

300多种纯天然植物花草茶，低热量，味芬芳
调理五脏，祛湿防暑，调和气血，解郁舒压，一年四季全滋养

超值全彩
白金版
29.80

春夏秋冬 花草茶

葛静 编著

全面系统 科学实用 贴心指导

///
喝对花草茶
健康永相伴

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

春 夏 秋 冬 花草茶

葛静 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

春夏秋冬花草茶 / 葛静编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.4
ISBN 978-7-5308-8872-8

I . ①春… II . ①葛… III . ①保健—茶谱 IV . ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086023 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 25 字数 320 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

自古以来，我国民间就有“上品饮茶，极品饮花”的说法。如今，“男人饮茶，女人饮花”又成为一种新的养生时尚。由此不难看出，从古至今，花草茶一直在人们的日常养生中传承。尽管并非真正的茶叶，但它却有着无可比拟的优势。

花草茶取材方便，冲泡简单易行。深受大众欢迎的它并非是“养在深山人不识”的珍馐佳品，而是日常生活中比较常见的花草。无论是清香淡雅的茉莉花，温润随和的薰衣草，还是香气浓郁的迷迭香，都可以在经过简单的加工之后成为杯中的佳饮。不仅如此，冲泡花草茶的方法也并不复杂，主要有闷泡法、锅煮法等几种。

另外，花草茶还有着或浓或淡的芳香及良好的品相，令人赏心悦目。大多数花草茶颜色比较鲜艳，用玻璃杯等器皿冲泡之后，越发衬出其绝佳的品质，闻之令人逐渐放松，品之使人身心舒畅。

最后，花草茶还拥有与真正的茶叶不相上下的保健功效。它虽然并不含有咖啡因、儿茶素等营养物质，但其富含各种维生素、微量元素等，可以有效地帮助人们降脂降压、美容抗衰、调理月事，改善便秘症状，预防心血管疾病。

正是基于以上几点，花草茶才成为人们在日常养生中的好帮手。当然，饮用花草茶不仅要从自身喜好和身体状况出发，按照季节变化饮用也是相当重要的。早在两千多年前，我们的祖先即提出了“天人合一”的观点。历史悠久的传统中医也认为“天人相应”是四季养生的整体观。



前言



本书即是从一年四季入手，根据各个季节的特点和养生重点分别介绍了春夏秋冬四季适合饮用的花草茶。以“第二章 春季喝花草茶”为例，本章从春季最容易出现的春困、气血不足、肝脏与脾胃功能不佳等方面出发，设置了“解春困”“补气血”“护肝脏”“调脾胃”等四个专题，并在每个专题下面列出了适合不同体质的人适合饮用的茶品，方便大家有意识地进行日常养生，预防各种疾病，保健身体。这也符合中医“治未病”的理念。

此外，本书还在介绍每一种花草茶时专门设置了“养生功效”“制作方法”“茶材特色”“宜忌人群”“爱心提醒”等板块。这些板块的设置不仅可以使具体茶方看起来一目了然，更重要的是能够帮助大家注意饮用茶品时的细节，以免出现“良方误伤人”的情况。

保健养生的方法有很多种，而饮用花草茶是其中最简便易行的方法之一。它不仅取材方便，更能让大家在品味茶香的同时实现保健养生的目标。





常见花草茶食材速读..... 1

第一章 天然、健康的花草茶

什么是花草茶.....	22
饮用花草茶的益处.....	23
如何选购花草茶.....	24
花草茶的保存.....	25
花草茶的挑选与配伍.....	26
花草茶的常用配料有哪些.....	27
如何冲泡花草茶.....	28
怎样品饮花草茶.....	29
饮用花草茶的注意事项.....	31
花草茶、花果茶和花茶的区别.....	32

第二章 春季喝花草茶：补气养肝脾胃健

解春困.....	34
茉莉菩提茶——去疲乏，改善睡眠.....	34
薰衣草茶——利尿排毒好入睡.....	35
金银花茶——疏散风热，凉血解乏.....	36
枸杞菊花茶——提神，缓解疲劳.....	37
迷迭香薄荷茶——清凉醒脑精神好.....	38
菊花人参茶——消除疲劳，提神醒脑.....	39
柠檬薰衣草茶——振奋精神，纾解压力.....	40
茉莉大白毫——提神醒脑，缓解春困.....	41
薄荷菊花茶——缓解头痛，清神醒脑.....	42
芹菜红枣茶——平肝清热，缓解头痛、头晕.....	43
碧潭飘雪花茶——振奋精神，缓解春困.....	44
玫瑰薄荷茶——缓解压力，提神醒脑.....	45



目录





目 录

茴香花园茶——清新提神	46
百合洋参茶——健脾补气不犯困	47
香蕉皮茶——去燥，缓解头部胀痛	48

补气血

牡丹花茶——养血化瘀润容颜	49
益母玫瑰茶——补血健体	50
红枣枸杞茶——增加血氧含量，培养好气色	51
玫瑰奶茶——增强骨骼造血功能	52
参枣茶——补助元气与血分	53
茉莉蜂蜜红茶——补气血，缓解紧张情绪	54
核桃茶——补肾阳，补气血	55
杜仲五味茶——舒血活络，补肝益肾	56
红枣桂圆茶——补气养血	57
当归枸杞茶——补血活血	58
红豆补血茶——补血养颜，养心安神	59
补气生津茶——补气生津，补肺健脾	60
洋参枸杞茶——补充元气，补脾益肺	61
归芪茶——补气养血，活血通络	62
核桃桂圆红茶——补充气血，消除疲劳	63

护肝脏

桑葚枸杞菊花茶——养肝益肾，稳定血脂	64
桂花花草茶——疏肝理气，暖胃	65
决明子茶——通气血，助力肝脏排毒	66
洛神花茶——解酒保肝，酸甜可口	67
黄山贡菊——疏风散热，养肝养颜	68
菊花罗汉果茶——清肝明目，防便秘	69
桑杞五味茶——补肝益肾	70
养肝明目茶——养肝血，缓解用眼疲劳	71





鲜松柠檬茶——帮助肝脏排毒	72
芦荟苹果茶——清肝火，清胃热	73
菊明茶——疏肝降化，提神醒脑	74
金楂茶——清热润喉，消食开胃	75
生地黄糖茶——保肝强心	76
紫苏叶生姜茶——疏风散寒，理气和胃	77
黑米茶——健脾护肝	78

调脾胃

大麦茉莉茶——健胃消食，去油降脂	79
甘草健脾茶——健脾益肺，补气生津	80
桂圆黄芪茶——生心血，守脾气	81
陈皮甘草茶——健脾益气，预防消化不良	82
柠檬红茶——理气和胃，降低血液黏稠度	83
月桂茶——增进食欲，促进胃动力	84
甘草薄荷茶——清新肠胃，促进肠运动	85
参术健脾茶——益脾健胃，助消化	86
灵芝山楂茶——调理身体，促消化	87
三七柠檬茶——益气活血，滋养脾胃	88
茴香茶——疏肝养胃，缓解肠胃不适	89
番茄洋参茶——增进食欲，帮助消化	90
山楂果茶——消食化积，治疗消化不良	91
茴香大麦茶——帮助消化，促进新陈代谢	92
藿香姜枣茶——暖胃助消化，缓解胃痉挛	93
枸杞桂圆茶——润肺暖胃，滋养护肤	94

第三章 夏季喝花草茶：防暑祛湿精神好

消暑气

乌梅甘草茶——生津止渴送清爽	96
----------------------	----



目录





目 录

柠檬苦瓜茶——清热解毒，防中暑	97
草莓清热茶——去腻味，生津止渴	98
莲子心茶——清热、强心	99
山楂乌梅茶——降暑气，去火气	100
乌梅凉茶——清凉解暑，生津止渴	101
清暑花茶——清暑解热，芳香开窍	102
萝卜蜂蜜饮——清热生津，健脾益气	103
茅根清热茶——清热，利尿，通淋	104
金钱黄柏茶——清热泻火，燥湿利尿	105
冬瓜茶——去燥消暑	106
茉莉荷叶藿香茶——清热解暑，抗菌消炎	107
薏仁净白茶——清热解暑	108
金橘红枣茶——清热消暑	109
荷叶凉茶——防暑降温	110
枇杷竹叶茶——清热生津，止渴消暑	111
冬瓜皮茶——清热利水，消暑生津	112
安心神	113
柠檬草百合花茶——安神减压	113
灯芯草竹叶茶——清火止烦	114
薄荷茶——清凉醒神	115
柠檬马鞭草茶——提神镇静	116
迷迭香茶——活力醒神	117
玫瑰香蜂草茶——理气、解郁、安神	118
健脑茶——醒脑提神	119
茅根茶——凉血止血，润肺除烦	120
五味二冬茶——益气生津，润肺清心	121
雪梨百合冰糖饮——滋阴润肺，止咳安神	122
菩提叶茶——安抚情绪，降低血压	123





迷迭香醒脑茶——提神醒脑，缓解头痛.....	124
莲子心甜菊茶——生津止渴，止心悸失眠.....	125
薄荷茉莉茶——提神醒脑，助消化.....	126
百合安眠茶——宁神安眠.....	127

排湿毒 128

柠檬净化茶——排出毒素.....	128
薰衣草紫苏茶——排毒、轻身.....	129
金银甘草茶——清热解毒，不伤脾胃.....	130
蒲公英茶——利尿解毒，促消化.....	131
马鞭草茶——松弛神经，强化肝功能.....	132
银花茶——利咽解毒，润肠通便.....	133
薄荷竹叶茶——祛湿利水.....	134
竹叶茅根茶——清热利湿.....	135
野菊花苦瓜茶——清热解毒，疏风平肝.....	136
胖大海山楂茶——清热去火，排毒瘦身.....	137
柠檬金莲花茶——排出体内毒素，祛除口臭.....	138
芦荟柠檬茶——清热排毒，增强免疫功能.....	139
陈皮荷叶茶——健脾祛湿.....	140
薄荷藿香绿茶——化湿理气，振奋精神.....	141
绿豆百合茶——清热解毒，生津止渴.....	142

第四章 秋季喝花草茶：滋阴润肺去火快

去燥解乏 144

茉莉花绿茶——香身润燥.....	144
蜂蜜薄荷茶——舒心解乏，清新口气.....	145
莲子心绿茶——防燥生津，去火气.....	146
银花百合茶——安神醒脑，清利头目.....	147
丹参白菊茶——提神去火，振奋精神.....	148



目录





目录

6

杏仁桂花茶——润燥，化痰，止痛	149
菩提叶薄荷茶——清热降火，安抚情绪	150
萝卜茶——顺气利水，清肺胃热	151
青果薄荷汁——去燥，健胃，消食	152
参芪薏仁茶——清热排毒，利尿	153
茉莉醒脑茶——消除疲劳，帮助睡眠	154
枸杞百合安神茶——清热养阴，补虚安神	155
五味子养心茶——补肾益气，宁心安神	156
莲子冰糖茶——健脾益肾，治疗疲倦乏力	157
毛尖银耳茶——滋阴降火，润肺止咳	158
沙参红枣茶——去燥养阴，益气生津	159
三汁茶——清热生津	160

滋阴润肺 161

康乃馨茶——平肝润肺，促进代谢	161
百合花茶——润肺止咳，滋阴清火	162
千日红茶——平喘护肺，清肝毒	163
紫罗兰茶——祛痰，温和润肺	164
紫苏党参茶——暖肺，理气散寒	165
杏梨茶——润肺平喘，止咳平喘	166
黄精枸杞茶——润肺补中，养肝滋肾	167
银耳红枣茶——滋阴补脑	168
二子延年茶——滋阴补虚	169
天麦冬茶——养阴生津，清肺降火	170
熟地麦冬饮——润肺化燥，滋阴补肾	171
桂花茶——止咳化痰，滋阴润肺	172
百合桃花柠檬茶——润肺消炎	173
生地乌梅茶——凉血养阴	174
蜂蜜柚子茶——润燥排毒	175





清热利咽

176

- 淡盐绿茶——清火止燥 176
- 洛神金橘茶——生津利咽，清声亮嗓 177
- 金银茉莉菊花茶——消炎润咽 178
- 罗汉果茶——利咽止咳，清肺热 179
- 胎菊茶——疏风散热利咽喉 180
- 乌梅橄榄茶——润肺生津，缓解口干口渴 181
- 金莲花茶——抑制病菌，治疗咽部疾病 182
- 蝶舞千日茶——清肺利咽，促进新陈代谢 183
- 桂花荷叶茶——清热降火，凉血止血 184
- 润肌养颜茶——清热凉血，润肌养颜 185
- 百合阿胶茶——生津止渴，止咳化痰 186
- 山楂利咽茶——清热利咽，活血散结 187
- 薄荷大海茶——清热宣肺，利咽润喉 188
- 冬花枇杷茶——清肺胃热，下气，化痰止咳 189
- 银麦茶——化痰提气 190
- 冰糖梨水——去痰止咳，养护咽喉 191
- 百合枇杷叶茶——养阴润肺，降气化痰 192
- 款冬花紫菀绿茶——镇咳润肺，调理呼吸系统 193
- 桔梗麦冬茶——清肺下气，化痰止咳 194
- 金莲花玫瑰茄茶——清肺利咽，生津止渴 195
- 杏仁鸭梨茶——清心润肺，止咳平喘 196



第五章 冬季喝花草茶：养肾防寒、解郁护肝

驱寒暖身

198

- 甜菊桂圆茶——养血驱寒 198
- 玫瑰活血茶——充盈气血，暖身 199
- 紫苏甜姜茶——补血暖身两不误 200



目录

7





目录

黄芪红枣茶——补血益气，驱寒暖身.....	201
首乌桂圆枣茶——补益精血，强筋驱寒.....	202
红枣山楂当归茶——养血温中.....	203
舒眠茶——舒压助眠，促进新陈代谢.....	204
红枣生姜饮——补中益气，温中散寒.....	205
人参黄连茶——益脾益气，温中祛寒.....	206
姜枣陈皮茶——温中理气.....	207
映日怀香茶——温暖腹部，预防疝气.....	208
芫香正气水——散寒暖胃.....	209
蜂蜜红枣茶——温养脾胃.....	210
阿胶桂圆茶——温补驱寒.....	211
山楂生麦芽瘦身茶——瘦身更暖身.....	212
祁门红茶——养胃祛寒，滋润皮肤.....	213
陈皮甘草姜茶——发汗散寒，燥湿化痰.....	214
花生衣红枣茶——暖身补血，提升免疫力.....	215
青萝卜红茶——理气调胃，防治溃疡.....	216
滋阴养肾.....	217
桂圆茉莉花茶——补气温肾，去水肿.....	217
桑葚玉竹茶——滋阴安神，益气养血.....	218
竹叶茶——养肾通便.....	219
人参百合茶——滋阴安神.....	220
党参枸杞茶——益气养血，滋阴养肝.....	221
桂圆洋参茶——滋阴养血，益智安神.....	222
桂圆肉花生茶饮——健脾补心，养血止血.....	223
黄芪人参茶——补气生血，益阳安神.....	224
五味子红枣茶——益气生津，补肾养心.....	225
桑葚冰糖饮——补血滋阴，养肝肾.....	226
韭菜子茶——养阴清心，益肾固精.....	227
绞股蓝茶——补五脏，强身体.....	228





黑豆雪梨茶——滋补肝肾，养阴活血.....	229
木耳芝麻茶——补肝肾，乌须发.....	230
杜仲叶茶——补肝肾，强筋骨.....	231
枸杞地黄茶——补肝益肾，益精明目.....	232
金银花莲子心茶——益肾固精，滋补元气.....	233
康乃馨人参花茶——滋阴补肾，益气活血.....	234
杜仲金樱子茶——补脾止带，温气补肾.....	235
菟丝子桑葚茶——益气生津，补肾养心.....	236
杞菊麦冬茶——补肝益肾，清热生津.....	237
山药杜仲茶——补肝肾，养脾肺.....	238
欧石楠茶——补肾利尿，美容养颜.....	239
玫瑰枸杞乌梅茶——健脾补肾，平肝明目.....	240
胎菊枸杞茶——补肾生精，明目安神.....	241

养肝明目..... 242

保青茶——滋阴护体，清肝火.....	242
合欢菊花茶——清肝明目，预防眼部炎症.....	243
元气桑菊茶——提神明目，缓解视疲劳.....	244
贡菊甘草茶——补肾益精，养肝脏.....	245
苦瓜薄荷茶——清热去火，明目.....	246
芦荟蜂蜜茶——养肝护肝，调节人体免疫力.....	247
菊花决明子茶——排毒通便，清肝明目.....	248
陈皮车前草茶——明目去火，理气健脾.....	249
菊花陈皮茶——平肝去风.....	250
龙井菊花茶——保肝明目，减缓肝硬化.....	251
苦瓜茶——明目解毒.....	252
杭白菊茶——养肝明目，生津止渴.....	253
桑菊黄豆茶——清肝明目，消炎散风.....	254
杞菊养肝乌龙茶——促进代谢，养肝去脂.....	255
菊花桑葚茶——降低血脂，养肝益肾.....	256



目录





目 录

10

梅花玫瑰柠檬草茶——抗菌消炎，疏肝理气.....	257
菊花枸杞罗汉果茶——清热去火，清肝明目.....	258
陈皮桑叶板蓝根茶——滋肝，降火，促循环.....	259
甜菊叶减肥果茶——养护肝脏，消炎利尿.....	260
蜂蜜灵芝茶——补气养血，保肝养肝.....	261
芍药花养肝茶——疏肝活血，止痛泻火.....	262

解郁，调情志..... 263

玫瑰普洱——舒解胸闷、气烦.....	263
合欢花茶——安神、理气、解郁.....	264
香附枣仁茶——疏肝、解郁、安神.....	265
红玫瑰花草茶——疏肝解郁，美白活血.....	266
百合菊花茶——疏肝理气，抗抑郁.....	267
心情舒畅茶——缓解郁闷情绪.....	268
梅花玫瑰茶——疏肝理气.....	269
薰衣草薄荷茶——提神解郁，舒展身心.....	270
千日红桂圆茶——疏肝解郁，调节内分泌.....	271
快速提神茶——迅速安定神经，治疗热狂烦闷.....	272
薰衣草茉莉茶——消除压力，舒解忧郁.....	273
玫瑰银杏茶——舒缓胸闷，舒肝解郁.....	274
合欢花山楂饮——理气解郁，活血降脂.....	275
甘麦安神茶——疏肝解郁，宁心安神.....	276
玫瑰蜜枣茶——滑肠解郁.....	277
玫瑰花生奶茶——温补气血，安心神.....	278

第六章 每天一杯花草茶，对症茶饮保健康

美容抗衰.....	280
勿忘我珍珠粉茶——祛斑、美白.....	280
柠檬草蜂蜜茶——抗衰护肤.....	281





玫瑰香橙茶——保持皮肤弹性, 延缓血管老化.....	282
茯苓蜂蜜茶——补充体能, 护肤健体.....	283
沙参麦冬茶——润肤生津, 滋润皮肤.....	284
黄金桂花茶——美白肌肤, 缓解疲劳.....	285
美白祛斑茶——通经络, 消炎祛斑.....	286
排毒养颜茶——美白祛斑, 净化身心.....	287
金银连翘茶——清热去痘皮肤好.....	288
千日红绞股蓝茶——清肝明目, 延缓衰老.....	289
玫瑰贡菊茶——健胃益脾, 美白补水.....	290
迷迭香柠檬茶——消除胃胀气, 延缓衰老.....	291
柠檬草茉莉花茶——美容养颜, 强身健体.....	292
勿忘我迷迭香茶——消除胃胀气, 排毒养颜.....	293
桃花枸杞茶——祛斑美颜.....	294
减压塑身.....	295
龙井枸杞山楂茶——舒缓神经.....	295
陈皮薰衣草茶——纾解压力, 止失眠.....	296
玫瑰茉莉荷叶茶——减肥、瘦身.....	297
大麦山楂茶——轻盈身姿.....	298
助眠茶——安抚紧张情绪, 助睡眠.....	299
健康燃脂茶——瘦身泽颜.....	300
菊花普洱茶——解毒, 消脂, 降火气.....	301
山楂荷叶茶——利水通便, 轻松瘦身.....	302
金银瘦身茶——去脂美体.....	303
人参花柠檬草茶——提神降压, 消除多余脂肪.....	304
荷叶决明子茶——健脾升阳, 瘦身减肥.....	305
乌龙迎秋茶——调养气血, 瘦身抗肿瘤.....	306
菩提甘菊茶——安定神经, 减缓压力.....	307
安神助眠茶——放松神经, 缓解压力.....	308



目 录





目录

12

玫瑰乌龙茶——调脂纤体，活血养颜.....	309
党参红糖茶——补中益气，生津降压.....	310
桂花玫瑰茶——舒缓紧张情绪.....	311

降血压降血脂..... 312

甜菊普洱茶——降脂降压.....	312
金盏苦丁茶——美体消脂.....	313
苦丁茶——降压除烦，散风热.....	314
玉蝴蝶茶——降压减肥，提高免疫力.....	315
荷叶茶——健脾升阳，调节血压.....	316
三宝茶——清上散风，调压调脂.....	317
三七花茶——降低血压、血脂.....	318
牡丹花玫瑰茶——养血去瘀，降血压.....	319
玫瑰冰菊茶——清肝降火，降血压、血脂.....	320
苦丁决明子茶——润肠排毒，缓解高血压、高血脂.....	321
甜菊叶灵芝茶——生津止渴，防癌降血压.....	322
山楂决明子茶——溶脂排毒，治疗高血压.....	323
陈皮乌龙茶——去油腻，调血脂.....	324
三七槐菊饮——去瘀消肿，稳定血压.....	325
木瓜柳橙降脂茶——和胃化湿，排毒降脂.....	326

预防心脑血管疾病..... 327

麦冬茶——缓解心痛，补益气血.....	327
山楂红花茶——活血化瘀，疏通血管.....	328
红花三七茶——痛经活血，缓解头晕不适.....	329
三花茶——行气活血化瘀.....	330
丹参茶——活血化瘀，清心化痰.....	331
山楂桑葚饮——补益肝肾，软化血管.....	332
燕麦牛奶饮——预防冠心病.....	333

