



主编 吴国志
YANGYAN MEIRONG
HUACAO CHA



养颜美容

花草茶



精选 235 道
花草茶
美丽容颜
喝出来



养颜美容花草

茶



主编 吴国志

编写 李淳朴 徐丽华 张永年 杨春明 张庆
李瑞 陈芳 齐海英 刘明明 翟晓斐
李洁 王鹏 张媛 王超 于红
任晓红 薛翠玲 郭红霞 王艳辉 陈方莹
张慧丽 宋刚 何玉花 王金丽 陈生学



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜美容花草茶/吴国志主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5337-6402-9

I. ①养… II. ①吴… 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 194293 号

养颜美容花草茶

主编 吴国志

出版人: 黄和平

选题策划: 吴玲

责任编辑: 吴玲

责任印制: 廖小青

封面设计: 冯劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印制: 合肥华云印务有限责任公司

电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 12

字数: 160 千

版次: 2015 年 7 月第 1 版

2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6402-9

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前言



冲泡一壶花草茶，看轻盈的花瓣随着水的注入而翻滚起舞，清澈的茶水渐渐变幻出缤纷的颜色，袅袅香气随之溢出，芳香扑鼻。细细品上一口，能让你瞬间有一种与大自然亲密接触的感觉……

在西方的古老年代，人们就已发现了花草茶的价值。它本是以药草为原料配制而成的一种饮料，其中一些药草可供保健、美容、烹调所用。然而，当时的医疗水平并不发达，药草作为民间重要的医药配方，人们更注重它的药效。直到18世纪末，它作为休闲饮品的价值才逐渐被人们应用到生活中，并开始在欧洲发展为一种饮用时尚。其天然的口感迅速得到了众多人士的青睐。

在崇尚绿色环保的今天，花草茶已成为人们“贴近自然、享受健康”的天然茶品。它选用天然草本，不含咖啡因或茶碱，给人们带来纯净自然的生活方式。相对于众多饮料来说，花草茶体现的是典雅、高贵，以及浪漫气息。

一杯暖暖的花草茶，不仅是视觉和味觉的双重享受，还有意想不到的美容养颜功效。养颜瘦身和养生保健是永恒的话题，也有多种多样的方法供大家选择，但喝茶绝对是最简单、方便、实用的方式之一。花草茶品种繁多、口味丰富、形态优美、茶色艳丽，选对适合自

己的花草茶饮，无论在家还是在办公室，不用费太多时间，轻轻松松就能喝出美丽和健康。

《养颜美容花草茶》一书将向您介绍什么是花草茶，如何挑选、储存花草茶，花草茶的功效，并从润肤养颜、消脂纤体、防治妇科病痛、调养日常不适、调理脏腑、四季饮茶六大方面，一一讲解，让您全面认识花草茶，并成为饮用花草茶的高手。本书精选百种茶饮，总有一款适合您，每道茶饮都配有精美彩图，详细说明泡茶、饮茶的步骤，还附有暖心小贴士，给女性朋友全方位的饮用指导。图文对应，简单易学，真正做到让您随用随查。

相信花草茶能带给你清新、纯净的生活方式，使每一位女性都美得健康、美得自然。



茶

目录

第一章

花草茶——时尚自然的健康养生茶饮

花草茶的种类千差万别，功效各异。正确地挑选品质优良的花草茶是饮茶的关键步骤，而饮用适合自己体质的花草茶是养颜美容、祛除病痛的根本。此外，正确储存和冲泡花草茶，可以将花草茶的功效更好地发挥出来，起到事半功倍的效果。

花草茶的功效 / 2

如何挑选花草茶 / 4

找到适合自己体质的花草茶 / 6

正确储存花草茶的方法 / 8

饮用花草茶的禁忌 / 10

如何冲泡花草茶 / 12

第二章

润肤养颜，娇嫩容颜喝出来

轻轻地饮一口馨香四溢的玫瑰花茶，当它的香气一点一点沁入心田时，疲惫的肌肤也会慢慢苏醒，释放出无限活力。与花草茶做伴，想要拥有剔透如玉的容颜、富有弹力的肌肤、明亮迷人双眸的愿望都将成为现实。

美白滋养——洋甘菊芦荟茶 / 16





- 淡化色斑——柠檬薰衣草茶 / 19
- 去除黑眼圈——洛神花绿茶 / 22
- 肌肤保湿——桂花玉蝴蝶茶 / 25
- 去除皱纹——薄荷玫瑰花茶 / 28
- 延缓衰老——勿忘我抗衰茶 / 30
- 消除痤疮——千日红茉莉花茶 / 32
- 提亮肤色——百合花养颜茶 / 34
- 面色红润——蜂蜜牡丹花茶 / 36
- 养护秀发——红枣何首乌茶 / 38
- 对抗过敏——防风冬桑叶茶 / 40

第三章

消脂纤体，展现女性完美曲线

花香袭人、清新爽口的花草茶不仅是女性朋友美容养颜的天然“圣品”，更是每一个对美情有独钟的人梦寐以求的绝佳“伴侣”，让你在不知不觉中成为塑身达人，成为美的标杆。用一杯茶的时间，享受一整天的好心情；将自己塑造成最美的女人。

- 丰胸塑形——玫瑰迷迭香茶 / 44
- 减脂瘦身——山楂薏米茶 / 46
- 纤细美腿——柠檬马鞭草茶 / 48
- 平坦小腹——桃花冬瓜仁茶 / 50
- 强效纤腰——普洱山楂茶 / 52
- 预防脂肪堆积——芦荟红茶 / 54
- 消除水肿——薏米绿茶 / 56
- 促进代谢——勿忘我绿茶 / 58
- 调节内分泌——金盏花乌梅茶 / 60

第四章

防治妇科病痛，轻松做美丽女人

健康才是永葆青春与活力的源泉，若要成为一个精致的女人，一定要学会在工作与生活中找到平衡点，这样才能活得漂亮。从现在开始，每天品一杯味道香美的花草茶，将那些扰人的妇科病痛彻底消除，做个轻松、快乐的时尚丽人。

月经不调——凌霄茴香茶 / 64

痛经——蜂蜜红花茶 / 67

闭经——川芎调经茶 / 70

白带异常——甘草枸杞参茶 / 72

乳腺增生——玫瑰蚕豆花茶 / 75

妊娠呕吐——枇杷百合平恶茶 / 77

妊娠水肿——黄芪白术三皮饮 / 79

产后恶露不尽——益母山楂茶 / 81

产后体虚——桂圆当归茶 / 84

产后缺乳——芝麻催乳茶 / 86

更年期综合征——当归葛根茶 / 88

第五章

调养日常不适，享受健康生活

好的花草茶不仅是爱美女性养颜护肤、修身塑形的绝佳饮品，更是健身强体的“灵丹妙药”。还可帮您增强身体的免疫力、泻火除烦，消除疲劳与不适，还您一天的好心情。

感冒——丁香生姜茶 / 92

- 
- 头痛——菩提叶薄荷茶 / 94
咳嗽——紫罗兰桂花茶 / 96
声音嘶哑——罗汉果利咽茶 / 98
咽喉痛——龙须草金莲花茶 / 100
口腔溃疡——莲心栀子甘草茶 / 102
失眠多梦——酸枣仁白菊花茶 / 104
眼睛酸痛——枸杞八宝茶 / 106
贫血——枸杞红枣茶 / 108
慢性疲劳——菊花人参茶 / 110
腹泻——大蒜银花茶 / 112
便秘——生地荷叶茶 / 114

第六章

缓解办公室病，赶走亚健康

办公室工作的上班族，呼吸不到新鲜空气，运动量又少，还要每天面对辐射较强的办公仪器，对身体有着较大的伤害。想要拥有健康的身体，对抗亚健康，只要每天给自己泡一杯有针对性的花草茶，就能精神百倍地迎接挑战！

- 
- 电脑辐射——酸枣仁白菊花茶 / 118
经常熬夜——薄荷金银花茶 / 120
眼睛干涩——玫瑰迷迭香茶 / 122
空调病——玉兰花果茶 / 124
鼠标手——杜仲雄花茶 / 126
头脑混沌——茉莉丁香茶 / 128
眼睛水肿——决明子菊花茶 / 130
下肢水肿——马鞭草迷迭香茶 / 132

腰酸背痛——向日葵牡丹花茶 / 134

烟酒不离口——玉蝴蝶人参茶 / 136

第七章

调理脏腑，益气补血气色好

健康的身体是人进行正常的生理和心理活动的资本，在养生、强身时，将心、脾、胃、肝等脏腑调理好，是消除身体病痛与不适的根本所在。许多花草茶有疏肝利胆、暖胃养胃、补气益血的作用，要想拥有好气色，只需每天饮用一杯花草茶。

养心安神——灵芝草茶 / 140

暖胃养胃——山楂麦芽茶 / 142

补益肺气——杏仁桂花茶 / 144

健脾化湿——白术贡菊茶 / 146

疏肝利胆——菊槐茉莉清火茶 / 148

护肾排毒——金银花莲心茶 / 150

清理肠道——槐角乌龙茶 / 152

第八章

顺应四季喝茶，季节变化不再怕

随着季节变化，人体的内部环境也会随之变化，稍不注意，便会引发疾病。如此，不仅影响工作和生活，还会让人烦躁、易怒。饮用适合自己体质的花草茶，能助你清热解毒、焕发精神、暖胃、御寒等，是一年四季与你相伴的最佳饮品。

春季——喝解困生阳茶 / 156

夏季——喝清热解毒茶 / 158

秋季——喝滋润生津茶 / 160

冬季——喝驱寒养胃茶 / 162

附录：女性养生常见花草、药材、水果

花草类

玫瑰花 / 164

茉莉花 / 165

桃花 / 165

薰衣草 / 166

百合花 / 166

桂花 / 167

菊花 / 167

金盏花 / 168

金银花 / 168

洋甘菊 / 169

勿忘我 / 169

药材类

红花 / 170

川芎 / 170

益母草 / 171

柠檬草 / 171

薄荷 / 172

迷迭香 / 172

荷叶 / 173

马鞭草 / 173

车前草 / 174

当归 / 174

玉蝴蝶 / 175

桑叶 / 175

紫苏叶 / 176

绞股蓝 / 176

鱼腥草 / 177

黑芝麻 / 177

水果类

梨 / 178

甘蔗 / 178

柠檬 / 179

桂圆 / 179

葡萄 / 180

圣女果 / 180

木瓜 / 181

草莓 / 181

柑橘 / 182

芒果 / 182

第一章

花草茶——时尚 自然的健康养生茶饮

花草茶的种类千差万别，功效各异。

正确地挑选品质优良的花草茶是饮茶的关键步骤，
而饮用适合自己体质的花草茶是养颜美容、祛除病痛的根本。

此外，正确储存和冲泡花草茶，
可以将花草茶的功效更好地发挥出来，
起到事半功倍的效果。



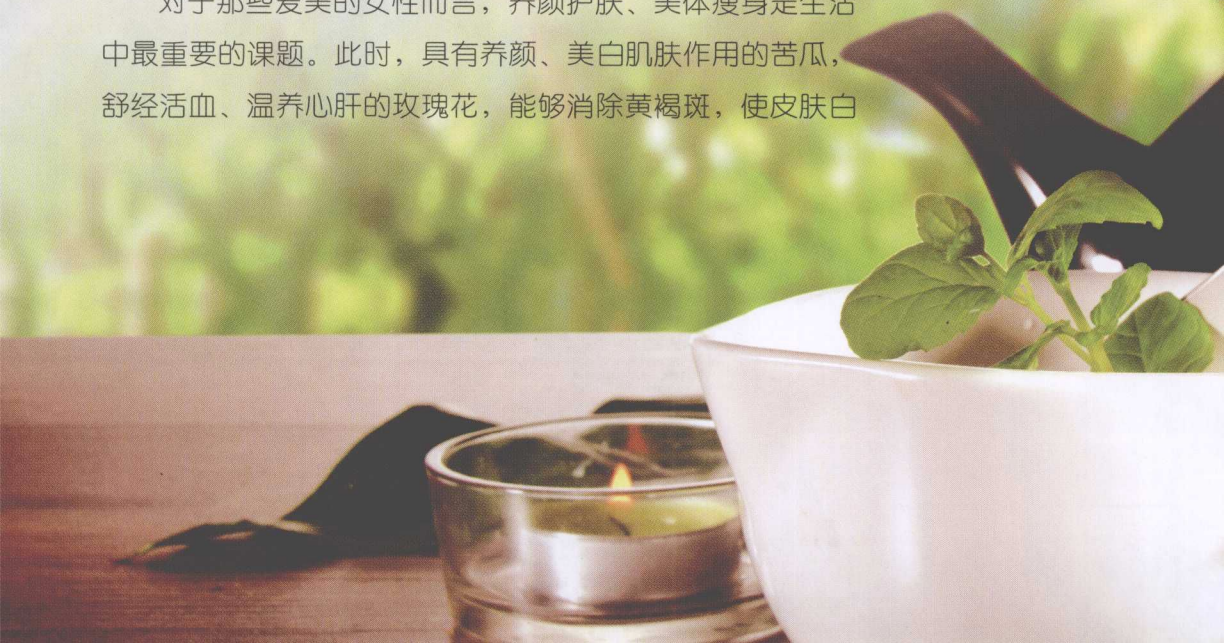
花草茶的

功效

花草茶是一种从欧洲传过来的不含茶叶成分的香草类饮品。它与一般的茶叶不同，主要由植物的根、茎、叶、枝、花、果实、种子、皮等部分构成。花草植物的不同部分具有不同的作用，例如荷叶可以清凉降火、去除油脂，有助于减肥；雪莲花具有活血、补中气、增强体质的作用；苹果肉可以开胃、解暑养颜美容。因此，人们会根据需要，将植物的整株或部分加以研磨、干燥，最后通过煎煮或冲泡后饮用。由于制成花草茶的草本植物本身具有的香味、刺激性，以及其中含有多种微量元素，所以在调理脾胃、清肺养肝、美容护肤、美体瘦身、保健养生等方面功效显著。

从中医的角度讲，花草茶性微凉、味甘，入肺、肾经，有平肝、润肺养颜的功效。但因花草茶的种类成千上万，用途也是千变万化。日常生活中，我们随处可见看似很不起眼的普通花草，很可能就具备神奇的美容、减肥、治伤寒的功效。

对于那些爱美的女性而言，养颜护肤、美体瘦身是生活中最重要的课题。此时，具有养颜、美白肌肤作用的苦瓜，舒经活血、温养心肝的玫瑰花，能够消除黄褐斑，使皮肤白

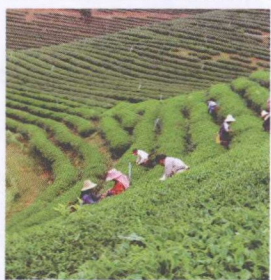
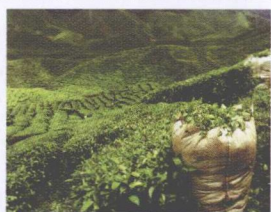
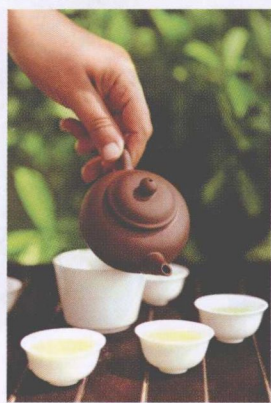


嫩、红润的红巧梅都可以使你容颜焕发、光彩照人。而经常饮用可以有效分解脂肪的柠檬果与能够舒缓紧张、调整激素分泌、润肠的茉莉花茶，可以帮助你实现瘦身、减肥，保持曼妙身材的愿望。此外，牡丹、柠檬草、荷叶、苹果花、雪梅花等对调节气血、排毒养颜也相当有效。

现代社会，人们的工作压力越来越大，各种亚健康问题层出不穷，具有舒缓压力、增加运动细胞、去油脂作用的橘橙便成为许多上班族的最佳饮品。而飞燕草可以通微细血管、增强记忆力、帮助睡眠，经常熬夜、失眠的人群可以适当饮用；眼睛是心灵窗户，但是随着电子产品的日益普及，我们的双眼承受了巨大的压力，要缓解眼部疲劳，使你的双眸更加明亮、迷人，具有明目、消除眼睛疲劳作用的波斯太阳菊、罗马甘菊、欧洲甘菊、向日葵是那些长期对着电脑的人群必备的饮品。

此外，对于那些饱受病痛折磨的人，经常饮用花草茶同样起到减轻疼痛、治疗疾病的效果。如霸王花可以治疗慢性肠炎、气管方面的疾病，具有健肠胃、治疗胃溃疡、淋巴结肿大的作用；月季花可以活血、养肝，治疗跌打损伤、减轻筋骨酸痛；而款冬花在止咳、治疗气喘、减轻骨头酸痛方面效果十分明显。

所以，根据自身情况选择花草茶，一定能为你的美丽和健康加分。





如何挑选



花草茶

花草茶虽然是女性美容养颜首选，但并非每一种花草都适合饮用。有些用于观赏的花草，为了防虫害，极可能喷洒农药。另外，如果种植的土壤中有重金属污染，对健康也是极其有害的。所以，为了确保喝到健康的茶饮，正确选购花草茶是非常重要的。

花草茶分为散装茶和品牌茶两类，散装花草茶最好到信誉较好的花草茶专卖店或商场内的花草茶专柜购买；品牌花草茶通常可以在较大的超市买到，但目前国内的花草茶品牌较少。

选购花草茶时，要重点注意以下几个方面：

1. 了解花草茶的功效。由于花草茶种类繁多，在购买前可以咨询销售人员，了解各种花草茶的风味和功效，选择最适合自己的那一种。

2. 观察花草茶的色泽。优质的花草茶虽然经过干燥，但仍保持着植物原来的色泽，叶类或草类的颜色会略发黄，呈黄中带绿的颜色。如果花草茶颜色灰暗或辨不出色彩，就说明已经变质或受潮，不要购买。

3. 看花草茶的形态。优质的花草茶形态十分完整，是一朵朵完整的干花或一片片完整的叶子。如果花草茶掉了许多花瓣或有许多碎渣，则可能是运输过程中积压造成的。碎的花草茶虽然对香气和口感没有太大影响，但冲泡时的观赏性会大打折扣。

4. 闻花草茶香味。新鲜的花草茶有天然花草的香气，如果味道不自然，就有可能是添加了人工香料。在购买前，最好先了解花草的原有味道，以免买到人工调味的花草茶。

5. 试喝花草茶。优质的花草茶喝起来甘醇顺口，略带甘甜，在试喝时，最好不要加入糖或蜂蜜等，以免喝不出原本的味道。

6. 注意制造日期和有效期限。花草运送过程及上架需要花费一段时间，因此在选购时要注意有效期限。花草茶的保存及饮用期限，以6~8个月最佳，购买前应该仔细查看包装上的制造日期和有效期限。而且一次购买量不要太多，3个月内饮用完的量即可。



找到适合自己体质的



花草茶

随着人们对花草茶的了解越来越多，它们在生活中的用途也得到了广泛普及。而花草茶中含有的矿物质、类黄酮、芳香油类、苦味素等营养成分对一些常见疾病也具有神奇的疗效，如芳香油具有明目、醒脑的功效；类黄酮对心血管起到保护的作用；而苦味素有抗菌、消炎的效果。

花草茶的种类繁多、功效也各不相同。一般可用于食用的花草可分为性温、性寒、性平三类，不用类别的花草同样具有减肥、美容的功效，但对不同体质的人而言，如果没有“对症下药”，不但不能达到瘦身的效果，反而会加重肠胃负担，引发其他疾病。

中医认为，人的体质通常可分为四种：热性体质、寒性体质、实性体质与虚性体质，其中虚性体质又包括阳虚和阴虚。由于人的体质不同，所以在选取花草茶时就要“因人而异”“对质选茶”。

热性体质的人主要表现为全身经常干热、总想喝水又容易口干舌

