



Taste of life Series

品味生活系列 ③



香草茶 品鉴大全

(日) 佐佐木 薰 著 乐 馨 译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [ハーブティー事典]

BY: [佐々木 薫]

Copyright © KAORU SASAKI 2007

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社池田书店授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第333号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

香草茶品鉴大全 / (日) 佐佐木 薫著; 乐馨译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.1
(品味生活系列③)

ISBN 978-7-5381-5638-6

I. 香… II. ①佐…②乐… III. 保健—茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第179514号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 蒙明炬

版式设计: 郭 宁

封面设计: 艾博堂文化

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 245mm

印 张: 13

插 页: 4

字 数: 105千字

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

责任编辑: 众 合

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5638-6

定 价: 49.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

品味生活系列③

香草茶 品鉴大全

(日) 佐佐木 薰 著
乐 馨 译

对108种

香草的效用、味
道、香气及使用
方法进行详尽
解说!



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

香草茶的健康之道

自古以来，香草就被当成草药用来治疗各种疾病。在日常生活中，我们也一直受惠于身边的香草。香草的用途广泛，可用于食品、香料、染料、化妆品等，但其最古老、最重要的用途还是医疗。植物所具有的镇静、抗氧化、抗菌等作用对于护理身心能够起到极大的作用。利用香草的有效成分来促进健康的疗法称为植物疗法，植物疗法不是仅仅立足于消除不良症状，而是从人体的身心两方面出发全面考虑病因，进而确定改善身心的方法。

香草茶是植物疗法的一种。它并不是头痛医头，脚痛医脚，而是通过观察人的全身，寻找解决的方法。

A background image showing a glass filled with a yellow liquid, garnished with white flowers and green leaves. The background is softly blurred, showing more of the same elements and a hint of a red object.

另外，即使药物中含有治疗疾病的有效成分，如果人体无法有效地吸收该成分，也是无济于事的。因此，改善消化系统的机能十分重要。当我们说“这种症状用这种香草”时，只是对这种香草的效能进行简单的定位，实际上，每一种香草所具有的效能并不仅限于此。我希望这本书能够帮助读者朋友们拓宽对香草的认识，尽享香草的魅力。

佐佐木 薰

目 录 *i n d e x*

前言：香草茶的健康之道·····	2
------------------	---

第 章 有益身心的香草茶

香草茶——来自大自然的恩惠·····	14
找到对自己有益的香草茶·····	16
与果汁等饮料混合饮用·····	18
香草茶的其他使用方法·····	22

第 章 冲泡香草茶的方法

香草茶的选择和保存方法·····	28
冲泡香草茶的方法·····	30



第 3 章 如何选择香草茶

香草茶种类及其适应证一览表	36
香草茶的主要作用一览	42
香草茶介绍 (P46~P164) 的阅读说明	44
朝鲜蓟	46
小米草	47
龙牙草	48
心叶牛青胆	49
洋茴香	50
紫花苜蓿	51
当归根	52
皱叶酸模根	53
紫锥花	54
专栏 香甜可口的甘露酒	55
接骨木花	56
燕麦	57
油橄榄	58
牛至	59
陈皮	60
橙花	61
甘菊	63



小豆蔻.....	64
匙羹藤.....	66
猫薄荷.....	67
葛缕子.....	68
银杏.....	69
专栏 营养丰富的水果和香草茶.....	70
猪殃殃.....	71
丁香.....	72
玉米须.....	73
积雪草.....	74
芫荽.....	75
款冬.....	76
红花.....	77
夏季香薄荷.....	78
荠菜.....	79
肉桂.....	80
茉莉花.....	81
杜松子.....	82
姜.....	83
黄芩.....	84
鼠尾草.....	85
芹菜子.....	86
贯叶连翘.....	87



锯桐	88
姜黄	89
百里香	90
蒲公英	92
蔓荆子	94
专栏 安全饮用香草茶	95
菊苣	96
荨麻	97
牛蒡根	98
马鞭草	99
芙蓉	100
罗勒	102
欧芹	103
西番莲	104
专栏 品尝香草的另一种方式——香草鸡尾酒	105
缬草	106
石南	107
海索草	108
专栏 包里常备香草茶	109
越橘	110
小白菊	111
胡芦巴	112
茴香	113



美类叶升麻·····	114
问荆·····	115
山楂·····	116
啤酒花·····	117
琉璃苣·····	118
药用蜀葵·····	119
马郁兰·····	120
马黛·····	121
金盏花·····	122
桑叶·····	124
毛蕊花·····	125
锦葵花·····	126
奶蓿·····	128
薄荷·····	129
绣线菊·····	130
西洋蓍草·····	131
桉树叶·····	132
覆盆子叶·····	134
专栏 饮用自家种植的香草·····	135
薰衣草·····	136
甘草·····	138
专栏 印度草医学与香草茶·····	139
菩提树·····	140



如意波斯·····	141
红车轴草·····	142
斗篷草·····	143
柠檬草·····	144
柠檬马鞭草·····	146
蜜蜂花·····	147
柠檬皮·····	148
玫瑰·····	149
黑蔷薇·····	150
迷迭香·····	152
野草莓·····	154
野山药·····	155
混合香草茶会用到的珍稀香草	
紫苞佩兰/土木香/水苏/三色堇/夏枯草/白毛茛/欧益母草/车前草/林生玄参 ·····	156
柿子树叶·····	157
山白竹·····	158
月桃·····	159
牻牛儿苗·····	160
紫苏·····	161
戴菜·····	162
杜仲叶·····	163
薏苡·····	164
专栏 活用香草的其他方法 ·····	165



第4章 可以消除烦恼的香草茶配方

焦虑·····	168
不安·····	169
抑郁、情绪低落·····	170
失眠·····	172
嗜睡、乏力·····	173
注意力不集中·····	174
紧张·····	175
疲劳·····	176
苦夏·····	177
紧张性头痛、偏头痛·····	178
眼疲劳·····	179
花粉过敏症·····	180
感冒（咳嗽、咽喉疼痛、鼻塞）·····	182
皮肤粗糙·····	185
斑点·····	186
痤疮·····	187
口臭·····	188
肠胃不适·····	189
便秘·····	190



腹泻·····	192
宿醉·····	193
肝功能低下·····	194
贫血·····	195
痛经、经前综合征（PMS）·····	196
更年期障碍·····	198
畏寒·····	199
乳汁分泌不足·····	200
水肿·····	201
免疫力低下·····	202
体力低下·····	203
高血压·····	204
膀胱炎·····	205
前列腺肥大·····	206

香草茶不是药

香草茶与香草制成的药剂（药酒等）并不是药物，请勿用这些药剂代替医生开的配方药或将这些药剂用于治疗。另外，孕妇、慢性疾病、重症等健康状况不够稳定的患者请务必在使用前咨询医生。有些香草能够影响药物的疗效，而且使用量和使用次数对身心的影响也因人而异。对于因香草茶或香草制成的药剂而引发的一切损失，本书的作者和出版社不承担任何责任。





第 1 章

有益身心的香草茶

香草具有天然的、潜移默化的效用。用热水冲泡香草，能制成色、香、味各不相同的香草茶。

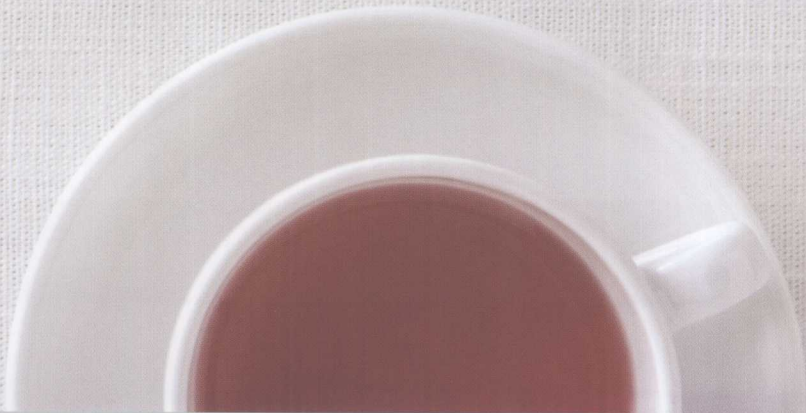
例如，红色清透的芙蓉茶有刺激性的酸味，能够使疲惫的身体重现活力。冲一杯辛辣的小豆蔻，再加入红茶、香料和牛奶，就能制成美味的暖身茶了。

香草茶的魅力无穷无尽，让我们更充分地享受它们，冲泡出更美味香醇的茶吧！这一章首先向大家介绍其中的一些基本规则。





甘菊
chamomile



香草茶 ——来自大 自然的恩惠

香草茶源自天然，其中大部分不含咖啡因。

香草茶的香味和茶水都具有调理身心的效果，这是香草茶的一大特征。当人闻到茶水散发出来的香味时，香草中微量的挥发性成分（精油成分）就会被鼻腔所吸收，香气的化学成分经由嗅觉的神经通道到达脑部，能够达到温和的“芳香治疗”效果。而且，香草中含有的丹宁、类黄酮、维生素、矿物质等水溶性成分也能通过消化器官被人体吸收。可以说，香草茶同时作用于人的精神和生理两个层面，这是大自然的恩惠。

若想通过饮用香草茶改善自己的身心健康，那么必须对香草有一定的了解。香草中含有药用成分，有时医生也将香草用于疾病的治疗。因此，在饮用香草茶时，要充分考虑香草茶的药性。

如果已选好香草品种，那么务必在饮用前确认该香草品种所具有的效用和相关的注意事项。例如，有些有慢性疾病或是正在治疗某种疾病的患者以及孕妇、儿童，在使用香草茶前必须咨询医生。

除了治疗疾病外，香草茶还可以预防疾病或帮助缓解轻度的不适症状。倘若饮用香草茶出现不良症状，请先咨询相关医师。



