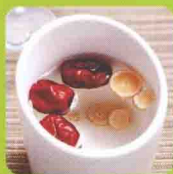


张晔 主编
解放军第306医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

四季养生 花草茶

精选



小花草 大疗效

权威专家张晔 都在喝的配方
一杯在手 小痛小病绕着走
轻松一口 不用医生开补药



四季养生 花草茶

精选

张晔 主编

解放军第309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书分别介绍了适合四季饮用的花草茶；并且，根据各季节的养生特点予以分类，如春季就包括养肝护肝、缓解春困等花草茶，以供您根据需要选择饮用。

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生花草茶精选 / 张晔主编. — 北京：龙门书局，2014.3

ISBN 978-7-5088-4180-9

I. ①四… II. ①张… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001873 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任印制：张 倩
责任校对：宣 慧

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 3 月第一版 开本：B5 (720×1000)

2014 年 3 月第一次印刷 印张：10 字数：150 000

定价：29.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



绪论 帮你了解花草茶

天然芬芳的花草茶	11
不可不提的中医药草茶	12
饮用花草茶的益处	13
饮用花草茶的注意事项	14
花草茶的搭配方式	15
花草茶的选购	16
花草茶的保存	17
花草茶的冲泡	18

Part 1 春季专属花草茶

养肝护肝

菊花枸杞茶 / 清肝明目	20
决明子绿茶 / 养肝明目	21
菊花罗汉果茶 / 清热养肝	21
梅花玫瑰柠檬草茶 / 疏肝理气	22
桑葚枸杞菊花茶 / 降低血脂, 养肝益肾	23
杞菊乌龙茶 / 促进新陈代谢, 养肝减脂	23
芍药花茶 / 养血疏肝	24
菊花枸杞天麻茶 / 疏肝理气	24
菊槐茉莉清火茶 / 清肝泻火	25

缓解春困

迷迭香薄荷茶 / 清凉醒脑, 缓解疲劳	26
菊花人参茶 / 调节神经, 驱除疲劳	27
柠檬薰衣草茶 / 利尿排毒, 振奋精神	27
薄荷菊花茶 / 提神醒脑, 去火明目	28
茉莉玫瑰菩提茶 / 助消化, 改善睡眠	29
茉莉花茶 / 促进新陈代谢, 养肝去脂	29
补气养血	
玫瑰参枣茶 / 全面补充营养, 调养气血	30
玫瑰千日红茶 / 平衡内分泌, 补气血	31

黄芪红枣茶 / 补气固表	31
玫瑰花生奶茶 / 促进骨髓造血机能， 使肤色红润	32
红枣枸杞茶 / 增加血液中含氧量， 滋润气血	33
归芪茶 / 既可补气养血，又可活血通络	33
灵芝茶 / 调节神经、内分泌系统， 扶正固本	34
杜仲五味茶 / 补肝益肾，清除自由基， 消除疲劳	34
红枣党参茶 / 可益气、养血，对气血两亏 有益	35

提高免疫力

桃花玉蝴蝶茶 / 通经络，提高免疫力	36
西洋参三七茶 / 补气安神，增强抵抗力	37
三花茶 / 活血，强身，抗衰老	37
甘草蒲公英茶 / 消炎抗菌	38



预防过敏反应

紫苏菊花茶 / 消炎镇痛，抗过敏	40
甘草金盏蒲公英茶 / 缓解皮肤过敏	41
薄荷荆芥茶 / 镇静消炎	41
薰衣草芦荟桂花茶 / 消炎镇痛，抗过敏	42

预防皮肤干燥

红枣玫瑰花茶 / 保持皮肤润泽	44
桂花绿茶 / 抗衰老	45
玉竹桑葚茶 / 美容护肤	45
桂花荷叶茶 / 保持肌肤活力	46
枸杞党参茶 / 润泽皮肤	47
熟地白芍茯苓茶 / 养血润肤	47
芦荟菊花茶 / 维持皮肤滋润	48

Part

2

夏季专属花草茶

养心固气

菩提洋甘菊茶 / 舒缓神经，清心安神	50
迷迭香玫瑰茶 / 淡雅清香，养心安神	51
薰衣草洋甘菊茶 / 镇静，舒缓神经， 改善睡眠	51
菩提叶茶 / 调节神经，改善睡眠	52
玫瑰香蜂草茶 / 疏肝解郁，稳定情绪	53
灯芯草竹叶茶 / 清火除烦	53

调理脾胃

茴香柠檬玫瑰茶 / 疏肝养胃，舒缓肠胃 不适	54
陈皮甘草茶 / 健脾益气，防治胃病	55
麦芽山楂茶 / 健胃消食，增进食欲	55
红枣山楂三七茶 / 活血化瘀，疏肝健脾	56
参术茶 / 气血双补，调理肠胃功能	57
太子参甘草乌梅茶 / 补气生津，健脾益肺	57

清热排毒

- 茅根茶 / 凉血解暑，利尿排毒 58
薄荷竹叶茶 / 利水排毒，清热祛湿 59
金银菊花茶 / 清热泻火，治疗咽喉不适 59
仙草鱼腥草茶 / 解热抑菌，清暑热 60
冬瓜茶 / 清热利水，除暑热 61
鱼腥草薄荷茶 / 消炎，利尿排毒 61

安眠宁神

- 百合菊花茶 / 散风热，清利头目，
安神醒脑 62
百合花茶 / 清肺火，理气开胃 63
枸杞百合地黄茶 / 清热养阴，补虚安神 63
雪梨百合冰糖饮 / 止咳除烦，清心安神 64

祛暑降火

- 酸梅汤 / 平衡身体酸碱度，消肝火 66
山楂蜜银茶 / 解热抗炎，提高机体免疫力 67
薄荷藿香绿茶 / 振奋精神 67
乌梅凉茶 / 酸甜生津，止渴除烦 68
代代花茶 / 疏肝和胃，理气解郁 69
罗汉果薄荷凉茶 / 清热利咽 69

生津止渴

- 草莓清热茶 / 清新酸甜，去腻，生津解渴 70
西瓜皮茅根茶 / 凉血利尿，解暑热 71
苹果蜜桃茶 / 润肺化燥，生津去火 71
摩洛哥薄荷茶 / 清热解暑 72



滋阴去燥

天麦二冬茶 / 双重清热，补肾阴、心阴 74

生地乌梅茶 / 通便排毒，凉血养阴 75

熟地麦冬饮 / 提高抗氧化酶活性，
滋阴补肾 75

蜂蜜柚子茶 / 降低血液黏稠度，养心脑 76

二冬五味茶 / 增强细胞代谢能力，滋阴润燥 77

银耳红枣茶 / 提供多重滋补营养素，
清热滋阴 77

百合蜂蜜饮 / 提供多种生物碱，滋阴润肺 78

紫苏党参茶 / 理气散寒，暖肺 78

红枣生姜饮 / 散寒发热，护肺养血 79

清疏肺气

杜鹃花茶 / 止咳化痰 80

冰糖梨水 / 通便排毒，凉血养阴 81

二参茶 / 治疗肺虚咳嗽 81

冬花枇杷茶 / 清肺胃热，下气，化痰止咳 82

款冬花紫菀绿茶 / 润肺，镇咳 83

杏仁桂花茶 / 镇咳化痰 83

百合枇杷叶茶 / 润肺止咳 84

止咳祛痰

枇杷茶 / 增强机体抵抗力，清肺止咳 86

银麦茶 / 化痰提气，使呼吸更顺畅 87

千日红茶 / 清肝火，去燥化痰 87

缓解咽痛

胖大海茶 / 开肺气，清肺热，利咽消肿 88

桑菊茶 / 疏散风热，清肺利咽 89

玉蝴蝶茶 / 疏肝生津，护嗓润喉 89

罗汉果茶 / 清肺热，利咽止咳 90

紫罗兰花茶 / 温润舒缓，止痛护嗓 91

金莲花茶 / 抑制多种病菌，治疗咽喉部疾病 91

缓解疲劳

薄荷灵芝茶 / 精神振奋 92

莲子红枣茶 / 缓解熬夜疲劳 93

枸杞桂圆茶 / 安神养心，消除疲劳 93

西洋参莲子茶 / 健脾养心 94



养肾护肾

人参花白菊枸杞茶 / 益气活血，滋阴补肾

96

五味子红枣茶 / 益气生津，补肾养心

97

桂圆茉莉花茶 / 利水消肿，温气补肾

97

决明子桑菊饮 / 补充多种维生素，益肾，

养肝明目

98

桑葚冰糖饮 / 补血滋阴，养肝肾

99

玉竹桑葚红枣茶 / 滋阴养血，益气安神

99

菟丝子茶 / 补肾养肝，治疗视物昏花

100

枸杞叶茶 / 清肝火，治疗眼部炎症

100

桑叶菊花茶 / 清肝火，治疗眼部炎症

101

防寒驱寒

甜菊桂圆茶 / 促进血液循环，既养血安神

又驱寒

102

紫苏姜糖茶 / 补血暖身，舒缓筋骨

103

茯苓蜂蜜饮 / 健脾和胃，保证机体能量

来源

103

茉莉桂花茶 / 暖胃健脾

104

白芍姜枣茶 / 补气血，散寒

105

萝卜茶 / 暖胃护胃

105

保护心血管

丹参绿茶 / 扩张冠状动脉，改善心脏功能

106

麦冬茶 / 补益气血，缓解心绞痛

107

红花三七花茶 / 活血通经，解除心脑血管

管病不适症状

107

西洋参灵芝茶 / 固本扶正，治疗心脏疾病

108

山楂桑葚饮 / 消脂化积，软化血管

109

山楂红花茶 / 活血化瘀，疏通心血管

109

夏枯草茶 / 消脂化积，软化血管

110

菊花山楂罗布麻茶包 / 清火、降压

112

金盏花苦丁茶 / 辅助治疗高血压

112

普洱菊花茶 / 降血糖

113

预防感冒

玉兰花玉蝴蝶茶 / 散寒，通鼻窍

114

薄荷甘草茶 / 辅助治疗风热感冒

115

板蓝根茶 / 防治流行性感冒

115

连翘金银花茶 / 对抗风热感冒

116



祛斑美白

- 番茄绿茶 / 美白肌肤
 桃花冬瓜仁树皮茶 / 净白肌肤
 薰衣草茉莉茶 / 祛斑祛痘
 红巧梅玫瑰茶 / 祛斑补血
 茉莉玫瑰花茶 / 美白抗菌
 红巧梅茶 / 改善肤色

抗衰祛皱

- 柠檬草茶 / 保持皮肤弹性
 桃花茶 / 延缓皮肤衰老
 玉蝴蝶干日红茶 / 延缓细胞衰老
 党参麦冬红花茶 / 抗衰老
 康乃馨茶 / 除皱
 葡萄绿茶 / 抗氧化

控油祛痘

- 金银花玫瑰茶 / 维持皮肤水油平衡
 金盏玫瑰茶 / 消炎祛痘
 勿忘我薰衣草茶 / 调节内分泌
 菊花银花茶 / 改善粉刺
 迷迭香茉莉薄荷茶 / 消炎祛痘
 人参花绿茶 / 防止皮肤出油

去脂减肥

- 玫瑰茄玫瑰花茶 / 促进脂质排出
 乌龙金银花茶 / 减少脂肪堆积
 玫瑰柠檬草茶 / 瘦腰腹
 陈皮车前草茶 / 促进新陈代谢

- 花叶减肥茶 / 消脂减肥 134
 马鞭草迷迭香茶 / 瘦腿 135
 山楂果茶 / 减少脂肪在腹部堆积 135

丰胸塑形

- 黄芪当归茶 / 丰胸养颜 136
 五指毛桃当归茶 / 润肺丰胸 137
 木瓜茶 / 刺激雌激素分泌 137
 桂圆红枣木瓜茶 / 丰胸美容 138
 薏苡仁荷叶茶 / 消除腿部水肿 139
 七彩菊玫茶 / 改善腹部赘肉 139

美发护发

- 桑葚茶 / 调理养护头发 140
 迷迭香柠檬茶 / 改善掉发 141

孕期调理

- 柠檬茶 / 缓解胎动不安 142
 茯苓白术茶 / 改善妊娠水肿 143
 紫苏叶生姜茶 / 缓解妊娠呕吐 143

产后调理

- 通草木瓜茶 / 改善产后缺乳 144
 红花茶 / 治疗恶露不尽 145
 当归川芎茶 / 缓解产后阵痛 145

更年期调理

- 葛根茶 / 调节内分泌 146
 枸杞杜仲茶 / 缓解更年期烦躁情绪 147
 桂圆当归茶 / 预防更年期提前到来 147

专题一 防治月经不调

熟地制首乌茶 / 滋阴养血

当归白芍茶 / 活血调经

益母草茶 / 行气调经

专题二 缓解痛经

白芍姜糖茶 / 活血暖身

红花玫瑰茶 / 益气止痛

当归茶 / 调经止痛

专题三 调理白带异常

148 茯苓菟丝子茶 / 祛湿止带 152

149 冬瓜子茶 / 清利湿热 153

149 鸡冠花藕汁茶 / 凉血止带 153

附录一 调和体质花草茶推荐 154

附录二 调理常见不适花草茶推荐 156



四季养生 花草茶

精选

张晔 主编

解放军第309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



科学出版社

龍門書局

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书分别介绍了适合四季饮用的花草茶；并且，根据各季节的养生特点予以分类，如春季就包括养肝护肝、缓解春困等花草茶，以供您根据需要选择饮用。

图书在版编目(CIP)数据

四季养生花草茶精选 / 张晔主编. — 北京：龙门书局，2014.3

ISBN 978-7-5088-4180-9

I. ①四… II. ①张… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001873 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任印制：张 倩
责任校对：宣 慧

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 3 月第一版 开本：B5 (720×1000)

2014 年 3 月第一次印刷 印张：10 字数：150 000

定价：29.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

经过了现代社会生活方式的洗礼，现在的人们更崇尚绿色、环保，花草茶已成为人们“回归自然、享受健康”的好茶，同时也带给人们另一种纯净自然的生活方式。

花草茶蕴涵丰富的维生素、矿物质，以及具有抗氧化功效的植物性营养素（如花青素、鞣酸等），有养肝护肝、养心安神、润肺去燥、驱寒补肾、补益气血、生津止渴、预防感冒、提高免疫力的功效；而且，花草茶对女性有着特别的功效，在美容养颜、减肥塑身、防治妇科病方面有着显著效果。此外，喝花草茶要依据四季的气候特点，顺时而饮，更有利于调理身体机能，保健防病。

你可能会为究竟哪个季节应该喝哪些花草茶烦恼，不必烦恼了，本书就是专门为您解决这一问题的。本书以四季为纲，分别介绍了适合各季节饮用的花草茶；并且，根据季节的养生特点予以分类，如春季就包括养肝护肝、缓解春困等花草茶，以供您根据需要选择饮用。书中的每款茶饮从配料、冲泡方法到功效都一一作了介绍。此外，在书的最后，还推荐了适合不同体质人群的花草茶方和一些常见不适症状的花草茶调理方，给您更多的选择。

不含咖啡因、茶碱，散发着天然芬芳气息的花草茶，冲泡简单、方便，不管您是在家，还是在办公室，都是您不错的选择。



绪论 帮你了解花草茶

天然芬芳的花草茶	11
不可不提的中医药草茶	12
饮用花草茶的益处	13
饮用花草茶的注意事项	14
花草茶的搭配方式	15
花草茶的选购	16
花草茶的保存	17
花草茶的冲泡	18

Part

1

春季专属花草茶

养肝护肝

菊花枸杞茶 / 清肝明目	20
决明子绿茶 / 养肝明目	21
菊花罗汉果茶 / 清热养肝	21
梅花玫瑰柠檬草茶 / 疏肝理气	22
桑葚枸杞菊花茶 / 降低血脂, 养肝益肾	23
杞菊乌龙茶 / 促进新陈代谢, 养肝减脂	23
芍药花茶 / 养血疏肝	24
菊花枸杞天麻茶 / 疏肝理气	24
菊槐茉莉清火茶 / 清肝泻火	25

缓解春困

迷迭香薄荷茶 / 清凉醒脑, 缓解疲劳	26
菊花人参茶 / 调节神经, 驱除疲劳	27
柠檬薰衣草茶 / 利尿排毒, 振奋精神	27
薄荷菊花茶 / 提神醒脑, 去火明目	28
茉莉玫瑰菩提茶 / 助消化, 改善睡眠	29
茉莉花茶 / 促进新陈代谢, 养肝去脂	29

补气养血

玫瑰参枣茶 / 全面补充营养, 调养气血	30
玫瑰干日红茶 / 平衡内分泌, 补气血	31



黄芪红枣茶 / 补气固表	31		
玫瑰花生奶茶 / 促进骨髓造血机能， 使肤色红润	32		
红枣枸杞茶 / 增加血液中含氧量， 滋润气血	33	预防过敏反应	
归芪茶 / 既可补气养血，又可活血通络	33	紫苏菊花茶 / 消炎镇痛，抗过敏	40
灵芝茶 / 调节神经、内分泌系统， 扶正固本	34	甘草金盏蒲公英茶 / 缓解皮肤过敏	41
杜仲五味茶 / 补肝益肾，清除自由基， 消除疲劳	34	薄荷荆芥茶 / 镇静消炎	41
红枣党参茶 / 可益气、养血，对气血两亏 有益	35	薰衣草芦荟桂花茶 / 消炎镇痛，抗过敏	42
		预防皮肤干燥	
提高免疫力		红枣玫瑰花茶 / 保持皮肤润泽	44
桃花玉蝴蝶茶 / 通经络，提高免疫力	36	桂花绿茶 / 抗衰老	45
西洋参三七茶 / 补气安神，增强抵抗力	37	玉竹桑葚茶 / 美容护肤	45
三花茶 / 活血，强身，抗衰老	37	桂花荷叶茶 / 保持肌肤活力	46
甘草蒲公英茶 / 消炎抗菌	38	枸杞党参茶 / 润泽皮肤	47
		熟地白芍茯苓茶 / 养血润肤	47
		芦荟菊花茶 / 维持皮肤滋润	48

Part

2

夏季专属花草茶

养心固气

菩提洋甘菊茶 / 舒缓神经，清心安神	50	茴香柠檬玫瑰花茶 / 疏肝养胃，舒缓肠胃 不适	54
迷迭香玫瑰花茶 / 淡雅清香，养心安神	51	陈皮甘草茶 / 健脾益气，防治胃病	55
薰衣草洋甘菊茶 / 镇静，舒缓神经， 改善睡眠	51	麦芽山楂茶 / 健胃消食，增进食欲	55
菩提叶茶 / 调节神经，改善睡眠	52	红枣山楂三七茶 / 活血化瘀，疏肝健脾	56
玫瑰香蜂草茶 / 疏肝解郁，稳定情绪	53	参术茶 / 气血双补，调理肠胃功能	57
灯芯草竹叶茶 / 清火除烦	53	太子参甘草乌梅茶 / 补气生津，健脾益肺	57

调理脾胃

清热排毒

- 茅根茶 / 凉血解暑，利尿排毒 58
薄荷竹叶茶 / 利水排毒，清热祛湿 59
金银菊花茶 / 清热泻火，治疗咽喉不适 59
仙草鱼腥草茶 / 解热抑菌，清暑热 60
冬瓜茶 / 清热利水，除暑热 61
鱼腥草薄荷茶 / 消炎，利尿排毒 61

安眠宁神

- 百合菊花茶 / 散风热，清利头目，
安神醒脑 62
百合花茶 / 清肺火，理气开胃 63
枸杞百合地黄茶 / 清热养阴，补虚安神 63
雪梨百合冰糖饮 / 止咳除烦，清心安神 64

祛暑降火

- 酸梅汤 / 平衡身体酸碱度，消肝火 66
山楂蜜银茶 / 解热抗炎，提高机体免疫力 67
薄荷藿香绿茶 / 振奋精神 67
乌梅凉茶 / 酸甜生津，止渴除烦 68
代代花茶 / 疏肝和胃，理气解郁 69
罗汉果薄荷凉茶 / 清热利咽 69

生津止渴

- 草莓清热茶 / 清新酸甜，去腻，生津解渴 70
西瓜皮茅根茶 / 凉血利尿，解暑热 71
苹果蜜桃茶 / 润肺化燥，生津去火 71
摩洛哥薄荷茶 / 清热解暑 72



滋阴去燥

天麦二冬茶 / 双重清热, 补肾阴、心阴

74

生地乌梅茶 / 通便排毒, 凉血养阴

75

熟地麦冬饮 / 提高抗氧化酶活性,

滋阴补肾

75

蜂蜜柚子茶 / 降低血液黏稠度, 养心脑

76

二冬五味茶 / 增强细胞代谢能力, 滋阴润燥

77

银耳红枣茶 / 提供多重滋补营养素,

清热滋阴

77

百合蜂蜜饮 / 提供多种生物碱, 滋阴润肺

78

紫苏党参茶 / 理气散寒, 暖肺

78

红枣生姜饮 / 散寒发热, 护肺养血

79

清疏肺气

杜鹃花茶 / 止咳化痰

80

冰糖梨水 / 通便排毒, 凉血养阴

81

二参茶 / 治疗肺虚咳嗽

81

冬花枇杷茶 / 清肺胃热, 下气, 化痰止咳

82

款冬花紫菀绿茶 / 润肺, 镇咳

83

杏仁桂花茶 / 镇咳化痰

83

百合枇杷叶茶 / 润肺止咳

84

止咳祛痰

枇杷茶 / 增强机体抵抗力, 清肺止咳

86

银麦茶 / 化痰提气, 使呼吸更顺畅

87

千日红茶 / 清肝火, 去燥化痰

87

缓解咽痛

胖大海茶 / 开肺气, 清肺热, 利咽消肿

88

桑菊茶 / 疏散风热, 清肺利咽

89

玉蝴蝶茶 / 疏肝生津, 护嗓润喉

89

罗汉果茶 / 清肺热, 利咽止咳

90

紫罗兰花茶 / 温润舒缓, 止痛护嗓

91

金莲花茶 / 抑制多种病菌, 治疗咽喉部疾病

91

缓解疲劳

薄荷灵芝茶 / 精神振奋

92

莲子红枣茶 / 缓解熬夜疲劳

93

枸杞桂圆茶 / 安神养心, 消除疲劳

93

西洋参莲子茶 / 健脾养心

94

