

轻松入门  
**EASY IN**

# 花草茶

Herb Tea

天津科学技术出版社

- 认识花草茶来源、制作过程、如何保存与挑选……
- 花草茶具有哪些保健疗效?
- 也可以花草茶DIY
- 花混花饮如何喝法?
- 速配的点心有哪些?



本书经中国台湾城邦文化事业股份有限公司授权，  
出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何  
形式任意重制、转载。

2000年10月1日1版1次

### 图书在版编目(CIP)数据

花草茶/不勉强工作室编著. —天津:天津科学技术  
出版社, 2003.1  
(轻松入门)  
ISBN 7-5308-3380-4

I . 花... II . 不... III . 保健—饮料 IV . TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第088879号  
著作权合同登记号 图字:02-2002-129号

责任编辑:刘 锐

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编 300020 电话(022)27306314

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 889×1194 1/20 印张 4.2 字数 100 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数:1—5 000

定价:22.00元



Easy in

轻松入门

不勉强工作室◎编著

花草茶  
Herb tea



天津科学技术出版社



## 第一篇 认识花草茶 004~013

花草茶之起源  
花草茶之产地  
花草茶之制作过程  
花草茶之保存与挑选

## 第二篇 花草茶DIY 014~023

如何选择器皿  
花草茶之冲煮法



## 第三篇 花草茶的种类 024~049

### 花朵 & 花瓣

◎金盏草茶◎洋甘菊茶◎黑天葵茶  
◎紫翼天葵茶◎高山野玫瑰茶  
◎茉莉茶◎桂花茶◎薰衣草茶

### 茎叶篇

◎迷迭香茶◎百里香茶◎菩提茶  
◎薄荷茶◎鼠尾草茶◎柠檬草茶  
◎马鞭草茶

### 果实篇

◎欧石楠茶◎蔷薇实茶◎杜松果茶

### 种子篇

◎茴香茶





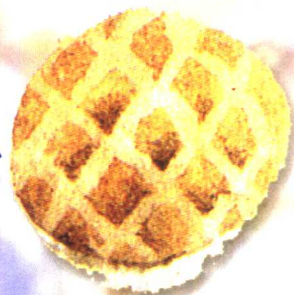
## 第四篇 花式花草茶与调酒 050~069

- ◎ 午后阳光
- ◎ 花果茶
- ◎ 乡村茉莉
- ◎ 好睡茶
- ◎ 玫瑰香颂
- ◎ 日安茶
- ◎ 美丽佳人茶
- ◎ 清凉魔法
- ◎ 轻松魔法
- ◎ 窈窕魔法
- ◎ 弄醒我 冰
- ◎ 弄醒我 热
- ◎ Snow Ball
- ◎ 酒鬼鼻塞感冒糖浆
- ◎ 酒鬼感冒糖浆
- ◎ Cafe Diadie
- ◎ Havey Wallbanger
- ◎ E99 Na99

## 第五篇 速配的点心

## 有哪些？ 070~081

- ◎ 茉莉花雪纺蛋糕
- ◎ 洋甘菊雪纺蛋糕
- ◎ 意式风味玛芬
- ◎ 薰衣草蛋糕
- ◎ 辛香料传统蛋糕
- ◎ 普罗旺斯香草面包
- ◎ 罌粟子面包
- ◎ 桂花饼干
- ◎ 薰衣草饼干
- ◎ 玫瑰饼干



# 第一篇


## 认识花草茶



当人们驰骋在这芳  
闭上眼，仔细聆听

记忆的海涛声，听背后久远且古老的故事，那  
来自古爱琴海的传说……

草甘美的世界时，请  
那属于香草的、

A glass jar with a textured surface is filled with pink and red rose petals. The jar sits on a woven mat. In the foreground, a white ceramic bowl with a floral pattern is partially visible. The background features several large, vibrant orange and red roses. The overall lighting is warm and golden, creating a nostalgic and romantic atmosphere.

如果 在我们的心中放进  
一首诗 一片菩提  
是不是可以 沉淀出所有的  
昨日。



# 花草茶之 起源

向大地洒下一颗种子，  
他会回报给你一朵花。

花草茶 (Herb tea)里的 Herb 语源自拉丁文里的“HERBA”，意思是“绿色的草”，但沿用至今，人们已习惯将具有疗效的各式植物，不论是其根、茎、叶、花、果等，都包含在这个字义里。

在西洋史中，最早出现花草记载的书便是《圣经》。埃及古书里也曾出现如何将香草植物制成药膏涂抹于伤口，以及用香草敷面美容的记载。到了中世纪，被英国人广泛应用于生活上的香草类植物，更是伴随着大航海时代，飘洋过海地流传到世界各地。但可别以为这是西洋人的专利哟！东方人也有自己的花草配方，只不过因为民族性的不同，对花草的诠释与运用也有了迥然的差异。在中国，最早出现有关香草的记载





便是神农氏的“百草经”。如紫苏、薄荷、花椒、茴香、姜、芹菜等等。只不过东方人早在千百年前便将其当成佐餐佳肴，而非济世利器罢了。

在西方世界，饮用花草茶或是以花草入菜，流传已有上千年的历史。在古希腊时期，便有在街头燃烧大量药草以驱散瘟疫的传说。到了罗马时期，更由于罗马人喜爱使用香料之故，将香草的境界更上层楼。在经过数百年的流传，于是西亚的阿拉伯人便将香草加以萃取蒸馏，成了文明世界的香膏与香精。至于东方世界里的中国，则以花草入茶入药更为久远。只是饮料业者将花草茶制成人们接受度较高的随手饮料是近几年的事，这才引起国内年轻一辈庞大且购买力强的消费者注意，造成了花草茶在国内的第一道旋风。接踵而至的便是一连串的回归自然、天然饮料、健康养生等潮流，许多咖啡馆里也不可或缺地将花草茶列入 Menu 里，并且不忘在下面备注其所具有的疗效，来自天然的花草茶于是在国内跃然登上令人瞩目的宝座。

我曾经等候过你

直到

花季完全结束

我谦卑地

培育种子

而你的矜持

让花朵在寂寞中

枯萎



006

007

# 花草茶之产地

花草茶若以种类来说，最大的区别便是东方与西方，因地理与气候土壤条件的不同，而有较大的差异，但若要细分出产国家，目前最大的出产国多分布于北美的加拿大、南半球的澳洲、以及欧洲的法国、德国、英国等。若以原产地来分，则可细分为：

## 地中海沿岸



## 欧洲中北部

相当于中国大陆的北方，由于气候较冷、温差大、土壤较不丰沃，所出产的香草香气以较浓重的香草为主。



这被公认为全球气候最佳的地区，雨量适中、阳光充足、少天灾、气候温暖，也是花草茶最主要的产区。例如，迷迭香适合生长在排水良好的土壤，所以位于地中海的向阳处便是其主要的栖所用途广泛的薰衣草则主要分布在该地区以及地中海地区。主要栖所的植物：迷迭香、薰衣草、马鞭草、茴香百里香、鼠尾草、金盏花

## 东北亚



其中也包括少部分的东亚，  
此区四季分明。  
因此可以随季节不同  
栽种不同属性的花草，例如：  
蔷薇的适合栖所  
就位于温带和亚热带地区；  
另外  
日本北海道的薰衣草  
则是大众皆知。  
主要栖所的植物：  
蔷薇。



## 赤道地带

如中南美洲、  
非洲、亚洲印度、  
东南亚等地区。  
此区域终年高温，  
因此香草属性多被运用为香料。

主要栖所的植物：  
肉桂  
椰子、  
茉莉花。



008

009



## 花草茶之 制作过程

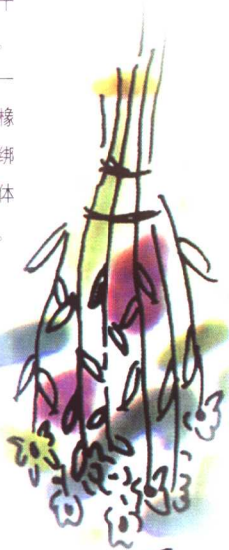
只有心里有花的人，  
才能看见别人心中的花朵。



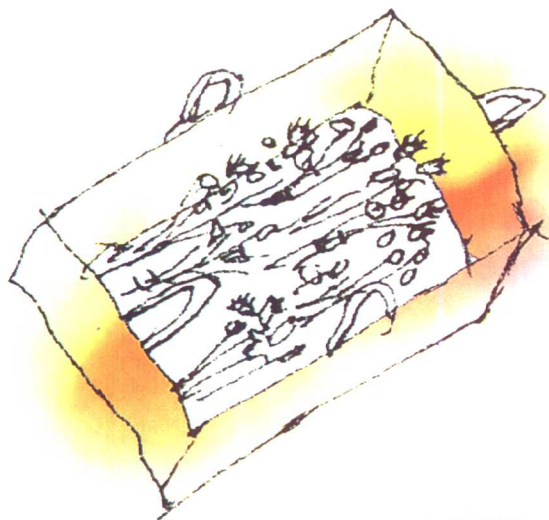
大部分的花草，生长在气候宜人的地中海地区。因为当地气候温和，空气潮湿度刚好，非常适合香料花草的生长。因此，今日全世界主要香草原料供应来源，过半数以上来自欧洲地中海地区。走在欧洲乡间，处处可见香草植物，当地居民就地取材，将香草融入日常生活饮食中，制作成各式香料、饮料、食物与香水。

由于大部分的香草多生长在中高纬度的地方，那儿的天气稳定、湿气不大，所以非常适合自然干燥。欧洲的香草农夫们经常将香草放置在室内或不通风的地方任其干燥，如此制作出来的花草茶香味才持久。如果有机会自己种植香草，不妨试试下列做法：

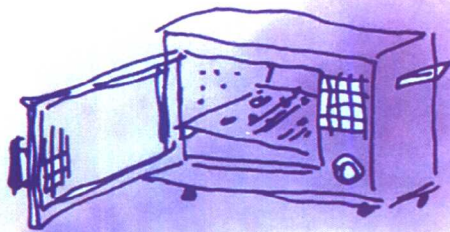
晴朗的清晨，朝露未干前采收是最好的时机。采收回来的香草捆成一束倒挂起来，最好用橡皮筋等有弹性的东西绑好，因为香草干燥后体积会比新鲜时小一些。



烤箱加热至150℃，但烤箱门不开，如此加热30~50分钟。



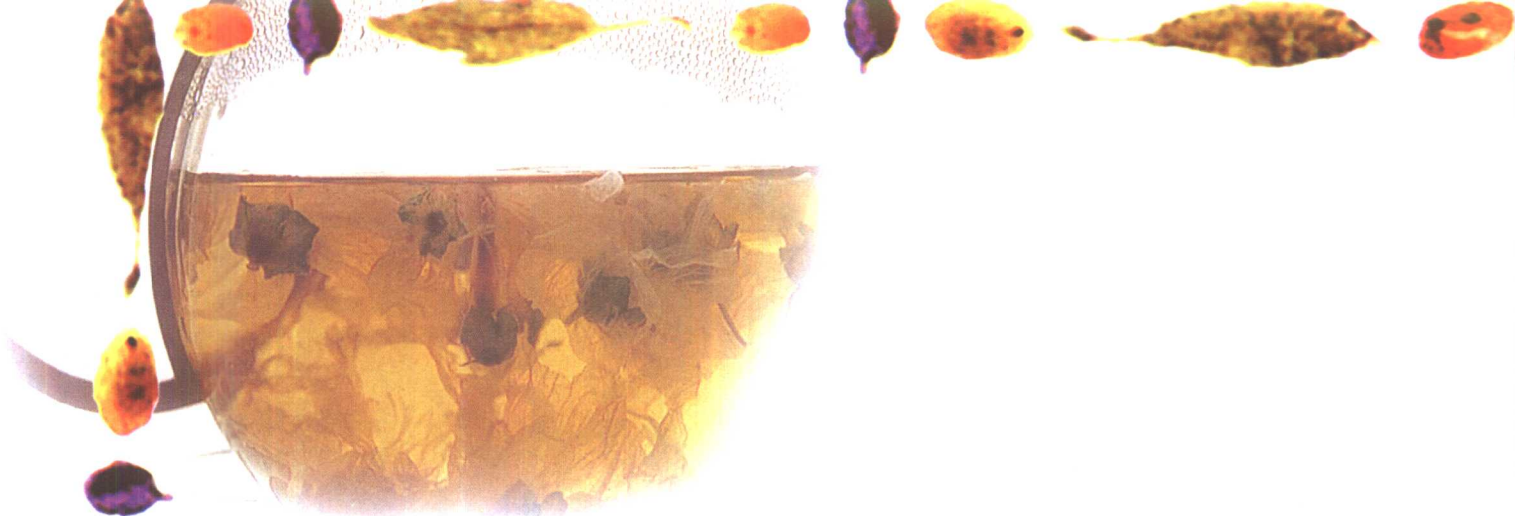
将采回的花草一朵朵，一片片地摊在纸箱里，注意不要重叠，这样干燥的速度快，比较均匀。天气好的话，约3~5天即可。也可以将花草均匀地放在铁丝架上，上面以白炽灯照射，灯与花草的距离约20厘米，注意要时时变换位置，如此连续照射3~4小时。缺点是要有人在旁边，不然容易发生危险。



纸上放置香草，入微波炉以低温加热2分钟，每加热2次就需换纸1次，共换4次。

010

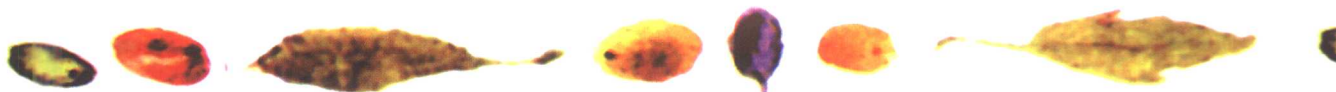
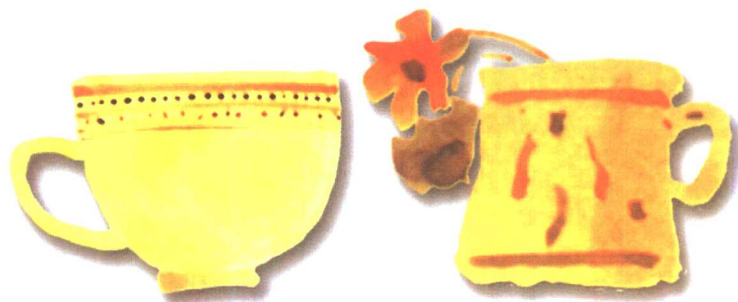
011



花草茶之

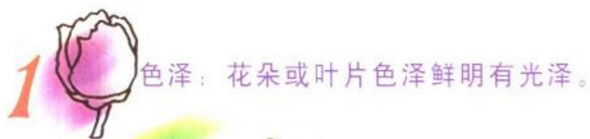
# 保存与挑选

甘菊在渴望它的人的心里，  
比在看到她的人的眼里，  
放出更明亮的光彩。



一般而言，经过正式代理的花草茶，每一款都会有明确标示，所以在挑选时，除了注意制造日期、保存期限、疗效说明外，还需注意产品是否新鲜。观察新鲜与否的诀窍相当简单，第一，便是看产品本身是否暗淡无光泽。保存期限内的花草茶，因干燥处理的关系，通常都会保有新鲜的颜色，保存不当或是期限已过，多半会黯淡无光；第二，便是看产品是否完整。烘制过程不当时，通常不能完全将水分烘干，产品因此会有部分发霉、或是遭虫啮食。保存方法不当，包装内的产品多半会非常细碎，或是颜色深浅不一。

买回的花草茶，也会害怕潮湿、直射阳光或是保存不当以致遭虫啮。最好的保存方式便是：装入密封罐里，再放入冰箱中，如此从制造日期起，约可保存一年。



以密闭包装为最佳。

选购时注意包装的方式及材质是否符合原则。

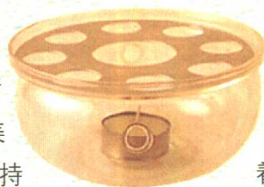
花草茶的保存原则是低温干燥，避免光线照射。

注意制造日期、保存期限、疗效说明。

# 第二篇

## 花草茶 DIY

质感透明的器皿，盛装着  
在壶中流转着。以最美  
汁，壶下以蜡烛维持



汤，一种神秘的质感，勾引着我们探索她的  
韵味。

脆弱娇贵的花草，花与叶  
妙的弧线朝杯里注满汤  
着温度，烛光映着茶





# 如何选择器皿

如果你真的睁大眼来看，你会从每一朵花中看见自己的容颜。