

33种单方花草茶+67种复方花草茶=100%美妙健康花样生活!
养颜·塑形·舒压·滋养脏腑·妇科呵护调整·提高免疫力

来杯 花草茶

*Herbal tea,
flower women*



安红 / 编著



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



安红 / 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

来杯花草茶 / 安红编著. —北京：电子工业出版社，2015.6
ISBN 978-7-121-25823-7

I. ①来… II. ①安… III. ①女性—保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第069046号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10.5 字数：206千字

版 次：2015年6月第1版

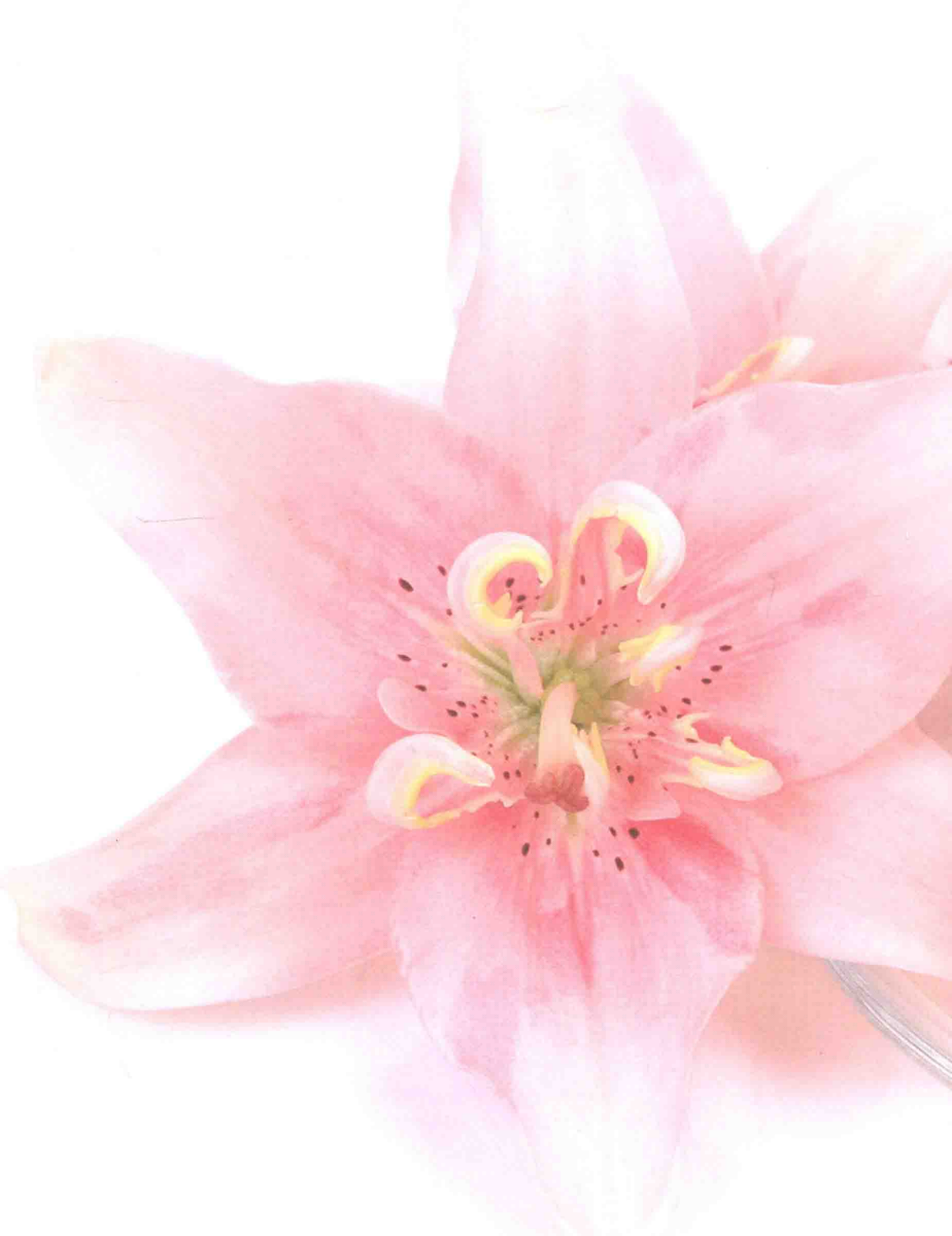
印 次：2015年6月第1次印刷

定 价：39.80元

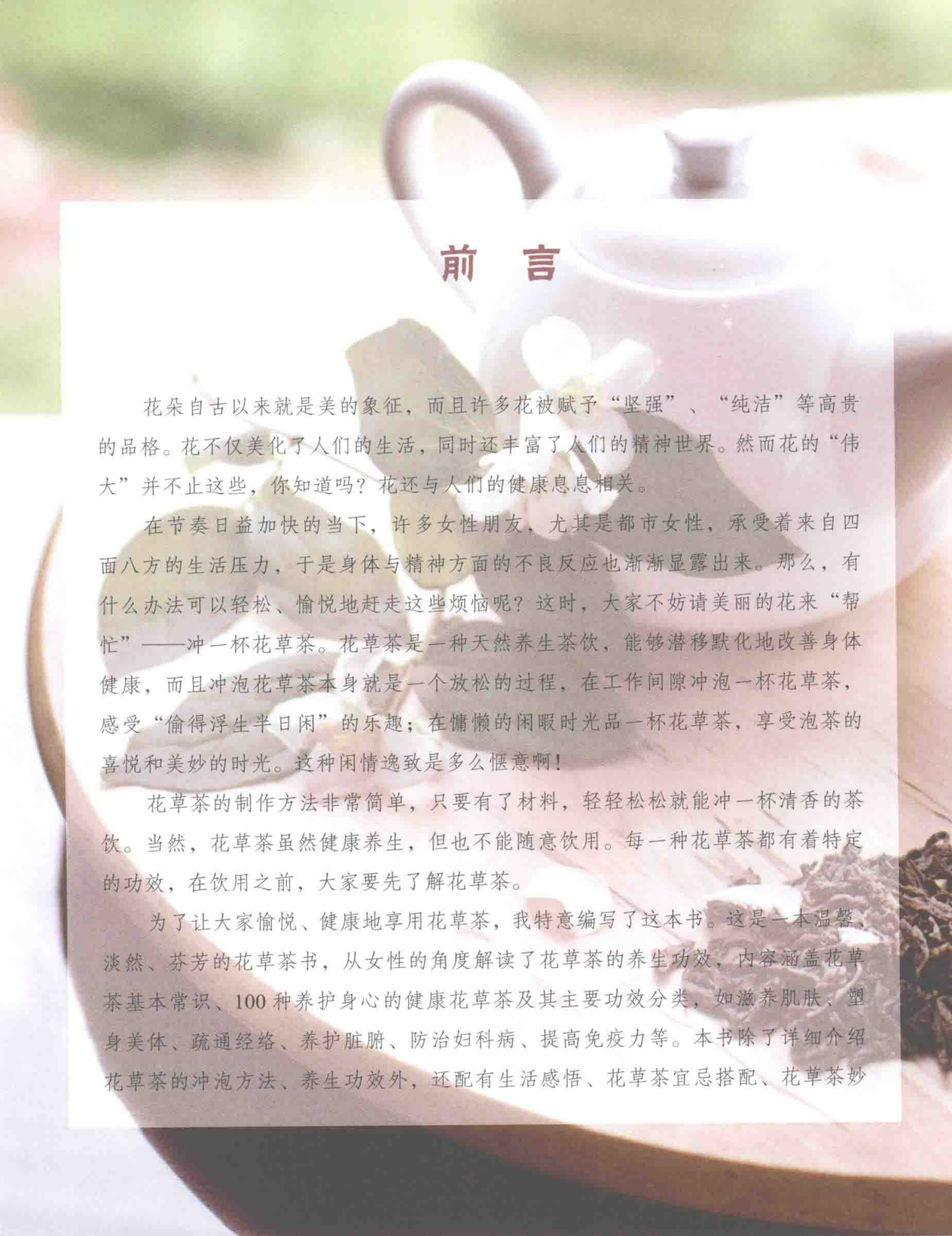
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。







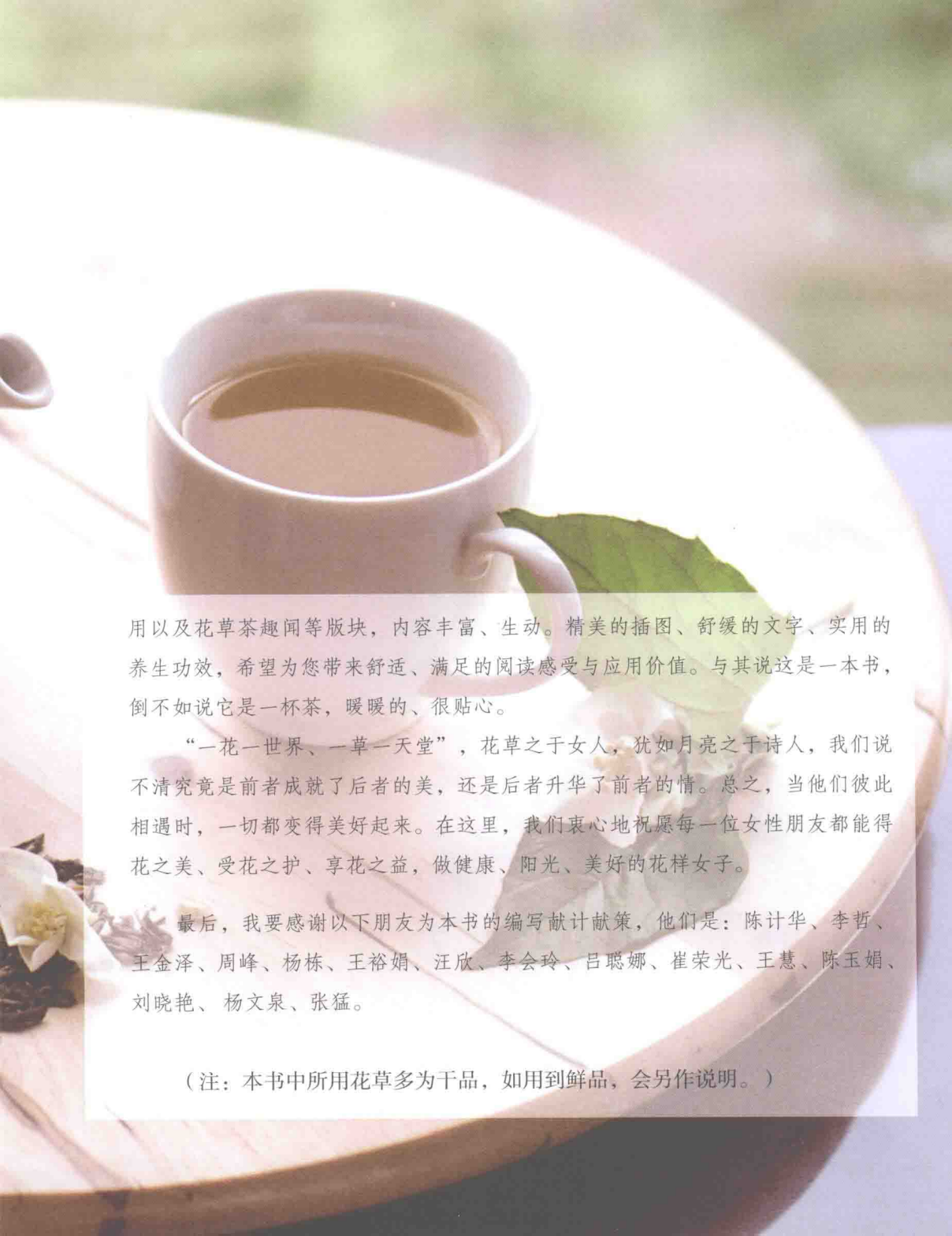
前言

花朵自古以来就是美的象征，而且许多花被赋予“坚强”、“纯洁”等高贵的品格。花不仅美化了人们的生活，同时还丰富了人们的精神世界。然而花的“伟大”并不止这些，你知道吗？花还与人们的健康息息相关。

在节奏日益加快的当下，许多女性朋友，尤其是都市女性，承受着来自四面八方的生活压力，于是身体与精神方面的不良反应也渐渐显露出来。那么，有什么办法可以轻松、愉悦地赶走这些烦恼呢？这时，大家不妨请美丽的花来“帮忙”——冲一杯花草茶。花草茶是一种天然养生茶饮，能够潜移默化地改善身体健康，而且冲泡花草茶本身就是一个放松的过程，在工作间隙冲泡一杯花草茶，感受“偷得浮生半日闲”的乐趣；在慵懒的闲暇时光品一杯花草茶，享受泡茶的喜悦和美妙的时光。这种闲情逸致是多么惬意啊！

花草茶的制作方法非常简单，只要有了材料，轻轻松松就能冲一杯清香的茶饮。当然，花草茶虽然健康养生，但也不能随意饮用。每一种花草茶都有着特定的功效，在饮用之前，大家要先了解花草茶。

为了让大家愉悦、健康地享用花草茶，我特意编写了这本书。这是一本温馨、淡然、芬芳的花草茶书，从女性的角度解读了花草茶的养生功效，内容涵盖花草茶基本常识、100种养护身心的健康花草茶及其主要功效分类，如滋养肌肤、塑身美体、疏通经络、养护脏腑、防治妇科病、提高免疫力等。本书除了详细介绍花草茶的冲泡方法、养生功效外，还配有生活感悟、花草茶宜忌搭配、花草茶妙



用以及花草茶趣闻等版块，内容丰富、生动。精美的插图、舒缓的文字、实用的养生功效，希望为您带来舒适、满足的阅读感受与应用价值。与其说这是一本书，倒不如说它是一杯茶，暖暖的、很贴心。

“一花一世界、一草一天堂”，花草之于女人，犹如月亮之于诗人，我们说不清究竟是前者成就了后者的美，还是后者升华了前者的情。总之，当他们彼此相遇时，一切都变得美好起来。在这里，我们衷心地祝愿每一位女性朋友都能得花之美、受花之护、享花之益，做健康、阳光、美好的花样女子。

最后，我要感谢以下朋友为本书的编写献计献策，他们是：陈计华、李哲、王金泽、周峰、杨栋、王裕娟、汪欣、李会玲、吕聪娜、崔荣光、王慧、陈玉娟、刘晓艳、杨文泉、张猛。

（注：本书中所用花草多为干品，如用到鲜品，会另作说明。）

PART 01

新语 · 花草茶 · 花样女子

与严肃、硬朗的茶叶相比，花草茶更多一些温情，正如世间的女子，婉约、迷人。好的花草茶需要精挑细选、悉心保存且用之有道。如果想要从花草茶中获益，则要先读懂花草茶。

002 泡一杯茶，聊一聊女人与花草茶的美丽传奇

005 单方？复方？细品花草茶的营养功效

006 “乱花渐欲迷人眼”，优质的花草茶是这样挑出来的

010 花草茶保存好了，美味与功效就能留住

012 俗话说“好马配好鞍”，好的花草茶当然要配好茶器

015 喝茶讲究“道”，这就是花草茶的冲泡之“道”

019 叶能衬托花的美，同样，小配料可以衬托茶的香

021 花草茶并不是百无禁忌，喝茶时请注意这些方面

PART 02

肌肤 · 花草茶 · 花容女子

肌肤是女人最美的外衣，与花草茶做伴，做一个清新亮丽的花容女子，难道不比躲藏在厚重的化妆品之下更自在吗？美，不能只靠“妆”，本真美才是硬道理。



单方花草茶

- 026 玫瑰茶，以爱之名，养出娇嫩的好肌肤
- 028 桃花茶，每喝一口，肌肤就年轻一分
- 030 柠檬草茶，肌肤上的岁月痕迹一点点被淡化
- 032 康乃馨茶，艳丽如它，让肌肤重新焕发活力
- 034 洋甘菊茶，为敏感肌肤带来暖心的呵护

复方花草茶

- 036 玫瑰红巧梅茶，脸庞自然红润，不用打腮红
- 038 玫瑰红枣茶，肌肤水润有弹性，气色好
- 040 玫瑰薄荷茶，香甜清凉，美容养颜又提神
- 042 玫瑰花金盏菊茶，脸上的小痘痘一扫而光
- 044 玫瑰勿忘我茶，肌肤白白净净，斑点不见了
- 046 玫瑰紫罗兰茶，让肌肤摆脱干燥、粗糙的状态



- 048 勿忘我薰衣草茶，脸庞彻底告别“油亮亮”
- 050 薰衣草乌龙茶，让身心舒缓，皮肤白净
- 052 桂花绿茶，肌肤细嫩、柔滑，整个人润润的
- 054 菊花金银花茶，抵御细菌侵袭，击退小痘痘
- 056 桃花百合柠檬茶，斑点退散，痘印退散
- 058 蜂蜜芦荟茶，护肤美容之佳品，重拾女人自信



PART 03

体态 · 花草茶 · 花形女子

“窈窕淑女，君子好逑”，婀娜的体态不仅是美丽的象征，同时还是健康的写照。花形女子，追求的不只是线条，更是那份独到的健康自信。

单方花草茶

- 062 洛神花茶，和腰部的赘肉说再见，纤纤细腰扭起来
- 064 山楂果茶，紧实、迷人的小腹取代大肚腩
- 066 马鞭草茶，拥有令人羡慕的美腿，展现美妙曲线

复方花草茶

- 068 玫瑰柠檬草茶，消除堆积的脂肪，一身轻松
- 070 洛神玫瑰花茶，酸酸香香，胃口好还不长肉
- 072 红枣菊花绿茶，让多余的脂肪无处躲藏





- 074 山楂大麦茶，燃烧吧，脂肪！好身材是喝出来的
- 076 山楂荷叶茶，身体吸收脂肪变得更有节制
- 078 薏苡仁荷叶茶，缓解水肿现象，双腿美型又健康
- 080 桂圆红枣木瓜茶，打造健康、迷人的胸部
- 082 茉莉玫瑰花茶，减掉赘肉，塑造完美好身材

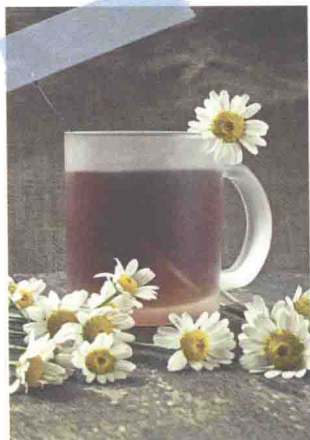
PART 04

经络·花草茶·花精女子

经络是联系身体各个部分的通道。花草需要靠经络输送养分，人体则需要靠经络调控身心。做一个神采飞扬的花精女子，每一天都充满新鲜活力。

单方花草茶

- 086 薰衣草茶，放松身心，疲惫一扫而光
- 088 合欢花茶，茶香赶走坏情绪，心情明朗又健康
- 090 杭白菊茶，镇静中枢神经，同时让眼睛变得更清明
- 092 黑芝麻茶，养出聪慧的头脑和乌黑的秀发
- 094 酸枣仁茶，安抚神经，让心慢慢沉静下来
- 096 迷迭香茶，缓解头痛，赶走疲惫，焕发青春光泽





复方花草茶

- 098 迷迭香山楂茶，让疲惫的大脑很快恢复精神
- 100 迷迭香薄荷茶，舒缓头痛，醒目提神，就是这么清爽
- 102 迷迭香菩提茶，帮助入眠，安神镇静，缓解压力很简单
- 104 柠檬草菩提茶，放松身心，醒目安神
- 106 桂花玫瑰茶，减轻精神负担，缓解紧张的情绪
- 108 桑葚菊花茶，改善视神经，让双眼远离疾病
- 110 桑葚女贞子茶，防治头晕目眩，促进头发生长
- 112 菊花枸杞茶，消除眼睛干涩，让眼睛有神
- 114 薄荷灵芝茶，既能缓解压力，又能强身健体
- 116 马鞭茉莉茶，舒缓压力和紧张情绪，消除疲劳感



脏腑 · 花草茶 · 花鲜女子

常听人说，气质女子最迷人。那么何谓气质？气质没有明确的形态，肉眼看不到，只能用心感觉。养护好自己的脏腑，气质由内而生，犹如一朵鲜嫩的花，时时散发出健康的气息。

单方花草茶

- 120 芍药花茶，疏通肝气，让肝脏保持健康





- 122 茅根茶，体内毒素全扫光，提高身体免疫力
- 124 蒲公英茶，养护肠胃，增强消化系统的功能
- 126 菟丝子茶，强化身体机能，改善腰膝酸软的状态
- 128 西洋参茶，分解体内毒素，身体越来越健康
- 130 灵芝茶，养心、宁神，打造强健的心脏
- 132 乌梅茶，生津止渴，消化开胃，调节肠胃功能

复方花草茶

- 134 梅子绿茶，杀菌、抗菌助消化，胃口好多了
- 136 山楂麦芽茶，促进消化吸收，消食除胀
- 138 莲心甘草茶，浇灭“心火”，走出心焦气躁的困境
- 140 金银花甘草茶，清热解毒，赶走身体上的毒素
- 142 山楂洛神茶，健脾又开胃，全面改善消化系统
- 144 玫瑰枸杞茶，润肺止咳，还能改善食欲不振



- 146 罗汉果绿茶, 排出火气, 滋润肠胃
- 148 茉莉桂花茶, 清新、淡雅、幽香, 胃暖暖的
- 150 桑菊薄荷茶, 清凉止咳, 缓解咽喉肿痛
- 152 杏仁桂花茶, 改善痰多的状况, 提高肺的抗病能力
- 154 金盏花薄荷茶, 降低火气, 清凉排毒
- 156 菊花绿茶, 让脏腑摆脱燥热, 营造舒适的机体环境
- 158 人参花白菊枸杞茶, 滋阴补肾效果好
- 160 玫瑰花生奶茶, 调理气血, 促进周身血液循环



PART 06

妇科 · 花草茶 · 花香女子

在生活中, 女人总会遇到一些特别的困扰, 而这些困扰只关乎女性。是谁说女人的心思猜不透? 花草茶就可以为你排忧解难。摆脱了生理烦恼, 花香自然散放。



单方花草茶

- 164 牡丹花茶, 促进血液循环, 减轻月经期疼痛
- 166 红花茶, 适合产后女性饮用, 防治产后恶露不尽
- 168 益母草茶, 女性的“好伴侣”, 改善月经不调的现象
- 170 夏枯草茶, 白带异常的良药, 远离妇科疾病
- 172 当归茶, 帮助女性安然度过更年期

174 熟地黄茶，让气血通畅，精气神更足

复方花草茶

176 玫瑰红花茶，疏通周身气血，缓解身体疼痛

178 月季花绿茶，改善月经期痛经的现象

180 益母草生姜茶，温暖子宫，让周身气血保持畅通

182 鸡冠花藕汁茶，清热去火，防治白带异常

184 茯苓菟丝子茶，去除体内的湿气，调节内分泌

186 当归白芍茶，滋养气血，缓解痛经现象

188 天合红枣茶，让女性远离乳房疾病

190 当归川芎茶，经期调养，可以减轻身体疼痛

192 枸杞杜仲茶，改善腰肌酸痛，补益身体肝肾



抵抗力 · 花草茶 · 花柔女子

许多花草的生命力常常令人叹服，纵然经受风吹雨打，它们依旧可以聘婷而立。吸收花草茶的精华，身体的抵抗力也会变得更柔韧，坚决与疾病划清界限。

单方花草茶

- 196 玉兰花茶，着凉感冒？让暖茶来抗击流感
- 198 杜鹃茶，改善咳嗽、痰多的现象
- 200 金莲花茶，杀菌又消炎，小疾小病很少来烦扰
- 202 款冬花茶，对肺寒引发的咳嗽有疗效
- 204 藿香茶，在炎炎夏日防暑又防腹泻
- 206 金银花茶，清热解毒，炎热夏季的避暑佳品

复方花草茶

- 208 连翘金银花茶，有效防治热伤风，增强身体抵抗力
- 210 杏仁甘草茶，可以改善夜间咳嗽不断的状况
- 212 竹叶莲心茶，清热去火，能够缓解身体炎症
- 214 罗汉果乌梅茶，咽喉肿痛时喝一些，感觉舒服多了
- 216 决明子绿茶，降低血压血脂，促使废物排出体外
- 218 决明陈皮茶，能滋养肠道，缓解便秘现象
- 220 乌梅芡实茶，对防治结肠炎有一定的辅助功效
- 222 鱼腥草山楂茶，开胃又健脾，能防治腹泻





- 224 金盏菊苦丁茶，调节血压，特别适合中老年人
- 226 决明子荷叶茶，消除旺盛的肝火，预防血压升高
- 228 绞股蓝苦瓜茶，既可以降血糖，又能降血脂
- 230 款冬花紫菀绿茶，为肺注入新鲜活力，预防咳嗽
- 232 胖大海金银花麦冬茶，滋润咽喉，告别咽喉不适
- 234 野菊花决明子茶，排出身体毒素，让自己的咽喉亮起来

