



LOHAS

# 美顏瘦身花草飲

## 養生極品

*Herbal Beauty Slimming Tea*  
*the Best Diet Product for Healthy Life*

本書介紹一百種健康養生的花草茶飲，  
是一本活用的花草茶事典。

蔡孟芬 編著

### 甚麼是花草茶？

將所有可食植物的根、莖、葉、花、皮等部位，單獨或綜合乾燥後，加以沖泡的飲料就是花草茶。

無論中西方，自古在疾病的治療上，皆善用植物的自然療效，近年來在回歸自然、健康養生的潮流下，花草茶不僅提供了古老而有效的獨特成份，更帶著她清新淡雅的香氣，人們提供了一份悠閒自在的心情。

### 鬆享瘦好自在， 然調理養生方。

花草茶不含咖啡因、草寧酸等刺激成份，亦無茶鹼，無須擔心喝了之後會亢奮、失眠，也不用害怕長期飲用會上癮，因此早已成為歐洲人日常飲用的健康飲品。





LOHAS

# 美顏瘦身花草飲

## 養生極品

*Herbal Beauty Slimming Tea*  
*the Best Diet Product for Healthy Life*

本書介紹一百種健康養生的花草茶飲，  
是一本活用花草茶事典。

蔡孟芬 編著

甚麼是花草茶？

將所有可食植物的根、莖、葉、花、皮等部位，單獨或綜合乾燥後，加以沖泡的飲料就是花草茶。

無論中西方，自古在疾病的治療上，皆善用植物的自然療效，近年來在回歸自然、健康養生的潮流下，花草茶不僅提供了古老而有效的獨特成份，更帶著她清新淡雅的香氣，為人們提供了一份悠閒自在的心情。

輕鬆享瘦好自在，  
天然調理養生方。

花草茶不含咖啡因、草寧酸等刺激成分，亦無茶鹼，無須擔心喝了之後會亢奮、失眠，也不用害怕長期飲用會上癮，因此早已成為歐洲人日常飲用的健康飲品。



## 美顏瘦身花草飲—養生極品

發行人 李錫敏  
編著 蔡孟芬  
主編 李淑芳  
美術設計 高子翔  
出版日期 2011年五月  
製版印刷 東豪印刷事業有限公司  
定價 180元

出版地 旺文社股份有限公司  
地址 新北市新店區中興路二段 218 巷 10 號 4 樓  
電話 02-29119906  
真傳 02-89193501  
E m a i l warmth@warmth-4u.com  
劃撥帳號 11312222

美顏瘦身花草飲：養生極品 / 蔡孟芬編著。—初版。—新北市：旺文社，民 100.05  
面：公分  
ISBN 978-986-239-051-1(平裝)

1. 食療 2. 茶食譜

418.915

100009381



# 前言

喝花草茶 現在正流行

健康概念引領流行，體驗花草茶的魅力。

現代人生活壓力大，逐漸開始懂得重視生活品質，以追求更幸福的人生。在健康意識抬頭、養生風潮正流行的當下，好喝又健康的花草茶，越來越受現代人歡迎，尤其是廣受愛美女性的喜愛。在工作繁忙之餘，品嚐一杯清新自然的花草茶滋味，細細感受花草茶美麗的色澤與馨香，和緩緊張的生活節奏，可以讓人心情愉悅又有益健康，無疑這就是花草茶魅力所在。

花草茶不含咖啡因，不會造成人體負擔，也不用擔心長期飲用有上癮的問題，加上花草茶飲所具有的抗氧化作用，是對抗身體老化的法寶，愈來愈多科學家研究證實，許多食材都具有抗老、抗氧化的保養特性，花草茶就是其中一項。

為什麼要抗氧化，簡單來說，食物經過消化後，身體在代謝過程中會產生活性氧，是促成我們老化的因素之一，花草茶裡面含有許多讓活性氧轉化為無害成份的因子，就是抗氧化作用。花草茶飲亦有助於排除體內過量的膽固醇，分解膽汁無法正常代謝的毒素或脂肪，使體內新陳代謝平衡，達到輕體養生的目的。





親手將繽紛花草做成生活中的小玩意，  
不僅健康又富生活樂趣，  
拿來送禮自用都很適宜。





每天適量飲用，不僅有益身心，長期飲用還可達養生保健的自然療效，在歐美地區國家早已成為日常生活中不可或缺的健康飲品。亞洲地區則一直到花草茶流傳至日本後大受歡迎，花草茶才搖身成為具有美觀、美顏又美味的大眾茶飲而風靡全亞洲。花草不是醫療藥品，不能據此治病，只能作為醫療的參考與日常保健，古時曾被視為是一種民間療法。但現代醫療發達，真有病痛，還是必須要藉由專業醫學途徑來治療。但是花草具有的健康養生功效，卻是有目共睹。

你是否也注意到了，在當代回歸自然，講求環保的健康概念下，環顧周遭，我們可以發現有愈來愈多機會，接觸到各式各樣的花草製品，你可能早晨喝一杯薄荷茶，來提振精神迎接一天的到來，下午茶來壺養顏美容的玫瑰花茶，搭配檸檬香茅戚風蛋糕，夜晚享用迷迭香羊排，飯後再來杯茴香酒幫助消化，沐浴用的鬆弛緊張心情的有機薰衣草沐浴乳，再用精油按摩舒緩緊繃的肌肉，沉沉的進入夢鄉。

不知不覺，香草生活早就實踐在我們周遭，有健康的花花草草分佈在我們的周遭環境，增加生活情趣，提昇我們的活力能量。

每一種花草都有其各自不同的功效與用途，如何選擇個人適合的花草種類，仔細研究起來還真是門學問。本書即透過介紹一百種養生健美的花草茶飲分門別類，讓讀者輕鬆了解如何沖泡出美味茶飲，又能窈窕一身。另一方面，由花草茶概念延伸而來的香草花園與各式各樣廣泛的花草日常運用，包括烹飪料理、美容保養等，亦能豐富現代人生活，相信這股不墜的花草熱潮將繼續蔓延下去。



# CONTENT

## 【content】

人氣花草茶介紹

7



### PART I

17 浪漫的花草物語



### PART II 輕鬆享受花草茶

19 品嚐完美花草茶的不二法門

聰明買家 - 花草茶的選購撇步

20

沖茶器的選擇

21

花草茶的選擇

23

保存方法

24

最佳的沖泡方式

26





## PART III 喝出水漾美人

### 30 花草茶飲療法

#### 潤膚養顏

|      |              |    |
|------|--------------|----|
| 玫瑰   | 解決皮膚暗沉的美顏大王  | 30 |
| 洛神   | 花草中的美容保健極品   | 43 |
| 薏苡   | 去斑排毒 日本人最愛   | 47 |
| 玫瑰果  | 淡化疤痕 含豐富維生素  | 49 |
| 茉莉   | 調養內分泌 潤澤膚色   | 55 |
| 桂花   | 美白肌膚 潤腸通便    | 61 |
| 紅花   | 含有豐富鐵質可以潤澤肌膚 | 65 |
| 芙蓉   | 改善皮膚粗糙的美顏飲品  | 69 |
| 如意波斯 | 又稱「長壽茶」老少皆宜  | 74 |
| 金盞   | 延緩衰老 稱之「回春草」 | 77 |

#### 輕體享瘦

|       |                  |     |
|-------|------------------|-----|
| 甜菊    | 卡路里低 可作為代糖       | 84  |
| 甘草    | 熱量低 治療咳嗽、氣喘      |     |
| 茴香    | 幫助消化 讓口氣清香       | 85  |
| 尤加利   | 預防骨質疏鬆 促進膽固醇排出   | 91  |
| 檸檬馬鞭草 | 「香草中的女王」可減緩生理期疼痛 | 94  |
| 檸檬草   | 排除多餘脂肪與抑制油脂分泌    | 100 |
| 馬黛    | 「液態沙拉」促進腸胃蠕動     | 107 |
| 杜松果   | 幫助利尿 消除水腫        | 110 |

#### 便暢解憂

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 朝鮮薊 | 解肝毒 降低膽固醇  | 115 |
| 蒲公英 | 改善貧血及消化不良  | 117 |
| 龍草  | 利尿 通便 改善水腫 | 121 |
| 錦葵  | 排毒的「萬能藥」   | 126 |
| 紫蘿蘭 | 消除口臭 預防感冒  | 132 |
| 洋甘菊 | 治療便秘抗老化    | 138 |

#### 天然養生

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 歐石楠 | 排除體內毒素及抗菌 | 146 |
| 蘋果  | 改善氣色 美麗幫手 | 151 |
| 蕁麻  | 消除水腫 女性救星 | 155 |
| 金銀  | 瘦身減肥最有效   | 158 |



## PART IV

### 164 打造屬於自己的香草花園



## PART V

### 183 花草的日常應用

|               |     |
|---------------|-----|
| 花草手工藝・DIY樂趣無窮 | 184 |
| 美麗的秘密武器-花草浴   | 191 |
| 花草料理          | 193 |



## 前言

喝花草茶 現在正流行

健康概念引領流行，體驗花草茶的魅力。

現代人生活壓力大，逐漸開始懂得重視生活品質，以追求更幸福的人生。在健康意識抬頭、養生風潮正流行的當下，好喝又健康的花草茶，越來越受現代人歡迎，尤其是廣受愛美女性的喜愛。在工作繁忙之餘，品嚐一杯清新自然的花草茶滋味，細細感受花草茶美麗的色澤與馨香，和緩緊張的生活節奏，可以讓人心情愉悅又有益健康，無疑這就是花草茶魅力所在。

花草茶不含咖啡因，不會造成人體負擔，也不用擔心長期飲用有上癮的問題，加上花草茶飲所具有的抗氧化作用，是對抗身體老化的法寶，愈來愈多科學家研究證實，許多食材都具有抗老、抗氧化的保養特性，花草茶就是其中一項。

為什麼要抗氧化，簡單來說，食物經過消化後，身體在代謝過程中會產生活性氧，是促成我們老化的因素之一，花草茶裡面含有許多讓活性氧轉化為無害成份的因子，就是抗氧化作用。花草茶飲亦有助於排除體內過量的膽固醇，分解膽汁無法正常代謝的毒素或脂肪，使體內新陳代謝平衡，達到輕體養生的目的。



親手將繽紛花草做成生活中的小玩意，  
不僅健康又富生活樂趣，  
拿來送禮自用都很適宜。







每天適量飲用，不僅有益身心，長期飲用還可達養生保健的自然療效，在歐美地區國家早已成為日常生活中不可或缺的健康飲品。亞洲地區則一直到花草茶流傳至日本後大受歡迎，花草茶才搖身成為具有美觀、美顏又美味的大眾茶飲而風靡全亞洲。花草不是醫療藥品，不能據此治病，只能作為醫療的參考與日常保健，古時曾被視為是一種民間療法。但現代醫療發達，真有病痛，還是必須要藉由專業醫學途徑來治療。但是花草具有的健康養生功效，卻是有目共睹。

你是否也注意到了，在當代回歸自然，講求環保的健康概念下，環顧周遭，我們可以發現有愈來愈多機會，接觸到各式各樣的花草製品，你可能早晨喝一杯薄荷茶，來提振精神迎接一天的到來，下午茶來壺養顏美容的玫瑰花茶，搭配檸檬香茅戚風蛋糕，夜晚享用迷迭香羊排，飯後再來杯茴香酒幫助消化，沐浴用的鬆弛緊張心情的有機薰衣草沐浴乳，再用精油按摩舒緩緊繃的肌肉，沉沉的進入夢鄉。

不知不覺，香草生活早就實踐在我們周遭，有健康的花花草草分佈在我們的周遭環境，增加生活情趣，提昇我們的活力能量。

每一種花草都有其各自不同的功效與用途，如何選擇個人適合的花草種類，仔細研究起來還真是門學問。本書即透過介紹一百種養生健美的花草茶飲分門別類，讓讀者輕鬆了解如何沖泡出美味茶飲，又能窈窕一身。另一方面，由花草茶概念延伸而來的香草花園與各式各樣廣泛的花草日常運用，包括烹飪料理、美容保養等，亦能豐富現代人生活，相信這股不墜的花草熱潮將繼續蔓延下去。





# CONTENT

## 【content】

人氣花草茶介紹

7



### PART I

17 浪漫的花草物語



### PART II 輕鬆享受花草茶

19 品嚐完美花草茶的不二法門

聰明買家 - 花草茶的選購撇步

20

沖茶器的選擇

21

花草茶的選擇

23

保存方法

24

最佳的沖泡方式

26





## PART III 喝出水漾美人

### 30 花草茶飲療法

#### 潤膚養顏

|      |              |    |
|------|--------------|----|
| 玫瑰   | 解決皮膚暗沉的美顏大王  | 30 |
| 洛神   | 花草中的美容保健極品   | 43 |
| 薏苡   | 去斑排毒 日本人最愛   | 47 |
| 玫瑰果  | 淡化疤痕 含豐富維生素  | 49 |
| 茉莉   | 調養內分泌 潤澤膚色   | 55 |
| 桂花   | 美白肌膚 潤腸通便    | 61 |
| 紅花   | 含有豐富鐵質可以潤澤肌膚 | 65 |
| 芙蓉   | 改善皮膚粗糙的美顏飲品  | 69 |
| 如意波斯 | 又稱「長壽茶」老少皆宜  | 74 |
| 金盞   | 延緩衰老 稱之「回春草」 | 77 |

#### 輕體享瘦

|       |                  |     |
|-------|------------------|-----|
| 甜菊    | 卡路里低 可作為代糖       | 84  |
| 甘草    | 熱量低 治療咳嗽、氣喘      |     |
| 茴香    | 幫助消化 讓口氣清香       | 85  |
| 尤加利   | 預防骨質疏鬆 促進膽固醇排出   | 91  |
| 檸檬馬鞭草 | 「香草中的女王」可減輕生理期疼痛 | 94  |
| 檸檬草   | 排除多餘脂肪與抑制油脂分泌    | 100 |
| 馬黛    | 「液態沙拉」促進腸胃蠕動     | 107 |
| 杜松果   | 幫助利尿 消除水腫        | 110 |

#### 便暢解憂

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 朝鮮薊 | 解肝毒 降低膽固醇  | 115 |
| 蒲公英 | 改善貧血及消化不良  | 117 |
| 薺草  | 利尿 通便 改善水腫 | 121 |
| 錦葵  | 排毒的「萬能藥」   | 126 |
| 紫蘿蘭 | 消除口臭 預防感冒  | 132 |
| 洋甘菊 | 治療便秘 抗衰老   | 138 |

#### 天然養生

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 歐石楠 | 排除體內毒素及抗菌 | 146 |
| 蘋果  | 改善氣色 美麗幫手 | 151 |
| 蕁麻  | 消除水腫 女性救星 | 155 |
| 金銀  | 瘦身減肥最有效   | 158 |



## PART IV

### 164 打造屬於自己的香草花園



## PART V

### 183 花草的日常應用

|               |     |
|---------------|-----|
| 花草手工藝・DIY樂趣無窮 | 184 |
| 美麗的秘密武器-花草浴   | 191 |
| 花草料理          | 193 |

# ROSE

象徵愛情的玫瑰

傳說是愛與美的女神維納斯從海中泡沫誕生時  
大地也同時創生了嬌豔欲滴的玫瑰。







# 玫瑰花

解決皮膚暗沉的美顏大王

由於玫瑰的香味淡雅、迷人，是製造香水和化妝品不可少的原料。加上屬性溫和，能促進身體新陳代謝，幫助血液循環，及調節女性荷爾蒙與平衡內分泌系統，改善女性困擾的經痛、經期不順等問題，並能有效防止肌膚老化、養顏美容，因此長久以來，玫瑰也一直被愛美的女性，視為不可少的良伴。

## 材 料

- 1 500c.c. 容量的壺一只
- 2 玫瑰花苞10朵（或5公克）
- 3 熱開水

## 步 驟

- 1 將玫瑰花苞放入壺中。  
（若是現採的新鮮玫瑰花苞，則需事先仔細沖洗乾淨，避免農藥殘留）
- 2 將熱開水注入壺中，約九分滿。
- 3 沖泡5～10分鐘後，待壺中茶湯呈現淡粉紅色之後，即可飲用。  
（可視個人需要，加入適量的蜂蜜）

# HERB TEA



### TIP

並不是所有的玫瑰花都適合拿來作茶飲，一般用來泡茶的玫瑰稱作老玫瑰（Old Rose）或古典玫瑰，與平常觀賞用的玫瑰不同。

# CHAMOMILE

洋甘菊，是最普遍與最被廣泛接受的花草茶  
埃及人將它當成神草，用它來祭拜太陽神。



# 洋甘菊



治療便秘抗老化

洋甘菊稍具苦味及帶有濃郁的蘋果香，被稱作「大地的蘋果」。適合餐後及睡前飲用，可以促進消化、治療長期便秘、安神助眠、消除頭痛、偏頭痛或發燒感冒引起的肌肉痛。加上含有豐富維生素C和E，因此來能抗老化、潤澤肌膚。

## 材 料

- 1 乾燥洋甘菊1大匙（新鮮洋甘菊約15朵）
- 2 蜂蜜或甜菊少許
- 3 熱開水500c.c.

## 步 驟

- 1 將洋甘菊放入壺中。
- 2 沖入熱開水。
- 3 浸泡5分鐘後，加入適量蜂蜜或甜菊即可飲用。



# HERB TEA



### TIP

洋甘菊一般用來泡茶的多是德國和羅馬兩種。德國的花稍小，全株皆帶著蘋果般香甜的氣味；羅馬花稍大，雖然少了甜味，氣味卻更加濃烈。