

中国时尚巨星 胡兵 推荐

F^{ashion Street} 时尚街 S¹⁶ 精油号

芬芳茶饮 DIY

Aroma Tea

「小小口袋书里装着钻石般的内蕴」

薰衣草、茉莉、
薄荷、迷迭香……
17种香草“同台竞技”
——人气香草的迷你履历表

●薄荷甘菊茶、小白菊枸杞茶、
鼠尾草水果茶……

●16类香草茶“各显神通”
——抗压提神香草茶

●紫苏花草茶、百里香桂花茶、
罗勒玫瑰茶……

●24类香草茶“对症下药”
——身体环保芳香饮

感受芬芳茶饮，享受DIY之乐，大家一起来吧！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

芬芳茶饮 DIY / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

(时尚街. 第2辑, 精油号)

ISBN 7-5442-3165-8

I. 芬... II. 深... III. 茶叶—饮料—制作 IV. TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000373号

SHISHANGJIE (18)

时尚街 (18)

JINGYOUHAO —— FENFANG CHAYIN DIY

精油号 —— 芬芳茶饮 DIY

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3165-8

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

在居家生活中,香草有着无尽的魅力,它不但能使你的居室香飘四溢,而且还可以做出令你回味无穷的奇妙茶方!不相信吗?看这里……

在“人气香草的迷你履历表”这一节中,我们为您细数各种人气香草神奇功效,让你能“对症下药”;在“抗压提神香草茶”一节中,你可以了解到各种抗压提神的香草茶的选材和做法,并有精美小贴士给你温馨的建议;在“身体环保芳香饮”一节中你同样可以感觉到我们提供给您的DIY之趣!

芬芳茶饮,竟然如此美妙……

Fashion Street S¹⁸ 精油屋

芬芳茶饮DIY

Aroma tea



南海出版公司

目录

Contents

part1 人气香草的 迷你履历表

薄荷	5
紫苏	5
百里香	5
迷迭香	6
桂花	6
洋甘菊	6
天竺葵	6
香蜂草	7
香茅草	7
马郁兰	7
茉莉	7
玫瑰	8
罗勒	8
马鞭草	8

part2 抗压提神香 草茶

1. 消除疲劳·提神醒脑	10
薄荷甘菊茶	10
薄荷凤梨冰砂	12
2. 改善眼部疲劳	13
小白菊枸杞茶	13
金盏天使茶	14

3. 舒缓紧张性头痛	15
马郁兰咖啡	16
鼠尾草水果茶	17
4. 增强记忆力·集中注意力	18
迷迭香草茶	18
迷迭香柠檬汁	19
5. 消暑解热·缓和中暑症状	21
柠香薄荷茶	21
熏衣草薄荷茶	21
6. 改善失眠浅眠	23
洋甘菊茉莉花茶	23
熏衣草鲜奶冰砂	24
7. 抗忧郁·除焦虑	25
马郁兰香蜂茶	25
香蜂苹果汁	26

part3 身体环保芳香饮

1. 预防感冒	29
紫苏花草茶	29
百里香罗勒茶	31
2. 舒缓感冒症状	32
姜味肉桂咖啡	32
百里香桂花茶	33
3. 降低鼻子过敏·治鼻塞	35
罗勒玫瑰茶	35
百里香金盏茶	36
4. 护嗓润喉·舒缓喉咙不适	37
百里迷迭香茶	37
鼠尾草珍奶	39

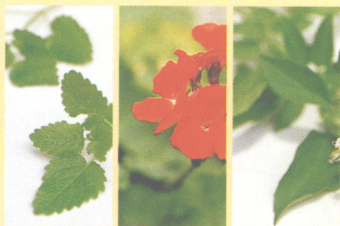
5. 生津止渴·消除口干舌燥	44
薄荷鲜果茶	44
桂花普洱茶	44
6. 开胃醒脾·改善食欲不振	44
茉莉花香茶	44
香蜂茴香茶	44
7. 消解胀气·舒缓消化不良	44
洋甘菊菩提茶	44
紫苏梅子绿茶	44
8. 健脾止泻	44
肉桂苹果牛奶冰砂	44
薄荷茉莉茶	44
9. 舒解便秘·排除宿便	55
迷迭香玫瑰茶	55
蒲公英甘草茶	55
10. 排毒抗菌·提升免疫力	55
迷迭香罗勒茶	55
鼠尾草紫苏茶	55
11. 去除口臭	55
巴西利蔬果汁	55
桂花香柚茶	55
12. 消暑降火气	55
猫薄荷蓝莓冰砂	55
莲花心金盏茶	55
13. 活络血液循环	66
柠香玫瑰茶	66
迷迭杜松果茶	66
14. 促使经期规律	66
洋甘菊红花茶	66
玫瑰茴香茶	66



Part 1

R e c u r d o f r a n i l l a

人气香草的迷你履历表



柔和香甜的熏衣草，别名太阳草；
优雅浓郁的茉莉，又名木梨花；
清凉芳香的紫苏，又称中式罗勒……
马郁兰促消化，薄荷提神清脑，
桂花止咳化痰……

想了解它们吗？

请看——人气香草的迷你履历表



薄荷



- 英文：Mint
别名：无
类别：多年生草本
常见品种：欧薄荷、荷兰薄荷、美国薄荷、柠檬薄荷、凤梨薄荷
利用部位：花、叶、茎
繁殖方式：播种、插枝、压条、分株
花期：6~8月
气味：清凉、略具刺激性
参考功效：提神醒脑、促进消化、强身健胃、消除疲劳、驱虫、解热
注意事项：怀孕期间不宜使用薄荷精油。

紫苏



- 英文：Perilla
别名：紫薄荷、中式罗勒、响尾蛇草、牛排草
类别：一年生草本
常见品种：红紫苏、青紫苏
利用部位：叶、茎
繁殖方式：播种
花期：7~9月
气味：清凉芳香
参考功效：松弛紧张、消除疲劳、驱寒、解毒、治咳嗽、促进消化、消解海鲜过敏

百里香



- 英文：Thyme
别名：麝香草
类别：多年生草本/常绿小灌木
常见品种：原生百里香、柠檬百里香、银斑百里香
利用部位：叶、茎
繁殖方式：以压条为主
花期：春、秋两季
气味：温和、味略苦，某些品种具柠檬味
参考功效：促进消化、杀菌消毒、强身、防腐



迷迭香



- 英文: Rosemary
别名: 海之露珠
类别: 常绿小灌木
常见品种: 迷迭香
利用部位: 全株
繁殖方式: 插枝、压条
花期: 春、秋两季
气味: 香味强烈、略具苦味及甜味
参考功效: 提神醒脑、加强记忆力、健胃、镇痛、抗过敏
注意事项: 怀孕期间不宜使用迷迭香精油。

桂花



- 英文: Sweet osmanthus
别名: 木犀、九里香、丹桂、银桂
类别: 常绿灌木
常见品种: 台湾桂花
利用部位: 花
繁殖方式: 插枝
花期: 全年
气味: 清香、带有甘甜味
参考功效: 止咳化痰、消除口臭、整肠健胃

洋甘菊



- 英文: Chamomile
别名: 春黄菊、黄金菊
类别: 一年或多年生草本(因品种而异)
常见品种: 德国洋甘菊、罗马洋甘菊、多花菊
利用部位: 花、叶、茎
繁殖方式: 播种、插枝、分株
花期: 3~5月
气味: 如苹果般的甘甜芳香
参考功效: 镇静、安眠、发汗、保湿润肤
注意事项: 采收花朵时不要连茎摘取; 泡茶时宜选中心饱满、花瓣弯垂成杯型的成熟洋甘菊, 风味较佳。

天竺葵



- 英文: Geranium
别名: 芳香天竺葵
类别: 多年生草本/矮形灌木
常见品种: 苹果天竺葵、玫瑰天竺葵、柠檬天竺葵
利用部位: 叶、茎
繁殖方式: 以插枝为主
花期: 3~5月
气味: 因品种而异
参考功效: 强身、止血、消毒、收敛、利尿、强化循环系统



香蜂草



- 英文: Lemon Balm
别名: 柠檬香水薄荷、蜜蜂花
类别: 多年生草本
常见品种: 香蜂草、管香蜂草
利用部位: 叶、茎
繁殖方式: 播种、插枝、压条、分株
花期: 6~8月
气味: 与薄荷类似, 带有清新香甜的柠檬味
参考功效: 放松心情、安定情绪、抗忧郁、安眠、舒缓经痛
注意事项: 以新鲜叶片泡茶, 风味较佳。

香茅草



- 英文: Lemongrass
别名: 香水茅、柠檬草
类别: 多年生草本
常见品种: 台湾香茅、柠檬香茅、大香茅
利用部位: 叶、茎
繁殖方式: 以分株为主
花期: 7~9月(不易开花)
气味: 清爽的柠檬味
参考功效: 开胃、促进消化、舒压、抗忧郁
注意事项: 叶片如芒草般锋利, 采摘时最好戴上手套。

马郁兰



- 英文: Marjoram
别名: 幸福草、野牛至
类别: 多年生草本
常见品种: 甜蜜马郁兰
利用部位: 花、叶、茎
繁殖方式: 插枝、压条
花期: 6~9月
气味: 淡雅的天然皂香
参考功效: 镇静、强身、促进消化、舒缓神经紧张
注意事项: 开花时要尽快摘除, 否则植株容易虚弱、枯萎。

茉莉



- 英文: Jasmine
别名: 木梨花
类别: 常绿矮灌木
常见品种: 单瓣茉莉、重瓣茉莉
利用部位: 花
繁殖方式: 播种、插枝
花期: 3~5月
气味: 优雅浓郁
参考功效: 安眠、润肤、稳定情绪、消除疲劳

玫瑰



- 英文: Rose
别名: 蔷薇(古代的说法)、长寿花、徘徊花
类别: 落叶矮灌木
常见品种: 野玫瑰、欧玫瑰、迷你玫瑰
利用部位: 花、果实
繁殖方式: 插枝、压条, 宜从苗木开始栽培
花期: 全年皆开花, 但以夏季为主
气味: 清香高雅
参考功效: 补血、美容养颜、清除宿便、舒缓经痛、理气、活血化痰
注意事项: 具通经效果, 怀孕期间应避免使用。

罗勒



- 英文: Basil
别名: 九层塔
类别: 一年生草本
常见品种: 甜蜜罗勒、柠檬罗勒、紫红罗勒
利用部位: 花、叶、茎
繁殖方式: 播种、插枝
花期: 6~8月
气味: 与薄荷类似, 但稍甜, 且略具辛辣味
参考功效: 促进消化、驱风、去痰、健胃、解热、强化神经系统
注意事项: 开花时要尽快摘除, 否则植株容易虚弱、枯萎。

马鞭草



- 英文: Vervain
别名: 龙芽草、铁马鞭草
类别: 多年生草本/灌木
常见品种: 柠檬马鞭草
利用部位: 花、叶、茎
繁殖方式: 播种、插枝
花期: 3~5月
气味: 因品种而异, 最常见的柠檬马鞭草具柠檬香
参考功效: 镇静、解热、利尿、促进消化、松弛紧张
注意事项: 具排水利尿效果, 怀孕期间应避免使用。

Part 2

T e a o f v a n i l l a

抗压提神香草茶



失眠、头痛、焦虑、倦怠感总是如影随形，跟你作对？

该如何恢复大脑的元气呢？

别想太多……

先喝一杯抗压提神香草茶再说！

1 消除疲劳·提神醒脑

根据专家的分析，疲劳可分为以下四种：(1)因过度劳累导致的“体力疲劳”，主要症状为四肢无力与肌肉酸痛，只要补充营养及睡眠就能改善；(2)长时间用脑造成的“脑力疲劳”，主要症状为头昏脑胀、食欲不振、注意力不集中等，这时可以靠适度的运动及休息来补充脑部的氧气；(3)因疾病产生的“病理疲劳”，会让人有心力不足的虚弱感，最好尽快就医；(4)因长时间心理压力过大形成的“精神疲劳”，最明显的症状是失眠或恶梦频繁等，这种慢性疲劳是上班族常见的问题，必须学着放松心情、保持规律的作息、多锻炼身体，并改变不良的生活或工作习惯，方能彻底根除。

想要消除疲劳除了饮用薄荷、熏衣草、洋甘菊等有助于提神或放松心情的香草茶之外，最好再搭配精油泡澡，才能得到最好的效果。

薄荷甘菊茶

材料

- 新鲜薄荷(10cm) 2枝
新鲜洋甘菊 12朵
新鲜柠檬马鞭草(7cm) 2枝
开水 适量

做法

1. 将所有香草洗净，用开水冲一遍，再放入壶中，冲入500~600ml开水。
2. 浸泡约3分钟即可饮用；可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。

小贴士

*中心饱满、花瓣弯垂成梭型的成熟洋甘菊风味较佳。洋甘菊是美观又容易保存的香草植物，建议大家多种几株，等花朵成熟后便可摘下，放入冷库中密封保存，如此在一年四季中都可享用到风味绝佳的新鲜洋甘菊茶。

*新鲜薄荷可用干燥薄荷2大匙替代；新鲜洋甘菊可用干燥洋甘菊1大匙替代；新鲜柠檬马鞭草亦可用干燥柠檬马鞭草1大匙替代。



with freshly cut fruit is all that is needed to
dessert wine and coffee.



薄荷凤梨冰砂

材料

- 新鲜凤梨薄荷(10cm)2枝
凤梨1/8个
养乐多(or优酪乳)100ml
蜂蜜(or果糖)适量
冰块2杯

做法

1. 薄荷去梗取叶后洗净，凤梨切小片，备用。
2. 将所有材料全部放入可碎冰的果汁机中搅打均匀，呈冰砂状即可。

小贴士

- *若无凤梨薄荷，可用其他品种的薄荷取代。
- *如果不喜欢新鲜香草的生涩味，可以减少薄荷的分量，但不建议使用干燥薄荷，以免影响风味及口感。



② 改善眼部疲劳

随着科技的进步，电脑已成为现代人的亲密伙伴，对许多上班族而言，电脑更是每日不可或缺的最佳战友，因此，如何对抗电脑辐射造成的视力伤害，就变成人人必修的热门课题。根据报导，长时间在电脑前工作，不仅会使眼睛感到酸涩、疲劳，还会导致头痛、肩颈酸痛等身体上的不适。想要改善这些症状，最好养成每看30分钟电脑，就闭目养神1分钟的习惯。由于眼部疲劳多半是源自于长时间、近距离的用眼过度，因此平日就要提醒自己多看远方、多做眼球运动（让眼睛上下左右慢慢转动），多补充维生素A、B群及抗氧化物等，以确保眼睛的健康。

想要消除眼部疲劳，可用热毛巾敷眼10~15分钟；另外，多喝由洋甘菊、小白菊、金盏花、紫罗兰泡制的茶饮，也能达到养眼顾肝、保健视力的目的喔！

小白菊枸杞茶

材料

新鲜欧薄荷(8cm)	2枝
新鲜迷迭香(6~8cm)	2枝
干燥小白菊	1大匙
枸杞	1小匙
开水	适量

做法

1. 将新鲜欧薄荷及迷迭香洗净，用开水冲一遍；将干燥小白菊先用开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1材料与枸杞一起放入壶中，冲入500~600ml开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用；可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。



金盏天使茶



材料

- 新鲜柠檬香茅(80~100cm) 1枝
新鲜天使花 5~10朵
干燥金盏花 2小匙
开水 适量

做法

1. 将新鲜香茅及天使花洗净，用开水冲一遍，再将柠檬香茅剪成小段状(约8~10cm)备用；干燥金盏花先用开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1材料放入壶中，冲入500~600ml开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用；可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。

小贴士

* 香茅的外形类似芒草，叶缘十分锋利，因此清洗香茅时务必小心，以免割手。

* 天使花属于紫罗兰科，具有强身、护眼、解忧郁、提振精神的作用；若无新鲜天使花，亦可用干燥紫罗兰3~5朵替代。

* 新鲜柠檬香茅可用干燥柠檬香茅1大匙替代。