ★ 金莲柠檬茶..... 71
- ★ 蔷薇桃花茶..... 71
- ★ 栀子果牡丹茶..... 72
- ★ 迷迭香勿忘我茶..... 72

**活血调经**

- ★ 蝶恋花茶 73
- ★ 勿忘我玫瑰花 73
- ★ 蜂蜜红花茶 74
- ★ 金盏菊玫瑰花 74
- ★ 玫瑰益母草茶 75
- ★ 素馨花玫瑰花 75
- ★ 红花活血茶 76
- ★ 山楂红花茶 76
- ★ 月季桂枣茶 77
- ★ 洋参菊花茶 77

改善问题皮肤

- ★ 栀子凌霄茶 78
- ★ 玉蝴蝶桃花茶 78
- ★ 薰衣草柠檬草茶 79
- ★ 柠檬草茉莉花茶 79
- ★ 勿忘我薰衣草茶 80
- ★ 金盏菊桂花茶 80

利尿排毒

- ★ 桂花芦荟茶 81
- ★ 欧石楠马鞭草茶 81
- ★ 山桃花柠檬茶 82
- ★ 山桃茉莉玫瑰花 82

宽肠通便

- ★ 芍药荞麦茶 83

- ★ 荞麦降脂茶 83

- ★ 大麦润肠茶 84

- ★ 山楂决明茶 84

消脂瘦身

- ★ 荷叶山楂茶 85

- ★ 苦丁荷叶茶 85

- ★ 荷叶桃花茶 86

- ★ 迷迭桃花瘦身茶 86

- ★ 山楂大麦茶 87

- ★ 柠檬草瘦身茶 87

理气解郁

- ★ 玫瑰茉莉菩提茶 88

- ★ 百合花玫瑰花 88

- ★ 玫瑰迷迭香茶 89

- ★ 月季茉莉茶 89

养心安神

- ★ 洋甘菊菩提叶茶 90

- ★ 金银百合花茶 90

- ★ 香草美人茶 91

- ★ 洋甘菊安神茶 91

- ★ 百合花菊花茶 92

- ★ 双菊莲芯茶 92

除烦祛燥

- ★ 莲子芯荷花茶 93

- ★ 三花荷叶茶 93

★迷迭香菩提叶茶 94

★勿忘我相思茶 94

清凉解乏

★康乃馨大麦茶 95

★苦瓜薄荷茶 95

★苦瓜洛神茶 96

★薄荷柠檬茶 96

清热解毒

★莲芯贡菊竹叶茶 97

★菩提叶柠檬茶 97

★金银花甘草茶 98

★金银花连翘茶 98

★薄荷银花茶 99

★金盏菊马鞭草茶 99

★金银茉莉花茶 100

★玫瑰银花茶 100

★山菊决明茶 101

★玉兰迎春茶 101

养胃清肝

★山楂陈皮茉莉茶 102

★山楂柠檬双花茶 102

★菊花桑叶茶 103

★菊花决明茶 103

★红枣菊花茶 104

★杞菊苦瓜茶 104

★代代花生姜茶 105

★菊花枸杞子茶 105

润肺利咽

★百合养肺茶 106

★桂花茉莉茶 106

★千日红玫瑰茶 107

★牡丹富贵茶 107

★桂花金莲茶 108

★款冬花百合茶 108

★绝色莲花茶 109

★蔷薇蝴蝶茶 109

★金莲润喉茶 110

★玉蝴蝶决明子茶 110

调理“三高”

★杞菊人参花茶 111

★柠檬草人参花茶 111

★绞股蓝红枣茶 112

★银杏叶苦丁茶 112

★桑菊绞股蓝茶 113

★玫瑰栀子花茶 113

★芍药芦荟茶 114

★三七花山楂茶 114

附录：花草茶功效一览表



花草 茶 之 爱

蒋德志
黎栋荣
主编



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

花草茶之爱 / 蒋德志, 黎栋荣主编. ——2版. 北京:
化学工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-122-20774-6

I. ①花… II. ①蒋… ②黎… III. ①女性—保健—
茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第106671号

责任编辑: 张彦

装帧设计: 尹琳琳

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 刷: 北京彩云龙印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张5 2014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: 26.80元

版权所有 违者必究



花草茶之爱

“花草茶”这个概念最早来自欧洲。我们通常所说的花草茶，是指那些不含茶叶的香草类饮品，它们是用植物的根、茎、叶、花等进行煎煮或者冲泡，从而使茶水产生芳香味道的一种饮品。

营养学家们已经证实，花草茶中普遍含有维生素、矿物质、微量元素以及芳樟醇、有机酸等成分，不仅有生津止渴的作用，还具有不同的保健功效。

常喝花草茶，能够帮助人体调理神经系统，促进血液循环和新陈代谢，增强机体免疫功能。有的花草茶，如三七花、菊花、桑叶，有助于降血压，调理血脂和血糖；有的花草茶，如绞股蓝、灵芝，有助于抑制人体癌细胞生长，有抗癌作用；有的花草茶，如迷迭香，能够增强脑部功能，改善记忆力；有的花草茶，如菩提叶、洋甘菊，具有安神作用，能够促进睡眠；有的花草茶，如马鞭草、欧石楠、荷叶，有利尿排毒、瘦身减肥的作用，有益于保持身体纤瘦，令体态轻盈。

女人常喝花草茶，如玫瑰花、素馨花、月季花、牡丹花、勿忘我等，还能够帮助调理内分泌系统，改善月经不调、闭经、痛经、白带异常等症状，并有助于抑制皮肤黑色素，祛除痤疮、暗疮、粉刺、雀斑、黄褐斑等，有效延缓衰老。

上品饮茶，极品饮花。

如果久居闹市的你，渴望让心灵暂时回归在自然和田园中的状态；如果长期工作忙碌、精神紧张的你，渴望暂时卸下精神的负担，享受片刻的休闲和放松；如果在繁华生活中迷失了童真的你，渴望重拾儿时的简单与欢乐……

那么，请选择一个午后，泡一杯你喜爱的花草茶，安静地沉浸在袅绕茶香中，细细体味沉浮于杯里和杯外的世界，聆听来自灵魂深处的声音，唤醒身体和心灵对幸福与自由的感受！

一花一世界，一叶一菩提。

一杯花草茶，愿你的世界溢满温馨；一杯花草茶，愿你的人生载满幸福。

目

录



Part 1 单品花草茶

- ★理气解郁之玫瑰花茶..... 10
- ★健胃和中之茉莉花茶..... 11
- ★清热解毒之紫罗兰茶..... 12
- ★抗衰养颜之雪莲花茶..... 13
- ★疏肝解郁之素馨花茶..... 14
- ★利尿祛病之柠檬草茶..... 15
- ★泻下通便之芦荟茶..... 16
- ★祛斑美容之牡丹花茶..... 17
- ★抗菌消炎之金盏菊茶..... 18
- ★祛火解毒之莲子芯茶..... 19
- ★平肝明目之菊花茶..... 20
- ★降压抗癌之绞股蓝茶..... 21
- ★养颜健身之康乃馨茶..... 22
- ★润肺生津之罗汉果茶..... 23
- ★清咽利喉之金莲花茶..... 24
- ★活血悦肤之桃花茶..... 25

- ★消脂瘦身之减肥果茶..... 26
- ★瘦身养颜之山桃花茶..... 27
- ★祛暑瘦身之荷叶茶..... 28
- ★提神醒脑之迷迭香茶..... 29
- ★清热除烦之淡竹叶茶..... 30
- ★活血调经之月季花茶..... 31
- ★健胃消食之刺梨茶..... 32
- ★润肤美白之芍药花茶..... 33
- ★镇静安神之洋甘菊茶..... 34
- ★温胃散寒之桂花茶..... 35
- ★祛皱除斑之勿忘我茶..... 36
- ★清凉解表之薄荷茶..... 37
- ★利尿杀菌之欧石楠茶..... 38
- ★滋补强身之灵芝茶..... 39
- ★安神养颜之薰衣草茶..... 40
- ★开胃醒脾之柠檬茶..... 41
- ★清热解毒之金银花茶..... 42



- ★ 健体安神之菩提叶茶..... 43
- ★ 美容养颜之洛神花茶..... 44
- ★ 清热利尿之马鞭草茶..... 45
- ★ 清心润肺之百合花茶..... 46
- ★ 敛肺平喘之银杏叶茶..... 47
- ★ 排毒养颜之蔷薇果茶..... 48
- ★ 疏风散热之桑叶茶..... 49
- ★ 清热泻火之栀子果茶..... 50
- ★ 活血化瘀之红花茶..... 51
- ★ 消食化积之大麦茶..... 52
- ★ 健脾开胃之山楂茶..... 53
- ★ 降气宽肠之荞麦茶..... 54
- ★ 宣肺通鼻之玉兰花茶..... 55
- ★ 活血破瘀之凌霄花茶..... 56
- ★ 疏肝和胃之代代花茶..... 57
- ★ 解酒醒脾之葛花茶..... 58
- ★ 散瘀止血之三七花茶..... 59

- ★ 凉血止血之槐花茶..... 60
- ★ 清热凉血之板蓝根茶..... 61
- ★ 补肾壮阳之杜仲茶..... 62
- ★ 宣肺化痰之千日红茶..... 63
- ★ 健体抗衰之牛蒡茶..... 64
- ★ 益心安神之酸枣仁茶..... 65
- ★ 生津解暑之梅花茶..... 66

Part 2 复方花草茶

美肤养颜

- ★ 紫罗兰桃花茶..... 70
- ★ 洛神养颜茶..... 70
- ★ 金莲柠檬茶..... 71
- ★ 蔷薇桃花茶..... 71
- ★ 栀子果牡丹茶..... 72
- ★ 迷迭香勿忘我茶..... 72



活血调经

- ★ 蝶恋花茶 73
- ★ 勿忘我玫瑰茶 73
- ★ 蜂蜜红花茶 74
- ★ 金盏菊玫瑰茶 74
- ★ 玫瑰益母草茶 75
- ★ 素馨花玫瑰茶 75
- ★ 红花活血茶 76
- ★ 山楂红花茶 76
- ★ 月季桂枣茶 77
- ★ 洋参菊花茶 77

改善问题皮肤

- ★ 栀子凌霄茶 78
- ★ 玉蝴蝶桃花茶 78
- ★ 薰衣柠檬草茶 79
- ★ 柠檬草茉莉花茶 79
- ★ 勿忘我薰衣草茶 80
- ★ 金盏菊桂花茶 80

利尿排毒

- ★ 桂花芦荟茶 81
- ★ 欧石楠马鞭草茶 81
- ★ 山桃花柠檬茶 82
- ★ 山桃茉莉玫瑰茶 82

宽肠通便

- ★ 芍药荞麦茶 83

- ★ 荞麦降脂茶 83

- ★ 大麦润肠茶 84

- ★ 山楂决明茶 84

消脂瘦身

- ★ 荷叶山楂茶 85

- ★ 苦丁荷叶茶 85

- ★ 荷叶桃花茶 86

- ★ 迷迭桃花瘦身茶 86

- ★ 山楂大麦茶 87

- ★ 柠檬草瘦身茶 87

理气解郁

- ★ 玫瑰茉莉菩提茶 88

- ★ 百合花玫瑰茶 88

- ★ 玫瑰迷迭香茶 89

- ★ 月季茉莉茶 89

养心安神

- ★ 洋甘菊菩提叶茶 90

- ★ 金银百合花茶 90

- ★ 香草美人茶 91

- ★ 洋甘菊安神茶 91

- ★ 百合花菊花茶 92

- ★ 双菊莲蕊茶 92

除烦祛燥

- ★ 莲子芯荷花茶 93

- ★ 三花荷叶茶 93

★ 迷迭香菩提叶茶 94

★ 勿忘我相思茶 94

清凉解乏

★ 康乃馨大麦茶 95

★ 苦瓜薄荷茶 95

★ 苦瓜洛神茶 96

★ 薄荷柠檬茶 96

清热解毒

★ 莲芯贡菊竹叶茶 97

★ 菩提叶柠檬茶 97

★ 金银花甘草茶 98

★ 金银花连翘茶 98

★ 薄荷银花茶 99

★ 金盏菊马鞭草茶 99

★ 金银茉莉花茶 100

★ 玫瑰银花茶 100

★ 山菊决明茶 101

★ 玉兰迎春茶 101

养胃清肝

★ 山楂陈皮茉莉茶 102

★ 山楂柠檬双花茶 102

★ 菊花桑叶茶 103

★ 菊花决明茶 103

★ 红枣菊花茶 104

★ 杞菊苦瓜茶 104

★ 代代花生姜茶 105

★ 菊花枸杞子茶 105

润肺利咽

★ 百合养肺茶 106

★ 桂花茉莉茶 106

★ 千日红玫瑰茶 107

★ 牡丹富贵茶 107

★ 桂花金莲茶 108

★ 款冬花百合茶 108

★ 绝色莲花茶 109

★ 蔷薇蝴蝶茶 109

★ 金莲润喉茶 110

★ 玉蝴蝶决明子茶 110

调理“三高”

★ 杞菊人参花茶 111

★ 柠檬草人参花茶 111

★ 绞股蓝红枣茶 112

★ 银杏叶苦丁茶 112

★ 桑菊绞股蓝茶 113

★ 玫瑰栀子花茶 113

★ 芍药芦荟茶 114

★ 三七花山楂茶 114

附录：花草茶功效一览表

❀ 4 Tips 选购花草茶 ❀

- Tips 1** 在品种齐全、信誉可靠的花草茶专卖店或网店中购买，也可以在大型商业超市或品牌食品店中购买，产品的品质有保证，能购买到合格的放心产品。
- Tips 2** 花草茶在干燥制作过程中，需要尽量保留花草的原始色泽和完整形态。仔细观察茶的外形和颜色，选择花朵或叶片颜色鲜明、有光泽的产品，花朵或叶片的形状要完整，花朵要干燥，最好是密封包装的产品。在实体店中购买散装花草茶，还可以闻一闻是否有天然清香，有天然清香味的产品更新鲜。
- Tips 3** 购买时，请注意花草茶的生产日期和保存期限。
- Tips 4** 最好选择小包装袋，不要一次买太多。购买后，最好在3~6个月内用完，保存期最好不要超过1年。

❀ 3 Tips 保存花草茶 ❀

- Tips 1** 花草茶一旦受到阳光照射，香气会流失，所以最好放入深色的玻璃罐中避光保存。
- Tips 2** 干燥的花草茶叶接触空气时，容易吸收空气中的湿气加速变质，高温也容易使花草茶变质。所以，保存花草茶时，一定要使用密封性良好的容器，并放置在低温阴凉干燥处。
- Tips 3** 不同花草茶要避免混合保存，以及避免和其他气味强烈的物品放在一起，因为它们会互相吸收香气和异味，影响每种花草茶原有的天然芬芳。

❀ 5 Tips 冲泡花草茶 ❀

- Tips 1** 温壶：冲泡花草茶时，先在干净茶杯或茶壶中倒一些热水，等茶杯或茶壶温热后，再倒出热水。
- Tips 2** 闷泡：茶杯或茶壶温好后，放入适量花草茶，再倒入适量沸水闷泡。
- Tips 3** 泡花草茶时，用量可按个人喜好而定。喜欢喝浓茶的可以多放一些，喜欢喝淡茶的可以少放一些。不过，有些花草茶比较特殊，例如金莲花、银杏叶，它们具有小毒，所以冲泡时用量宜少不宜多。
- Tips 4** 如果需要将多种花草茶放在一起冲泡，可以先把细碎的茶放在滤茶器中，再把大朵的花或大片的叶放在茶壶的外层，这样能让花或叶在水中完全舒展，有效泡出花和叶中的有效成分，并能让花草茶在水中呈现出赏心悦目的视觉效果。
- Tips 5** 用自来水泡茶，最好在水沸后，先让水蒸气散发出去，然后等水温降至85℃左右再泡茶，这样能避免茶汁变色，茶味变苦。纯净水和滚沸时间太长的水缺乏矿物质，或者水中某些成分含量较高，容易使茶水味道变苦涩，都不宜用来泡茶。

❀ 4 Tips 正确饮用花草茶 ❀

- Tips 1** 虽然各种花草茶都有保健功效，有的甚至在一定程度上有祛病疗疾的作用，但却不能把它们随意当药材使用，更不能因它们取代治疗疾病的药物。
- Tips 2** 喝花草茶，既要照顾自己的喜好，也要考虑自身的条件。根据中医，花草茶也可以分为性温、性平、性寒凉三大类，热性体质的人不宜多饮红花这类性温的花草茶；寒凉体质的人不宜多饮金银花这类性寒的花草茶，尤其月经期的女性更要避免饮用寒性和凉性的花草茶。
- Tips 3** 服用药物的人饮用花草茶要谨慎，避免花草茶和药物的药性相克，影响治疗效果。例如，薄荷性凉，对风热感冒有一定调理作用，但是患风寒感冒的人饮用薄荷茶，则可能加重感冒症状，尤其服感冒药的人，会使药性大打折扣。
- Tips 4** 身患某些疾病的人，使用花草茶前，最好能够咨询专业中医大夫，根据自身病情和体质，选择适合的花草茶，避免因饮用花草茶不当而适得其反。

Part

1

单品花草茶



理气解郁之玫瑰花茶

材 料

玫瑰花3~10克。

冲饮方法

把玫瑰花放入茶杯，沸水冲泡5~10分钟即可，可用适量白糖、冰糖或蜂蜜调味。

保健功效

玫瑰花性温，味甘、微苦，具有理气解郁、和血散瘀、调经止痛的作用，对女性月经不调、白带过多，以及气滞血瘀、肝胃气痛等皆有辅

助调理功效，并有助于排毒养颜、淡化色斑。

花草简介

蔷薇科落叶灌木，枝杆多小针刺，奇数羽状复叶，花瓣呈倒卵形，重瓣至半重瓣，原产中国，遍及日本、朝鲜等亚洲东部地区及保加利亚、印度、美国、俄罗斯、美国等地。

小贴士

玫瑰花有活血作用，
孕妇慎饮。

