

花样女人 挚爱花草茶

姜斌◎编著



花草茶事，养颜净心，只待觅佳人。

 中国纺织出版社

花样女人——挚爱花草茶

hua yang nǚ ren zhī'ai huā cǎo chá

姜斌◎编著



图书在版编目(CIP)数据

花样女人：挚爱花草茶 / 姜斌编著. — 北京：中国纺织出版社，2014.5

ISBN 978-7-5180-0315-0

I. ①花… II. ①姜… 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042288号

花样女人——挚爱花草茶

责任编辑：韩 婧

责任印刷：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-87155894 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博：<http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：88千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



目录

CONTENTS

Part 1 女人如花——走进缤纷的花草世界 / 11

一、初识花草茶	12
二、花草茶成分详解	13
三、问道花草茶	15
四、花草的神奇力量	16
五、花草茶挑选小窍门	18
六、花草茶保鲜小窍门	19
七、冲泡花草茶的方法	20
八、品味花草茶	21
九、饮用花草茶须知	23
十、花草茶应该对症而饮	24
十一、花草茶常用配料	25
十二、常见防治疾病的花草	27
玫瑰花	27
菊花	28
金盏花	29
金银花	30
百合花	31
薄荷	32
山楂	33
桂花	34



Part 2 美容养颜花草茶——喝出美丽你我她 / 35

一、常见美容养颜花草茶的功效36

二、常见的美容养颜花草茶38

芙蓉花茶38

苹果花茶39

洋甘菊茶40

玫瑰蜂蜜茶41

牡丹花茶42

洛神花茶43

玫瑰红枣茶44

勿忘我茶45

杞菊决明子茶46

桂花茶47

茉莉花茶48



Part 3 瘦身花草茶——喝出曼妙好身材 / 49

一、常见瘦身花草茶的功效50

二、常见的瘦身减肥花草茶52

金盏腊梅干日红茶52

荷叶山楂茶53

柠檬马鞭草茶54

大麦山楂茶55

桃花玉蝴蝶茶	56
金银瘦身茶	57
番泻叶茶	58
柠檬草绿茶	59
甜菊普洱茶	60

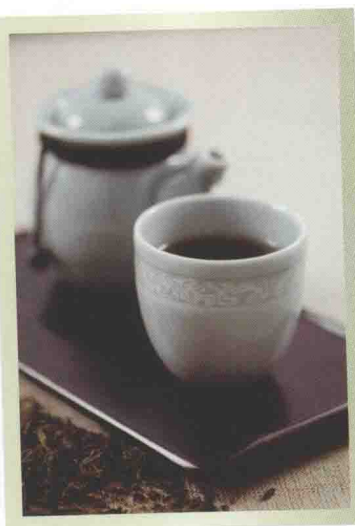
Part 4 妇科养生花草茶——关爱女性健康 / 61

一、常见妇科养生花草茶的功效	62
二、常见的妇科养生花草茶	64
月见草茶	64
月季花茶	65
莲心苦丁茶	66
核桃红糖茶	67
红糖姜茶	68
金盏菊茶	69
红花茶	70
苹果玫瑰花茶	71
康乃馨茶	72

Part 5 日常保健花草茶——保持健康好体魄 / 73

一、常见日常保健花草茶的功效	74
二、常见的保健花草茶	76
菊花茶	76
玫瑰千日红茶	77
金银玫瑰茶	78
菊桑茶	79





柠檬橙子茶	80
玫瑰奶茶	81
薄荷茶	82
金莲花茶	83
金银花茶	84
玫瑰花茶	85
柠檬草茶	86
迷迭香薄荷茶	87
玫瑰茄蜜茶	88
合欢花茶	89
百合玫瑰茶	90
摩洛哥薄荷茶	91
薰衣草清痘茶	92

Part 6 健康调理花草茶——身体远离亚健康 / 93

一、常见健康调理花草茶的功效 94

二、常见的健康调理花草茶 96

罗汉果薄荷茶	96
金银花甘草茶	97
消水肿花茶	98
百合花茶	99
千日红茶	100
薰衣草茶	101
香蜂菊蜜茶	102
菊花明目茶	103
活血美颜茶	104
柠檬马鞭金盏菊茶	105





香蜂草茶	106
菩提叶茶	107
紫罗兰茶	108
大麦茶	109
胡椒糖茶	110
蜂蜜红枣茶	111
胖大海茶	112
通络保健茶	113
茄子蒂茶	114
丝瓜皮茶	115
迷迭香茶	116



Part 7 延缓衰老花草茶——留住美丽时光 / 117

一、常见延缓衰老花草茶的功效	118
----------------------	-----

二、常见的延缓衰老花草茶	120
--------------------	-----

玉蝴蝶桂花茶	120
桃花茶	121
桂花润肤茶	122
金盏菊马鞭草茶	123
勿忘我玫瑰茶	124
莲子心茶	125
柠檬净化茶	126



Part 8 四季养生花草茶 / 127

春季花养篇128

- 一、春季养肝防上火129
- 二、女性春季养生小知识130
- 三、常见的春季养生花草茶131
 - 七彩菊枸杞子茶131
 - 枸杞子红枣茶132
 - 玫瑰薄荷茶133
 - 静心茶134

夏季花养篇135

- 一、夏季养心防心火136
- 二、女性夏季养生小知识137
- 三、常见的夏季养生花草茶138
 - 三花茶138
 - 金银青叶茶139
 - 金莲花菊草茶140
 - 祛斑花果茶141

秋季花养篇142

- 一、秋季养肺防秋燥143
- 二、女性秋季养生小知识144
- 三、常见的秋季养生花草茶145



紫罗兰润肺茶	145
百合金盏花茶	146
蝴蝶夫人茶	147
黄金桂花茶	148

冬季花养篇149

一、冬季养肾防冬寒	150
二、女性冬季养生小知识	151
三、常见的冬季养生花草茶	152
人参花茶	152
银杏茶	153
玉美人茶	154
蜂蜜香油茶	155

索引156



花样女人——挚爱花草茶

hua yang nǚ rén zhī'ài huā cǎo chá

姜斌◎编著



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

花样女人：挚爱花草茶 / 姜斌编著. — 北京：中国纺织出版社，2014.5

ISBN 978-7-5180-0315-0

I. ①花… II. ①姜… 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042288号

花样女人——挚爱花草茶

责任编辑：韩 婧

责任印刷：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-87155894 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博：<http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：88千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

美丽， 永远值得用心呵护

美丽的事物值得我们用心呵护，女人如花的容颜更是如此。女人之所以毕生经营其容颜，不为他人，只因天地万物所造就的女儿身虽灿烂无比，却容易凋零。而大自然还是钟爱女性的，那带着大自然芳香的花草茶，就是她对女人最佳的馈赠。

花草茶融自然之味、芳草之香于一体，品味花草茶，犹如品人生百味。例如，酸中微甜的柠檬果，恰如初恋：梦里依稀记得的那个身影，也是那样带着些许微酸，几许甘甜，滋味恰到好处。又如爱神维纳斯最爱的礼物菩提叶，芬芳浓郁，甜蜜正如热恋：热烈又充满激情，令人着迷。再如口感纯正微苦的勿忘我，微微的苦涩犹如失恋：回忆时仍旧甜蜜，梦醒时却痛彻心扉，千回百转，挥之不去。杯中之饮，恰是人生的酸甜苦辣。

俗话说“上品饮茶，极品饮花”。一杯清香淡雅的花草茶，承载着大自然的钟灵毓秀。花草，那般柔软芳香，恰如女人的美好。女人美好如花，可叹无情岁月消逝，美丽，需要我们用心呵护，也值得我们一生经营。女人，不必惊世骇俗，一杯花草茶恬然相对，静下在凡尘里久沸的心，静观属于你的自在人生。



目录

CONTENTS

Part 1 女人如花——走进缤纷的花草世界 / 11

一、初识花草茶	12
二、花草茶成分详解	13
三、问道花草茶	15
四、花草的神奇力量	16
五、花草茶挑选小窍门	18
六、花草茶保鲜小窍门	19
七、冲泡花草茶的方法	20
八、品味花草茶	21
九、饮用花草茶须知	23
十、花草茶应该对症而饮	24
十一、花草茶常用配料	25
十二、常见防治疾病的花草	27
玫瑰花	27
菊花	28
金盏花	29
金银花	30
百合花	31
薄荷	32
山楂	33
桂花	34



Part 2 美容养颜花草茶——喝出美丽你我她 / 35

一、常见美容养颜花草茶的功效36

二、常见的美容养颜花草茶38

芙蓉花茶38

苹果花茶39

洋甘菊茶40

玫瑰蜂蜜茶41

牡丹花茶42

洛神花茶43

玫瑰红枣茶44

勿忘我茶45

杞菊决明子茶46

桂花茶47

茉莉花茶48

Part 3 瘦身花草茶——喝出曼妙好身材 / 49

一、常见瘦身花草茶的功效50

二、常见的瘦身减肥花草茶52

金盏腊梅千日红茶52

荷叶山楂茶53

柠檬马鞭草茶54

大麦山楂茶55



桃花玉蝴蝶茶	56
金银瘦身茶	57
番泻叶茶	58
柠檬草绿茶	59
甜菊普洱茶	60

Part 4 妇科养生花草茶——关爱女性健康 / 61

一、常见妇科养生花草茶的功效	62
二、常见的妇科养生花草茶	64
月见草茶	64
月季花茶	65
莲心苦丁茶	66
核桃红糖茶	67
红糖姜茶	68
金盏菊茶	69
红花茶	70
苹果玫瑰花茶	71
康乃馨茶	72

Part 5 日常保健花草茶——保持健康好体魄 / 73

一、常见日常保健花草茶的功效	74
二、常见的保健花草茶	76
菊花茶	76
玫瑰千日红茶	77
金银玫瑰茶	78
菊桑茶	79





柠檬橙子茶	80
玫瑰奶茶	81
薄荷茶	82
金莲花茶	83
金银花茶	84
玫瑰花茶	85
柠檬草茶	86
迷迭香薄荷茶	87
玫瑰茄蜜茶	88
合欢花茶	89
百合玫瑰茶	90
摩洛哥薄荷茶	91
薰衣草清痘茶	92

Part 6 健康调理花草茶——身体远离亚健康 / 93

一、常见健康调理花草茶的功效94

二、常见的健康调理花草茶96

罗汉果薄荷茶	96
金银花甘草茶	97
消水肿花茶	98
百合花茶	99
千日红茶	100
薰衣草茶	101
香蜂菊蜜茶	102
菊花明目茶	103
活血美颜茶	104
柠檬马鞭金盏菊茶	105

