

张伟 李珊 双福 主编

最爱的 花草茶 全图解

ZUI AI DE HUACAOCHA QUAN TUJIE

一叶一菩提，一花一世界，
啜饮一杯花草茶，品味人生真滋味



 中国纺织出版社

最爱的花草茶

全图解

张伟 李珊 双福 ◎ 主编



中国纺织出版社

内容简介

花草茶作为天然无污染的保健饮品，带给人们健康、舒缓的休闲保健理念，也带来一种纯净自然的生活方式。花草茶含有丰富的营养成分，经常饮用可以促进机体新陈代谢，排除毒素，稳定情绪，改善体质，提高免疫力，让人容光焕发。

本书精选花草茶配方90多种，按照四季养生需要、体质保健需要进行分类。每一款茶饮都介绍其配方以及一次冲泡的适合分量，并详细介绍冲泡的具体步骤以及功效，方便读者冲泡出适合自己的最爱花草茶。

图书在版编目（CIP）数据

最爱的花草茶全图解 / 张伟等主编. — 北京：中国
纺织出版社，2014.6
ISBN 978-7-5180-0328-0

I. ①最… II. ①张… III. ①保健—茶谱—图解
IV. ①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第018253号

责任编辑：樊雅莉

全案统筹：

责任印制：何 艳

摄 影：
设 计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn



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

邮购电话：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

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：72千字 定价：29.80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

Part1 饮对花草茶， 健康靓丽永相随

- 6 花草茶的养生功效
- 7 花草茶的选购与保存
- 8 花草茶的正确冲泡
- 8 花草茶的饮用宜忌

Part2 四季巧饮花草茶

春季篇：补气养肝，清淡调神

- 11 蒲公英茶
- 12 桂花茶
- 13 金银花茶
- 14 玫瑰花茶
- 15 甘菊茴香茶
- 16 七彩菊枸杞柠檬茶
- 17 罗兰茉莉玫瑰花
- 19 陈皮甜菊花茶
- 20 金银茉莉菊花茶
- 21 玫瑰桃花茶
- 22 玫瑰茉莉荷叶茶
- 23 玫瑰决明子山楂茶
- 24 金银花山楂贡菊茶
- 25 薰衣草茶
- 26 柠檬菊花茶
- 27 枸杞菊花乌龙茶
- 28 茉莉花茶
- 29 茉莉薄荷茶
- 30 五味子绿茶
- 31 马鞭草洋甘菊茶

夏季篇：去湿防暑，祛烦养心

- 33 薰衣草柠檬茶
- 34 金盏花茶
- 35 金莲花薄荷茶

- 36 槐花茶
- 37 百合花茶
- 39 洛神花茶
- 40 桃花茶
- 41 菊花茶
- 42 玫瑰薄荷茶
- 43 菊花人参茶
- 44 普洱菊花茶
- 45 洋甘菊茶
- 46 菩提叶茶
- 47 迭香双花茶
- 48 金盏花绿茶
- 49 康乃馨茶
- 50 金银连翘茶
- 51 金莲花百合枸杞茶

秋季篇：滋阴润肺，调理脾胃

- 53 薄荷甘草茶
- 54 菊花山楂茶
- 55 龙井芦荟茶
- 56 玫瑰银耳茶
- 57 枸杞茶
- 58 迷迭香茶
- 59 玫瑰红花茶
- 61 柠檬草茉莉花茶
- 62 菊花乌龙茶
- 63 马鞭草茶
- 64 芙蓉花茶
- 65 迷迭香山楂茶
- 66 莲子心甘草茶
- 67 金银花枸杞茶
- 69 百合菊花茶
- 70 菊花大青叶茶
- 71 紫罗兰桂花茶
- 72 杏仁桂花茶
- 73 乌龙茶柠檬饮

冬季篇：祛寒养肾，温补敛阴



- 75 桂花红茶
- 76 柠檬草茶
- 77 莲子心茶
- 78 玫瑰蜂蜜红茶
- 79 芍药红枣蜂蜜饮
- 80 玉美人茶
- 81 红枣枸杞茶
- 83 玫瑰普洱茶
- 84 薏仁红枣茶



- 85 薰衣草玫瑰茶
- 86 甜菊桂圆茶
- 87 桂圆红枣茶
- 89 迷迭香姜茶
- 90 柠檬草百合花茶
- 91 益母玫瑰茶
- 93 玫瑰姜枣茶
- 94 柠檬红茶

Part3 不同体质巧饮花草茶

平和体质



- 97 薰衣草茉莉茶
- 98 玫瑰月季花茶

气虚体质



- 99 党参枸杞茶
- 101 玫瑰金盏菊茶

阳虚体质



- 103 生姜红糖茶
- 104 桂花红枣茶

阴虚体质



- 105 康仙花枸杞茶
- 106 康仙花玫瑰茶

痰湿体质



- 107 荷叶绿茶
- 109 橘皮红枣饮

湿热体质



- 110 桑菊茶
- 111 菊槐双花茶

血瘀体质



- 112 甜菊红花茶
- 113 玫瑰甘草饮

气郁体质



- 114 合欢枸杞茶
- 115 玫瑰菊花茶

特禀体质



- 117 薄荷辛夷花茶
- 118 辛夷花紫苏茶

索引

- 119 本书中常见花草茶功效速查索引
- 121 本书常见花草速查索引

附录

本书常见花草阳台种植全攻略

- 125 不同类型的阳台该如何选择适合种植的花草
- 126 阳台种植花草需要的工具
- 126 阳台种植花草的成功秘诀



最爱的花草茶

全图解

张伟 李珊 双福 ◎ 主编



中国纺织出版社

内容简介

花草茶作为天然无污染的保健饮品，带给人们健康、舒缓的休闲保健理念，也带来一种纯净自然的生活方式。花草茶含有丰富的营养成分，经常饮用可以促进机体新陈代谢，排除毒素，稳定情绪，改善体质，提高免疫力，让人容光焕发。

本书精选花草茶配方90多种，按照四季养生需要、体质保健需要进行分类。每一款茶饮都介绍其配方以及一次冲泡的适合分量，并详细介绍冲泡的具体步骤以及功效，方便读者冲泡出适合自己的最爱花草茶。

图书在版编目（CIP）数据

最爱的花草茶全图解 / 张伟等主编. — 北京：中国纺织出版社，2014.6

ISBN 978-7-5180-0328-0

I. ①最… II. ①张… III. ①保健—茶谱—图解
IV. ①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第018253号

责任编辑：樊雅莉

全案统筹：

摄影：双福
设计：SF

文化·出品
www.shuangfu.cn



责任印制：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

邮购电话：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

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：72千字 定价：29.80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

Part1 饮对花草茶， 健康靓丽永相随

- 6 花草茶的养生功效
- 7 花草茶的选购与保存
- 8 花草茶的正确冲泡
- 8 花草茶的饮用宜忌

Part2 四季巧饮花草茶

春季篇：补气养肝，清淡调神

- 11 蒲公英茶
- 12 桂花茶
- 13 金银花茶
- 14 玫瑰花茶
- 15 甘菊茴香茶
- 16 七彩菊枸杞柠檬茶
- 17 罗兰茉莉玫瑰茶
- 19 陈皮甜菊花茶
- 20 金银茉莉菊花茶
- 21 玫瑰桃花茶
- 22 玫瑰茉莉荷叶茶
- 23 玫瑰决明子山楂茶
- 24 金银花山楂贡菊茶
- 25 薰衣草茶
- 26 柠檬菊花茶
- 27 枸杞菊花乌龙茶
- 28 茉莉花茶
- 29 茉莉薄荷茶
- 30 五味子绿茶
- 31 马鞭草洋甘菊茶

夏季篇：去湿防暑，祛烦养心

- 33 薰衣草柠檬茶
- 34 金盏花茶
- 35 金莲花薄荷茶

- 36 槐花茶
- 37 百合花茶
- 39 洛神花茶
- 40 桃花茶
- 41 菊花茶
- 42 玫瑰薄荷茶
- 43 菊花人参茶
- 44 普洱菊花茶
- 45 洋甘菊茶
- 46 菩提叶茶
- 47 迭香双花茶
- 48 金盏花绿茶
- 49 康乃馨茶
- 50 金银连翘茶
- 51 金莲花百合枸杞茶

秋季篇：滋阴润肺，调理脾胃

- 53 薄荷甘草茶
- 54 菊花山楂茶
- 55 龙井芦荟茶
- 56 玫瑰银耳茶
- 57 枸杞茶
- 58 迷迭香茶
- 59 玫瑰花红茶
- 61 柠檬草茉莉花茶
- 62 菊花乌龙茶
- 63 马鞭草茶
- 64 芙蓉花茶
- 65 迷迭香山楂茶
- 66 莲子心甘草茶
- 67 金银花枸杞茶
- 69 百合菊花茶
- 70 菊花大青叶茶
- 71 紫罗兰桂花茶
- 72 杏仁桂花茶
- 73 乌龙茶柠檬饮

冬季篇：祛寒养肾，温补敛阴



- 75 桂花红茶
- 76 柠檬草茶
- 77 莲子心茶
- 78 玫瑰蜂蜜红茶
- 79 芍药红枣蜂蜜饮
- 80 玉美人茶
- 81 红枣枸杞茶
- 83 玫瑰普洱茶
- 84 薏仁红枣茶



- 85 薰衣草玫瑰茶
- 86 甜菊桂圆茶
- 87 桂圆红枣茶
- 89 迷迭香姜茶
- 90 柠檬草百合花茶
- 91 益母玫瑰茶
- 93 玫瑰姜枣茶
- 94 柠檬红茶

Part3 不同体质巧饮花草茶

平和体质



- 97 薰衣草茉莉茶
- 98 玫瑰月季花茶

气虚体质



- 99 党参枸杞茶
- 101 玫瑰金盏菊茶

阳虚体质



- 103 生姜红糖茶
- 104 桂花红枣茶

阴虚体质



- 105 康仙花枸杞茶
- 106 康仙花玫瑰茶

痰湿体质



- 107 荷叶绿茶
- 109 橘皮红枣饮

湿热体质



- 110 桑菊茶
- 111 菊槐双花茶

血瘀体质



- 112 甜菊红花茶
- 113 玫瑰甘草饮

气郁体质



- 114 合欢枸杞茶
- 115 玫瑰菊花茶

特禀体质



- 117 薄荷辛夷花茶
- 118 辛夷花紫苏茶

索引

- 119 本书中常见花草茶功效速查索引
- 121 本书常见花草速查索引

附录

本书常见花草阳台种植全攻略

- 125 不同类型的阳台该如何选择适合种植的花草
- 126 阳台种植花草需要的工具
- 126 阳台种植花草的成功秘诀





Part 1

饮对花草茶， 健康靓丽永相随

花草茶起源于欧洲，就是用天然植物的根、茎、叶、花、果实、种子等，待其干燥后，加以煎煮或冲泡的茶饮。它纯天然，集天地之灵气、旷野之朝露于一身，不含咖啡因和胆固醇，是健康的饮品。中国古代便有“上品饮茶，极品饮花”之说，而现代更是有“男人品茶，女人饮花”之谈。那就让我们走近花草茶，一一解密它的好吧！



花草茶的养生功效

花草茶深受人们喜爱，不仅因为它好喝好闻，还因为它含有众多营养成分，具备很多养生功效。具体言之，花草茶含有丰富的维生素B、维生素C、维生素E、钙、铁、镁等营养成分。长期饮用可以调整体质，减轻不适症状，令人容光焕发，神清气爽；既可美容养颜，又可增强人体免疫力，延缓衰老。例如：

金银花具有清热、解毒、润肺化痰、通筋活络的功效。用金银花、大黄，按照3：1的用量，一并泡茶饮用，并以适量的蜂蜜调味，就可起到通便的效果。

茉莉花可改善昏睡及焦虑现象，对慢性胃病、月经失调也有辅助疗效。茉莉花与粉红玫瑰花搭配冲泡饮用还有瘦身的效果。

洋甘菊有松弛神经、安抚心神、舒缓头痛等功效，饭后喝洋甘菊茶可以助消化，睡前喝则可以安眠。



花草茶的选购与保存

市场上的花草茶种类繁多，有的以单品出售，有的以茶包的形式出售。不管是哪种方式，人们在选购时都要先了解清楚它们的功效，进而再用以下的方法对其进行鉴别。

看外观：新鲜干燥且完整饱满的花草茶为优质花草茶。如果花草茶已经变色，多为过期产品或受潮产品，不建议选购。

闻气味：新鲜的花草茶一般具有花草天然的香气，选购时可以闻一下看是否具有自然干爽的清香。有些不良商家会添加一些人工的香料来掩盖原来的气味。

试喝花草茶：试喝花草茶是比较可靠的一种方式，能更进一步鉴定它们的品质好坏。试喝时最好不要加冰糖及蜂蜜等辅助调味品，不然会掩盖花草茶原来的味道，影响做出正确的判断。

不宜购买太多：花草茶比较容易受潮变色，所以一次不要购买太多，可以少量分多次购买。如果不是很清楚各种花草茶之间如何搭配饮用，可以直接购买商家已经搭配好的花草茶茶包。

花草茶的保存及饮用期限一般以6~8个月为最佳，买回来的花草茶要妥善保管，不然会影响它的饮用品质。那么该如何保存花草茶呢？

密封保存：无论是将饮用剩下的花草茶放在什么容器中，都一定要密封好，以免氧化或受潮。

选对盛放的容器：最好将花草茶放在陶瓷制的茶罐中保存，它最能保持干燥花草茶的品质稳定。如果是用透明玻璃瓶则一定要避光保存。最好不用塑料袋进行保存，但可以选用棕色的纸袋。

放置在阴凉干燥处：花草茶最怕潮湿的环境，因为这种环境会让花草茶的香气流失掉。所以尽量放置在干燥阴凉处，同时要避免阳光的暴晒。



花草茶的正确冲泡

或许你认为冲泡花草茶还不简单吗？直接将它们放在杯中，冲入热水，闷一会饮用即可。如果你这样想的话，那就大错而特错了。冲泡花草茶有许多学问和讲究呢！

冲泡用水：由于水温和水质都能影响花草茶的口感，所以冲泡用水很关键。最好是选用天然山泉水或者矿泉水。水温在90～95℃时比较合适，因为能诱发出花草茶最纯正的味道。

冲泡茶具：泡花草茶时，最好选用透明的玻璃壶。这样既可以欣赏到花朵的姿态，又闻到诱人的花香，在嗅觉、味觉和视觉上都得到很好的享受。

冲泡方式：一般分为锅煮法（用锅将水煮开，放入花草茶用小火煮片刻，过滤出茶水）、直接冲泡法（将花草茶放入茶壶中，直接加入热水浸泡）、半壶热水冲泡法（先在壶中放入半壶热水，放入花草茶后再注满水浸泡）、花草放入热水法（壶中盛满热水后再放入花草茶浸泡）。

冲泡时间：由于花草茶的种类繁多，所以它们的最佳冲泡时间也不一而足。一般说来容易释放出香味的花、叶类花草茶浸泡5分钟左右即可；比较结实的果实、树皮类花草茶则需要15分钟左右的时间。无论多长时间，都需要再静置一会，等它们完全释放出自身的芬芳以后再饮用。

花草茶的饮用宜忌

花草茶虽然具有全面的养生功效，但是每种花草茶都有自己独特的药性，在饮用时不可盲目，而应谨慎选择，最好注意以下事项：

饮用须适量：在饮用花草茶时，要根据配方比例，再结合自己的体质，掌握好分量，切不可过量饮用。

搭配不可过杂：一次冲泡的花草茶不可太杂，尽量不要超过3～4种，最好能在医师的指导下饮用。

女性特殊时期慎饮：花草茶对女性来说是最佳的饮品，但是由于女性生理的特殊性，在月经期、怀孕期、临产期、哺乳期、更年期等期间不宜贸然饮用，以免产生负面影响，不利于身体健康。

不要加入过量调味品：如果加入太多的冰糖、蜂蜜、柠檬汁、鲜奶等都会掩盖花草茶本身的味道，进而影响其天然口感。可以在花草茶浸泡2～3分钟时，加入一点调味品，切忌过多。



Part 2

四季巧饮花草茶

“春生、夏长、秋收、冬藏”是四季的不同特点，所以不同的季节便对应着不同的花草茶。每种花草茶都与属于它的季节有着千丝万缕的联系，饮用得当使得这个季节尤其美丽，所以在花草茶的饮用上我们要遵循“天人相应，顺时而饮”的原则。那么对应着春、夏、秋、冬4个不同季节，我们应该怎样巧饮花草茶呢？下面我们走进四季花草茶的世界一窥究竟吧！



春季篇：

补气养肝，清淡调神

中医认为，肝气主升、主动，与春升之气相应，所以春季宜养肝。春天阳气刚刚生发，有利于肝气的生发、调畅，此时饮用集茶香花香于一体的花草茶，不仅可以解“春困”，还可以提神醒脑，祛除寒邪。此时选择花草茶宜以清轻升发、疏肝解郁、温养阳气为主，如茉莉花茶、菊花茶、金银花茶、玫瑰花茶等。



蒲公英茶

材料：

蒲公英干品..... 10 克
冰糖..... 适量



冲泡方法：



1
将蒲公英放入杯中。

养生功效：

蒲公英茶具有清热解毒、利尿通淋、消肿散结的功效，还可预防感冒和肝硬化。



2
冲入开水。

饮用宜忌：

蒲公英茶会降低血压，所以不适合低血压的人。



3
浸泡片刻，加冰糖调味即可。

你也可以这样做：

如果口味不嗜甜，可以将冰糖换成绿茶，功效更明显。

食材小偏方：

跌打损伤

配方：

新鲜蒲公英适量。

制作：

将新鲜蒲公英洗净捣烂，敷患处，可以多换敷几次。

功效：

有利于跌打损伤后的瘀血消散、创口愈合。



桂花茶

材料：

桂花干品……………3 克

养生功效：

桂花茶具有止咳化痰、润肺、温中散寒的功效，常用于解除口干舌燥、胀气、肠胃不适等。

冲泡方法：

1. 将桂花干品放入杯中。
2. 冲入开水。
3. 闷泡 5 ~ 8 分钟，饮用即可。



花草随笔

桂花对古代读书人来说是一种吉祥物，是荣誉的象征，是对金榜题名者的赞赏。考生金榜题名被称为“折桂”，科考场被称为“桂苑”。据说唐代诗人白居易在考取进士后，得知堂弟白敏中考上第三名，于是写诗贺到：“折桂一枝先许我，穿杨三叶尽惊人。”