

亲 亲 美 食

Qinqin food 养瘦小馆系列

恒星璀璨 编著



天然草本 花草茶

让你 不失眠 (不长痘) (气色好)



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

恒星璀璨 编著

天然草本 花草茶

让你 不失眠 (不长痘) (气色好)

养瘦小馆系列 Qingfood

亲

亲

美

食



化学工业出版社

· 北京 ·

本书细致地介绍了花草茶的各项功能，从喝花草茶的讲究到各类花草茶的品性，都为读者一一介绍。花草茶对于女性而言是天然的养颜养生佳品，适当地饮用花草茶，不仅能纤体减脂，让身体轻畅，还能舒精安神，使身体健康，一年四季皆可饮用，并且冲泡方便，是女性理想的瘦身美体好搭档。

图书在版编目 (C I P) 数据

天然草本花草茶让你不失眠不长痘气色好 / 恒星璀璨编著.
北京: 化学工业出版社, 2015. 5
(亲亲美食)
ISBN 978-7-122-23414-8

I. ①天… II. ①恒… III. ①女性 - 保健 - 茶谱②女性 - 减肥 - 茶谱 IV. ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 058277 号

责任编辑: 马冰初 李 娜
责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京盛通印刷股份有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 10 字数 200 千字 2015 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

天然原料，享受健康花草茶的冲泡乐趣

天然的花草茶对人体健康很有好处。学会制作花草茶，就可以避免购买那些加了香精、色素等添加剂的合成品。其实花草茶的制作很简单，我们将教你如何正确地挑选天然原料，利用简单的冲泡工具在短时间内轻松打造出心仪又健康的花草茶。

科学饮用，让茶饮对人体的功效最大化

花草茶种类颇多，不是每种都能混合冲泡，也不是每个时段都适宜饮茶。我们将从花草茶的冲泡方式和饮用讲究开始教你，再结合各种花草茶的独特个性，分出不同时段对应的茶饮，以及适宜搭配饮用的花草，让你真正喝对茶得到其带来的有益功效。

纤体养颜，喝出美好曲线与美丽容颜

久坐的上班族、不爱运动的宅女们，或是无暇打理皮肤的工作狂，你们是否会惊讶地发现身材已在不知不觉中发福走样，脸部的肌肤也变得粗糙不堪。不必担心，现在我们将教你冲泡各种功效不同的花草茶，针对减脂、养颜、养生等各种类型，让你喝出美好曲线与美丽容颜。

目录 CONTENTS

CHAPTER 1 花草与茶一相逢



- | | |
|------------------|-----|
| 一花一草的讲究——挑选花草原料 | 002 |
| 藏下整个四季——花草茶的储藏 | 004 |
| 多用一点心——花草茶冲泡妙招 | 006 |
| 不仅仅是喝茶——花草茶饮用有讲究 | 008 |
| 最美的花草茶——茶杯与茶具 | 010 |
| 你想象不到的转变——茶渣的妙用 | 012 |

CHAPTER 2 瘦身纤体轻脂茶



- | | |
|---------------|-----|
| 击散脂肪——甘草薄荷茶 | 016 |
| 瘦腹美腰——山楂果茶 | 018 |
| 美腿舒脉——马鞭草茶 | 019 |
| 清肠消肿——无花果洛神花茶 | 020 |
| 消脂瘦腹——玳玳花茶 | 022 |
| 清体排毒——金盏苦丁茶 | 023 |
| 分解脂肪——柠檬苦瓜茶 | 024 |
| 纤纤美体——金银瘦身茶 | 026 |
| 明目消肿——菊花雪梨茶 | 027 |
| 纤体轻脂——玫瑰柠檬草茶 | 028 |
| 抑制脂肪——山楂荷叶茶 | 030 |
| 消食降脂——山楂桑葚茶 | 031 |
| 收紧腰围——蜂蜜乌龙茶 | 032 |
| 减肥轻体——普洱甜菊叶茶 | 034 |



燃烧脂肪——山楂大麦茶	035
瘦身美容——桃花玉蝴蝶茶	036
清肠化脂——苦荞蜂蜜茶	038
美体消脂——荷叶番泻叶茶	039
健脾化积——大麦蜂蜜茶	040
轻盈身姿——荷叶薏仁茶	042
有效消脂——金银花山楂菊花茶	043
窈窕身姿——乌龙金银花茶	044
健康小站：早中晚饮茶有讲究——茶的热量	046

CHAPTER 3 四季如花养颜茶



滋润皮肤——桂花绿茶	050
延缓衰老——康乃馨桑葚茶	052
控油嫩肤——柠檬草蜂蜜茶	053
清痘祛印——桃花益母草蜂蜜茶	054
四季花容——洛神果茶	056
润泽皮肤——牡丹花茶	057
助眠养颜——甘草桂花茶	058
祛除雀斑——菊米冰糖饮	060
晒后修复——蜂蜜柠檬罗勒茶	061
消炎祛痘——金盏玫瑰茶	062
清爽一季——薰衣草芦荟茶	064
修复肌肤——麦芽乌梅蜂蜜茶	065
呵护肌肤——柠檬菊花茶	066
美白肌肤——红巧梅玫瑰茶	068
舒缓敏感——洋甘菊柠檬蜂蜜茶	069
补气养颜——桂圆茉莉花茶	070





祛斑美白——薰衣草茉莉花茶	072
美白抗斑——蜂蜜柠檬红茶	073
祛斑靓肤——勿忘我玫瑰花	074
祛斑美肤——桃花百合柠檬茶	076
滋润皮肤——紫罗兰茉莉玫瑰茶	077
去黑美白——桃花茶	078
健康小站：花茶不能随意搭，了解相克花茶	080

CHAPTER 4 安神舒压养生茶



消暑降燥——菊桑茶	084
调节心绪——百合菊花茶	086
消除疲劳——薄荷茶	087
安神静心——柠檬草茶	088
解郁安神——菊花桑叶绿茶	090
一夜安眠——菩提薰衣草茶	091
除躁解郁——合欢花茶	092
安神镇静——菩提叶甘菊茶	094
清热去烦——金银玫瑰茶	095
行气解郁——乌梅山楂茶	096
解烦安眠——小麦甘草蜂蜜饮	098
清火润肠——决明子绿茶	099
舒缓压力——桂花玫瑰茶	100
安抚情绪——蜂蜜桂花茶	102
润燥补肺——杏仁桂花茶	103
缓解紧张——柠檬橙子茶	104
舒心安睡——茉莉花柑橘蜜茶	106
舒压安神——薰衣草丁香茶	107
促进睡眠——薰衣草紫罗兰茶	108
清心安神——蜂蜜莲子百合饮	110
调经理气——玫瑰千日红茶	111





振奋精神——迷迭香柠檬茶	112
缓解焦虑——蜂蜜薰衣草茶	114
提神醒脑——迷迭香薄荷茶	115
健康小站：花茶促进睡眠，内外调理很重要	116

CHAPTER 5 调养防治康体茶



缓解疮疡——金银花甘草茶	120
清肝明目——菊花茶	122
养血调经——月季花茶	123
促进消化——罗勒茶	124



养血降压——甜菊叶茶	126
理气化痰——玉蝴蝶蜂蜜茶	127
润肺止咳——百合花茶	128
去燥化痰——千日红茶	130
清热去火——茅根茶	131
排毒养颜——苦丁茶	132



清热排毒——金银花薄荷茶	134
经后补血——乌梅红糖饮	135
解压提神——茉莉花茶	136
解郁回春——玫瑰花茶	138
延缓衰老——红巧梅罗汉果花茶	139



舒经止痛——金盏菊茶	140
生津止渴——乌梅甘草茶	142
排毒护肾——欧石楠茶	143
平肝润肺——康乃馨茶	144
生津利咽——洛神金桔茶	146
润喉提神——金莲花罗汉果茶	147
祛痰止咳——紫罗兰茶	148
健康小站：花茶药用，疑难杂症不药而愈	150



CHAPTER 1

花草与茶一相逢

色彩缤纷的花朵不仅养眼也养人，多多用一点心，就能找到花茶冲泡的妙招！花茶除了养身、纤体以外，还有你想象不到的转变！藏下整个四季的奥秘都将在本章开启。

一花一草的讲究——挑选花草原料

想要自己泡出一杯形色并茂、香味四溢的花草茶吗？在这之前，先要学会最基本的原料挑选方法和认识常见的花草原料。



花草茶的挑选方法

色泽

在制作花草茶过程中需要对新鲜的花草进行干燥处理，处理之后，成品还要继续维持原来的色泽，所以在挑选花草茶时要先通过目测观察其色泽，看花朵或叶片是否有鲜明的光泽度，以此来判断花草茶的新鲜度。如果颜色有变化，可能是该花草茶已受潮、变质等。

形状

在将花草制作成花草茶的干燥过程中，不仅它的色泽没有太大变化，其形状也是保持花朵或是叶片的完整形状，可以取少许花草茶来搓揉，观察它的干松程度。凡是太过绵软的花草茶，有些甚至还带着霉味呈现黑灰色，即可判断为劣质货。

气味

新鲜的花草茶带有花草的天然香气，在挑选的时候要先闻一闻它的气味是否为自然透出干爽的清香气，如果花草茶的气味不够自然或是有刺鼻的气味，则可能是其添加了人工香精，所以在购买花草茶前一定要先判断其气味，以免买到人工调味的花草茶。

口感

销售花草茶的商铺或卖场一般都会提供试喝的服务，在购买前可以先品尝一下该花草茶的口感，看看其喝起来是否顺口，以带有甘甜的最佳。在试喝时最好不要添加任何的调味料，例如蜂蜜或冰糖，以免喝不到花草茶最纯正的口味，影响对购买的判断。

包装

花草茶最好是有密闭包装的，在挑选时要看看该花草茶的包装方式及选用的材料是否符合标准，外观是否完整，确保其没有受到损坏。在购买前要注意查看包装上的生产日期、保存期限和食用说明，生产时间在一年以上或者保质期即将满的花草茶，其风味和功效难免受到影响，不宜选购。





绿茶

绿茶是未经发酵的茶，保留了纯天然的物质，含有茶多酚、儿茶素、维生素等营养成分，对抗衰老、降血脂、抗癌防癌有特殊功效。

玫瑰花

玫瑰花富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 等物质，能改善内分泌失调、调理女性生理问题、活血化瘀、去脂养颜。

乌龙茶

乌龙茶中含有丰富的有机化学成分和无机矿物元素，有机化学成分主要有茶多酚、植物碱、蛋白质、氨基酸、维生素等，具有减肥、改善听力的作用。

桃花

桃花中含有丰富的维生素，这些营养物质作用于人体能疏通经络、改善血液循环、滋润皮肤、增强皮肤的抵抗力，最重要的是使皮肤富有光泽和弹性。

山楂

山楂不仅健脾开胃，还富含钙、胡萝卜素、黄酮类等有益物质，能舒张血管、降低血压，含有的牡荆素等化合物具有防癌抗癌的作用。

桂花

桂花清新、淡雅的香气让人未饮似乎都已沉醉，它具有温补阳气、清除毒素、养肺润肺、止咳化痰、美白肌肤的功效。

柠檬草

柠檬草含量大量的维生素 C，具有抗菌功能，其主要功效有美容养颜、调节油脂、促进血液循环、治疗急性肠胃炎、减轻感冒症状等。

金盏菊

金盏菊颜色艳丽，它的花具有抗菌消炎的作用。不仅如此，它对肝火旺盛、眼睛干涩或由感冒引起的头疼有一定的辅助疗效。

薰衣草

薰衣草不仅外观鲜艳夺目，其功效更不容小觑。它能舒缓压力、放松神经、促进食欲、减轻腹泻症状、美肤养颜等。

茉莉花

茉莉花不仅芳香四溢，且其中含有挥发油性物质，具有解郁散结的作用。多饮茉莉花茶，有利于润肤养颜、清肝明目。

藏下整个四季——花草茶的储藏

购买的花草茶通常一次享用不完，使用以下正确的储藏方法能保证花茶的香气和功效保留到你下次享用之时。



花草茶的储藏原则

放置于阴凉干燥处

高温的环境容易使花草茶变质，若受到阳光的强烈照射，花草茶的香气和水分都会减少。阳光中的紫外线还会使花草茶发生化学变化，导致其营养成分流失。所以，花草茶要避免高温和阳光的直射，将其放置在阴凉的地方。

潮湿的环境含有大量的水分，容易使真菌迅速滋生，导致花草茶发霉，因此放置花草茶的地方一定要保持干燥，若是放置于冰箱等设备内，还要做好除湿防潮的工作。

分类储藏

不同种类的花草茶千万不能混合在一起储藏，这样容易导致串味，影响它们各自的香气和功能，特别是香气较重花草茶，例如薰衣草、迷迭香等，它们较浓的气味会盖过其他花草茶的清香，所以要注意分别保存。

即使是同一种类的花草茶，在不同时间购买的，最好不要混合在一起保存，以免加快香气的散失。

选择密闭容器

空气能使花草茶氧化，空气中的水分易使其受潮变质，所以储藏花草茶最基本的要点是选择一个密闭的容器来保存，无论是放在袋中还是密封罐中，袋口及罐口一定要做好密封措施。

对于储藏花草茶的密闭容器，在使用之前要先检查其是否有异味和水分，将其先除湿除味后再进行使用。若是透明的容器，要放置在储藏柜内，避免阳光直射或高温高湿影响。

留意储藏期限

一般花草茶的储藏时间都可以达到一年至两年，但是时间越久花草茶的新鲜程度就会越受到影响，主要表现在它的香气减少和功效减弱等方面，而且储藏时间过长会增加花草茶串味、发霉、变质的概率，不小心饮用会对身体造成影响，若是丢掉又很浪费。所以在购买时要注意分量，选择在3个月内饮用的分量即可，因为在这段时间内享用花草茶，其新鲜度和清香程度能达到最佳。



花草茶的储藏容器



陶瓷罐

陶瓷罐防光和防潮的性能好，缺点是不耐用，有摔碎的可能。一般的陶瓷罐在密封性能上会有一些不足，所以在选择时可以选择特意加强了密封性的罐子。陶瓷罐可以在常温下摆放，所以用于储藏红茶、黑茶等比较适合。

玻璃罐

玻璃罐质地坚硬，能耐高温、防潮防尘，缺点是透光、易碎。在储藏花草茶前要先检查玻璃罐的密封性是否完好，并将其内部洗净、擦干，保证没有异味和水分，最后将花草茶放入其中。由于玻璃罐具有透光性，在储藏花草茶时要放置在储藏柜中保存。



锡罐

锡罐的质地柔软、延展性好，能够始终保持罐内处在一种恒温、偏凉的状态，所以用于储藏香气馥郁的绿茶较合适。但要注意在选择锡罐时，材料要是纯锡，这样才能保证花草的香味不会流失。若纯度不够，花草容易变质，就失去了储藏的价值。

木罐

木罐的价格适中，适合储藏一般的花茶使用，其缺点是不能较好地防潮。如果木罐不小心受潮，其木质容易发霉变质，导致里面储藏的花草茶一同受到影响，所以在使用时要放置在阴凉、干燥、通风的地方。



密封袋

密封袋小巧、轻便，占用空间小，所以在日常生活中经常被用到。但密封袋基本上都是塑料制品，因此要选择对人体健康无害的密封袋，并且避免遇到高温和阳光直射。在储存花草茶时要将袋中的空气挤出，用夹子夹好，保持密封。

塑料罐

塑料罐轻便、不易碎，是储藏食品的常用容器。由于右侧塑料罐是用于储藏食品，所以不能随意选择没有安全保障的塑料，而必须是食品专用的塑料，要有卫生、安全保证，以免对人体健康造成不必要的影响。



多用一点心——花草茶冲泡妙招

花草茶的外观虽然繁复、美丽，其实冲泡起来一点也不复杂，它和中国茶一样，有许多共同点，只要掌握以下几点，在家也能泡制出健康、养生的花草茶。



花草茶的泡制原则

用量的取舍

若想泡出营养美味的花草茶，除了要选择优良的原材料以外，在用量方面也是有特殊要求的，应根据花草本身的特性和药用价值来取舍花草的用量。

对于浓香型的花草，以取足够能维持香气又不失药效，突显出茶品质为原则，可以适量少放；对于新鲜的花草，为了保持原始的花草清香，用量应是干制花草的 2~3 倍；茶原料特别细小的，可以用纱布包好后冲泡，以保持茶汤的纯净。

用水的原则

为了能泡出好品质的花草茶，可以选择矿泉水、纯净水或蒸馏水，好的水质能保证花草茶的茶色清澄亮泽，还原花草茶本身的甘醇清甜味道，更好地留住营养成分。

根据茶和水的比例，用 500mL 的沸水冲泡单一花草时，茶原料的用量一般为 5~10g，混合花草则取单种茶原料 2~3g；根据冲泡的次数，有些花草茶可以多次冲泡，有些则会因多次冲泡而使营养和药用价值流失，一般以冲泡不超过 2~3 次为宜。

温度的控制

花草茶中有许多有效的活性物质，例如茶多酚和类黄酮等，这些物质在高温度的水中会分解掉，从而使花草茶丧失原有的功效。

干制的花草茶因制作工艺的原因，可以选择用小火慢煮，直到茶味浓郁或者汤色逐渐明显；新鲜花草茶中的活性成分很活跃，一般用 80℃ 左右的水温冲泡；而作为调味料的蜂蜜和柠檬汁，它们中有许多有效的营养成分，为保持这些成分应在温度为 40℃ 以下时加入。

冲泡的时间

每一种花草茶都有自己的泡制时间，根据花草茶自身的特性和材料对时间的掌控也是很重要的，只有控制好了才能完美地呈现出花草茶的本质。

对于容易释放出味道的花和叶的冲泡，一般控制在 3~15 分钟；而坚硬的果实、树根、树皮部分，则需要冲泡或者慢火煮沸 15 分钟以上才能泡出内部的营养物质；对于可以冲泡两三次的花茶，第一次冲泡的时间可以久一些，当再次冲泡的时候缩短时间即可。



6 大茶系的冲泡妙招

绿茶类：不要用烧开的高温水冲泡

冲泡要领：一般 150mL 的水配 3g 的茶叶，泡茶水温以 65~80℃ 为宜；并且用开水将茶杯烫洗一遍，以提高杯温，在冬天尤显重要，有利于茶叶的冲泡；焖置 2~3 分钟后饮用最佳，一般可重复泡制 2~3 次。

红茶类：5 分钟就能泡出红茶营养

冲泡要领：冲泡 1 杯红茶的分量需要 1 个茶包、1 茶匙或者 3g 红茶；泡制红茶需要 90~100℃ 的开水，并且在泡制的同时先将茶壶或者茶杯用热水烫一遍，泡制 3~5 分钟，当茶叶绽开、沉底，不在翻滚时即可享用，最多重复泡制 2~3 次。

乌龙茶：最好用全开沸水冲泡

冲泡要领：冲泡乌龙茶的茶叶用量较多，10g 左右。当水沸腾时立即冲泡，水温保持在 100℃ 左右；当茶香四溢、茶色显现时即可饮用；乌龙茶比较耐泡，一般可重复泡饮 5~6 次。

白茶：单喝茶的话适合用紫砂壶冲泡

冲泡要领：冲泡 1 杯白茶大概需要 5g 的茶叶；由于白茶品种名贵，建议用 95℃ 的纯净水泡制；它需要泡 45 分钟才能饮用，白茶一般可冲泡 4~5 次。

黄茶：用纯净水来冲泡

冲泡要领：每 50mL 的水需要搭配 1g 的黄茶；冲泡水温为 90~95℃；在冲入热水后焖置 2~3 分钟即可饮用，可重复泡 3 次。

黑茶：不宜长时间浸泡

冲泡要领：冲泡黑茶要按照 1:20 的比例投入茶量；先用开水烫好茶壶后将茶叶放入并且用沸水注满；大概泡 1 小时方可饮用，一般可重复冲泡 3 次。



TIPS: 夏日花草茶冰饮的小秘诀

薄荷茶、菊桑茶等清爽可口、下火去燥，最适合在炎炎的夏日饮用。加入冰块会稀释花草茶的味道，这时可以减少水量，一般减少 1/3 或者 1/2，而花茶原料的用量不变，在泡出较浓的花茶之后再加入冰块即可。

不仅仅是喝茶——花草茶饮用有讲究

喝花草茶能给人带来健康和美丽，但并不是随意将一些花草拿来泡水喝这么简单，饮用花草茶对季节选择、搭配品种、泡制手法和喝茶习惯都是有讲究的。



四季花草茶的选择讲究

春季饮茶选择

花茶推荐迷迭香薄荷茶、桃花百合柠檬茶、合欢花茶等。

春季万物生机开花之际，许多花草都在争先生长，选用茉莉花、玫瑰花、桃花、金盏花、迷迭香等花草茶作为春季茶饮的茶原料均能驱散人体内积存了一个冬天的寒邪，浓郁的花草的芳香，促进人体阳气发生，使人神清气爽、迸发精神。

夏季饮茶选择

花茶推荐薰衣草芦荟茶、菊桑茶、决明子绿茶、金盏玫瑰茶等。

在酷暑燥热的炎夏，菊花茶、金银花茶、百合花茶、绿茶等性凉茶原料都可以用来作为夏天消暑的花草原料，都有清热、解毒、止咳等功效，而绿茶性寒味苦，可以用来作为清凉花草茶的搭配主角。

秋季饮茶选择

花茶推荐桂花绿茶、大枣玫瑰茶、百合花茶、康乃馨茶等。

青茶性平，如果人体内积攒了过多的余热，喝青茶可以消除，而且能解郁、生津解渴，还可以搭配薰衣草茶、桃花茶、酸枣仁茶、灵芝茶等，在温润干燥的丰收之季滋润脾胃的同时可以令表层肌肤补足养分。

冬季饮茶选择

花茶推荐桂圆茉莉花茶、洛神果茶、红花茶、玫瑰奶茶等。

红茶是冬天的最佳拍档，红茶性温味甘，含有丰富的蛋白质，能帮助肠道消化，保护胃粘膜，对治疗胃溃疡还有一定的功效，佐以玫瑰奶茶、桂圆茶、迷迭香茶、茉莉花茶等能滋补身心、美白养肤，醇香甘甜的茶香，能温暖整个冬天。



泡制中的秘密

因为茶中一些有效的活性物质（如茶多酚、类黄酮之类）会在高温下分解，使茶的功效受到损害，所以应该根据花茶的特性来冲泡。大多干制的花茶都能用沸水冲泡，而新鲜的花茶养分非常活跃，过高地温度会严重地损伤活性成分，因此水温相对降低才可冲泡。另外，花茶适合清饮，不需要加入太多糖分，保持花茶原有的天然香气即可，加入蜂蜜和冰糖则是为了去除花茶中的苦涩。

花草茶量的奥秘

如果把花茶当作水来喝，会对肾脏和胃部造成负担，还有可能出现贫血等症状，喝过多性寒的花茶容易出现体虚、过敏、咳嗽等症状，因此要合理地饮用花茶，不要盲目地追随潮流、赶时髦喝减肥排毒、提神滋补之类的花茶。一般来说，应该根据自身的体质和条件来饮用花茶，且要适量饮用，不能把花草茶当作水的替代品，只要合理地饮用花茶就不会对身体造成负面影响。

复合茶搭配的奥秘

单一花茶带来的功效比较单一，如果将几种花草搭配起来还能辅助发挥其中某种花草的特殊功效。当然，复合花草的功效繁多，用于组合时应尽量不超过 3~4 种，例如美肤养颜、消除疲劳的花草可用玫瑰花、菊花、乌梅来搭配；调理脾胃、润肠通便的花草可用洋甘菊、薄荷来搭配；滋补肠道、润泽皮肤的花草可用玫瑰花、茉莉花来搭配；助眠解疲、滋润脾胃的花草可用菩提子、薰衣草来搭配。

把握喝茶时间的奥秘

喝花草茶也是有讲究的，例如空腹时不要喝，因为花茶中的茶多酚会影响胃液正常分泌，会出现“醉茶”；饭前不要喝，因为茶水会冲淡胃液，在影响食欲的同时还会影响器官的消化吸收；饭后不要马上喝，因为花茶里的鞣酸与食物中的蛋白质和铁会发生凝固作用，影响吸收；服药时不要用花茶来代替水，因为鞣酸会和药物发生反应产生沉淀，影响药效的发挥；酒后不要盲目喝，选择对的花茶才不会伤肾损心。

选茶的奥秘

任何东西都讲究新鲜度以及营养持久度，花草茶的选择也相当注重这一点。选择新鲜的、营养流失少的花茶一般要注重观察以下两点，一是干品的颜色、形状、净度和匀整度，好的花草茶颜色自然、干净匀整，不会掺杂梗子和碎末等杂质；二是泡开时细闻茶香，品味滋味，观看汤色、叶底，优质花草茶在泡开后茶香鲜灵纯正、滋味醇厚、汤色清澈。