

[品 尝 健 康 生活 系 列]

(香港) 杨眉 编著

花草茶

叹一杯

Drink to your Health

调 · 整 · 体 · 质 · 营 · 造 · 窈 · 窕 · 美 · 丽 · 的 · 生 · 活 · 处 · 方

- 萃取大自然花草精华，纯天然养生
- 50 多种、100 多款历史悠久的“花茶”、“香草茶”、“花果茶”的功效和冲泡方法，百搭百变
- 数十款风情茶点简单易做增添品茶情趣
- 多款美颜瘦身的茶饮秘诀
- 静心营造轻松休闲的生活空间



上海科学技术出版社

品 尝 健 康 生 活 系 列



呷一杯 花草茶

Drink to your Health

(香港) 杨眉 编著
上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

叹一杯花草茶 / 杨眉编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2007.2

(品尝健康生活系列)

ISBN 978-7-5323-8817-2

I. 叹… II. 杨… III. 保健 — 茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 005561 号

本书经万里机构出版有限公司(香港)授权上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社在中国大陆地区独家出版、发行

上海世纪出版股份有限公司 出版发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 889 × 1194 1/24 印张 5 字数 100 千

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数: 1-10 050 定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

目录

9 叹出窈窕美丽健康

10 掀开花草茶的面纱

- 12 * 天然健康花草茶
- 13 * 花草茶源流数千年
- 13 * 大自然的产物
- 16 * 花草茶香味各不同
- 17 * 单方、复方花草茶
- 17 * 花草茶的选购
- 19 * 花草茶的贮存
- 20 * 花草茶的冲泡
- 22 * 茶壶茶杯有讲究
- 23 * 饮用花草茶的注意事项
- 24 * 花草茶温和排毒

26 花 茶

28 * 玫瑰花

- 29 * 玫瑰乌龙茶
- 29 * 玫瑰苹果茶
- 29 * 玫瑰花蜜茶
- 30 * 玫瑰薏苡仁乌龙茶
- 30 * 玫瑰香附茶
- 30 * 玫瑰蜜枣茶
- 31 * 玫瑰荷叶茶
- 31 * 玫瑰茉香茶

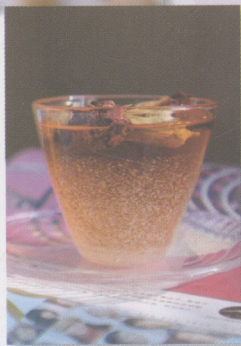
32 * 合欢花

- 33 * 合欢花蜜
- 33 * 合欢花茶
- 33 * 合欢甘草茶
- 33 * 合欢花绿茶

34 * 桂 花

- 35 * 桂花龙井茶





- 35 * 桂花绿茶
- 36 * 桂花荔枝红茶
- 36 * 桂花乌龙茶
- 37 * 桂花茶
- 37 * 桂花党参山楂茶
- 37 * 桂花杏仁茶

38 * 百合花

- 39 * 百合合欢茶
- 39 * 百合花茶
- 39 * 百合花蜜

40 * 菊花

- 41 * 乌龙杭菊茶
- 41 * 菊花绿茶饮
- 42 * 菊花枸杞子茶
- 42 * 菊花普洱茶
- 43 * 菊花单味茶
- 43 * 菊花山楂茶

44 * 茉莉花

- 45 * 茉莉单味茶
- 45 * 茉莉花绿茶
- 46 * 茉莉花蜜茶
- 46 * 茉莉三花茶
- 47 * 茉莉菖蒲茶
- 47 * 茉莉姜茶饮
- 47 * 茉莉荷芍茶

48 * 康乃馨

- 49 * 康乃馨玫瑰人参花茶
- 49 * 康乃馨乌龙茶
- 49 * 康乃馨茶

50 * 金银花

- 51 * 金银花茶饮
- 51 * 银菊甘草茶

52 * 牡丹花

53 * 牡丹红花茶

53 * 牡丹桂花茶

53 * 牡丹花蜜茶

54 * 白兰花

55 * 白兰菊花饮

55 * 白兰桃花饮

55 * 白兰花茶饮

56 * 洋甘菊

57 * 洋甘菊蜜茶

57 * 洋甘菊绿茶

57 * 甘菊柠檬玫瑰茶

58 * 洛神花

59 * 冰冻洛神茶

59 * 洛神梅茶饮

59 * 洛神山楂茶

60 * 鸡蛋花

61 * 鸡蛋花银菊茶

61 * 鸡蛋花鱼腥草茶

61 * 鸡蛋花茶

62 * 金盏花

63 * 金盏花冰糖茶

63 * 金盏乌龙茶

63 * 金盏杞菊茶

64 * 菩提花

65 * 菩提甘菊茶

65 * 菩提绿茶蜜

65 * 菩提柠檬茶

66 * 紫罗兰

67 * 紫罗兰奶茶





67 * 紫罗兰花茶

67 * 紫罗兰茶

68 香草茶

70 * 薰衣草

71 * 薰衣草乌龙茶

71 * 薰衣草单味茶

72 * 迷迭香

73 * 迷迭香柠檬蜜

73 * 迷迭香菩提茶

74 * 薄荷

75 * 薄荷绿茶饮

75 * 薄荷玫瑰茶

76 * 柠檬草

77 * 柠檬薄荷蜜

77 * 二元柠檬饮

78 * 马鞭草

79 * 马鞭柠檬茶

79 * 马鞭茉莉茶

80 * 紫苏

81 * 紫苏生姜茶

81 * 紫苏单味茶

82 * 甜菊叶

83 * 甜菊瘦身茶

83 * 甜菊养颜茶

83 * 甜菊叶茶

84 花果茶

86 * 花果茶的时髦饮法

87 * 鲜果茶

88 * 柠 檬

88 * 柠檬蜜茶

88 * 柠檬茶

89 * 芒 果

89 * 芒果冰糖茶

89 * 芒果绿茶饮

90 * 苹 果

90 * 苹果绿茶饮

90 * 青苹果蜜茶

91 * 橙 子

91 * 橙子苹果红茶

91 * 橙香红茶

92 * 西 柚

92 * 柚子桂花蜜茶

92 * 西柚薄荷茶

93 * 金 橘

93 * 金橘姜茶

93 * 金橘柠檬绿茶

94 * 番 茄

94 * 番茄蜜茶

94 * 番茄梅子茶

95 * 果粒茶(干果茶)

96 * 山 楂

96 * 抹香山楂茶

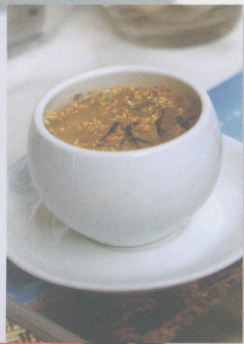
97 * 菊花山楂茶

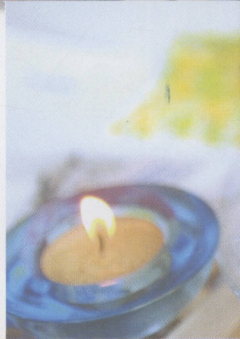
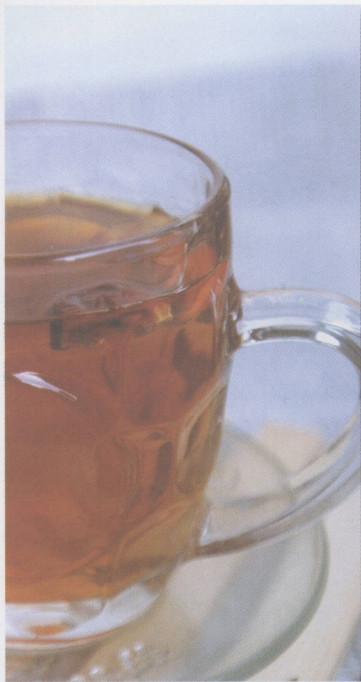
97 * 山楂荷叶茶

98 * 红 枣

98 * 红枣生姜茶

99 * 红枣菊花绿茶





99 * 双红枣香茶

100* 桂 圆

100 * 桂圆肉枸杞子红枣茶

100 * 双桂绿茶饮

101* 乌 梅

101 * 乌梅山楂茶

101 * 乌梅花果茶

102* 橄 榄

102 * 橄榄茶

103 * 橄榄绿茶饮

103 * 甘草榄茶饮

104 风情茶点

106 * 芒果千层派蛋糕

106 * 纸包蛋糕

107 * 鸡蛋糕

107 * 腿茸蒸蛋糕

108 * 桂花冻糕

108 * 椰汁玉米糕

109 * 杏仁椰汁糕

109 * 蔗汁糕

110 * 盲公饼

110 * 香柠夹心饼

111 * 豆沙饼

111 * 蜜糖姜饼

112 * 燕麦干果曲奇

112 * 鸡茸饼干

113 * 蛋黄酥

113 * 核桃酥

114 轻松茶余

116 * 花茶与星座

叹出窈窕美丽健康

上班的白领女性，谁不想拥有窈窕性感的身材？谁不想追赶潮流、追逐时尚的步伐永不落伍？于是乎，对于纤体瘦身，她们不仅倾注了极大的关注和热情，而且付诸极快速的行动。

面对让人眼花缭乱的减肥方法，面对林林总总的瘦身产品，有人百般努力却收效甚微，有人轻松为之却事半功倍——失之于选择，得之于选择之故。选择，就是减肥瘦身方法之选择。

都说纤体瘦身是长期坚持、考验意志力的独行之路，有人长期坚持吃药，有人长期坚持节食，有人长期坚持运动——都有其难为之处。有没有想到，一个行之有效的纤体瘦身之法就在我身边——坚持时时叹一杯花草茶，就能把窈窕美丽拥抱在手。

叹一杯花草茶，最方便又最容易，再忙碌的上班族，都可以在家中或在办公室备好心仪的材料，然后只要持之以恒续冲当茶饮就 OK 了。

叹一杯花草茶而能叹出窈窕美丽，简直就是一种妙不可言的享受。

如果你有心试一试，叹一叹，那么花些时间了解花草茶的常识以及关于花草茶配方……值得。



掀开花草茶的面纱



天然健康花草茶

时下，花草茶已成为现代人时髦流行的健康饮品，随意走进健康食品店或超级市场，都可见到花草茶包。那么，什么是真正意义上的花草茶呢？一般我们所说的花草茶，不含“茶叶”的成分，而是将植物的根、茎、叶、花或皮等部分，加以煎煮或冲泡后，产生芳香味道的草本饮料。

花草茶中的花草，英名为 Herb，是由拉丁语 Herba 演变而来，源自地中海地区的古语，意指绿色草本植物。欧美国家为了将 Herb 与一般草类植物区别开来，特将带有香味，并兼具保健作用或具有药效的植物一律统称之。现今国外的书籍中都把 Herb 定义为“举凡根、茎、叶、花朵、果实、树皮或种子具有特殊香味，或其所含成分可供药用、食品、料理、饮料、香水或美容的植物”，所以，也可将木本植物包括在内。译成中文时，早期以“本草”、“药草”或“香药草”等译名出现为多，现今则多用源自日本的“香草”一词。

现今海外的统计报告中，已有700多种植物可归于“香草”类别中，甚至每个种类也因区域、栽培方式或培育品种的不同而有不一样的称呼。目前，较常用于花草茶的有玫瑰、牡丹、菊花、茉莉、桂花、紫罗兰、洋甘菊、薰衣草、迷迭香、薄荷、柠檬草等30多种。





花草茶源流数千年

现时流行的花草茶其实并不是新潮和时尚产物——早在中国茶和印度茶出现之前，花草茶就已被广泛用作健康疗方了。

追溯起来，最早运用花草作烹饪或医疗之用的，应算是5 000年前幼发拉底河的苏美利亚人——那时，他们已经开始使用茴香和百里香；古埃及人最喜欢用洋葱和蒜做药草处方，这种药草处方还用象形文字记录在纸草书上呢。

中国约在公元前1065 ~ 711年之间完成第一部较完整的药草志《神农本草经》，记载了365种药物，其中包括甘草、姜以及黄芪根等。在西方，1世纪的一位希腊名医狄奥斯哥底，在他的草本经里也记载了多种植物疗方，以及植物的生长过程。而英国最早的著名花草书籍之一《药草简史》，是由都铎王朝的御医于1597年出版的，之后广泛流行于民间。及至18世纪中期，已有专家建议饮用属性较温和的药草花茶来替代一般的茶。到19世纪之后，尽管合成西药的治疗渐成主流，但继续使用药草疗方的还是大有人在。

药草花茶的确是源自我们祖先的真知灼见。在更注重健康美丽并成为时尚潮流的今天，花草茶这种古老的疗方显得更让人关注。相信上班族会将它百搭百变，在生活中演绎得淋漓尽致！



大自然的产物

花草茶完全来自植物，与咖啡、酒类等饮料相比，更具有天然、健康的概念，所产生的自然香气和特殊口味，不含人工合成要素。即使在医药化学如此发达的今天，还有许多药草的微妙药效尚未研究出来。而某些人工合成的化学物质，对人体会产生副作用。换句话说，人们为求方便与有效而发明的化学药剂、合成食品，并不能完全替代天然的药草植物。因为传统药草所追求的是单纯、和

谐而渐进的作用，并非是要和身体对抗；人也是大自然中的一分子，人体自己有调适的功能，这也正是中医所推行的基本理念。另一方面，科学上的实验也不能清楚解释药草所带给人的心灵感受。

较常见的花草茶有以下几种：

✧ 芳香油类

又称为挥发油或精油，虽然就药草成分比例而言含量并不高，但极有价值。在不同种类的药草中，芳香油的组成要素也相异，既赋予各种花草茶以独特香味，又具有独特的医用功效。一般来说，芳香油具有防腐、抗微生物、消炎止痛、制止痉挛等作用，对人体的免疫系统也大有裨益。芳香疗法及蒸汽吸入疗法都可利用这一成分。

✧ 单宁

也称为鞣酸，它是花草茶涩味及苦味的来源，并具有收敛、止泻、防感染的效果。



* 维生素

药草的维生素含量不少且种类多元，是一种基础的营养成分。饮用花草茶，能吸收其中的水溶性维生素 A、维生素 C 等，不但能促进消化和养颜美容，也有助从根本上改善体质。

* 矿物质

药草中含有多样矿物质，如镁、钙、铁等，都是人体保健的基本营养成分。

* 类黄酮

这是一种色素，常和维生素 C 并存于药草中，对花草茶的色泽极具影响。除了有利尿、强健人体循环系统的功效之外，抗肿瘤抑癌（防止自由基形成）的功能也渐受重视。

* 苦味素

为部分花草茶带来苦味，但也使之拥有促进消化、消炎、抗菌等功能。

* 配糖体

通常以药用为主的植物中都含有配糖体，是药草发挥疗效的主要成分之一，具有强心、防腐、镇咳、利尿等功能。

* 生物硅

它也是植物药用成分的主力之一，尤其对神经系统极具影响，但因为含有毒性而须小心使用。不过，在一般常饮的花草茶中，这种成分微乎其微，并不至于有中毒之虞。





花草茶香味各不同

“茶引花香，以益茶味”，这是中国古代茶人一说，可见引花入茶已是相当久远的事。自古以来花草茶的制作，多是让花的香味附着在茶叶上，或是把花和茶混合在一起；为凸显疗效，有些茶还会加入水果或香草等。

花草茶也有分类，一种是让花或香草混合茶叶或附着水果香味；另一种是纯粹的“花茶”，如菊花茶。虽然称作茶，却又没有使用一片茶叶，而是直接将花干燥后拿来冲泡饮用而已。

人们如此喜爱花草茶，除了希望它对身体有保健调养的功效之外，更因为它能传递纯真与优雅的浪漫情怀。久居烦嚣城市，任何人都会对悠闲的乡村气氛抱着渴望，谁不想来点简单、纯朴、轻松的花草茶，缓解一下生活的压力呢？清晨喝杯茉莉花茶让人神清气爽；焦虑的下午冲壶薰衣草茶放松过于绷紧的神经；夜晚在窗前点一盏迷迭香油灯，睡觉前滴几滴香香的精油在枕头上，帮助一夜好眠；洋甘菊茶有助身心松懈，使人甜蜜入梦乡；薄荷茶可消除难受的恶心感……虽然我们无法时时刻刻徜徉于大自然，却可以一整天都沉浸在田野的气息之中，唤醒身体深处那远离自然已久的灵魂。

