

白领·品味生活

健康养生

花草茶

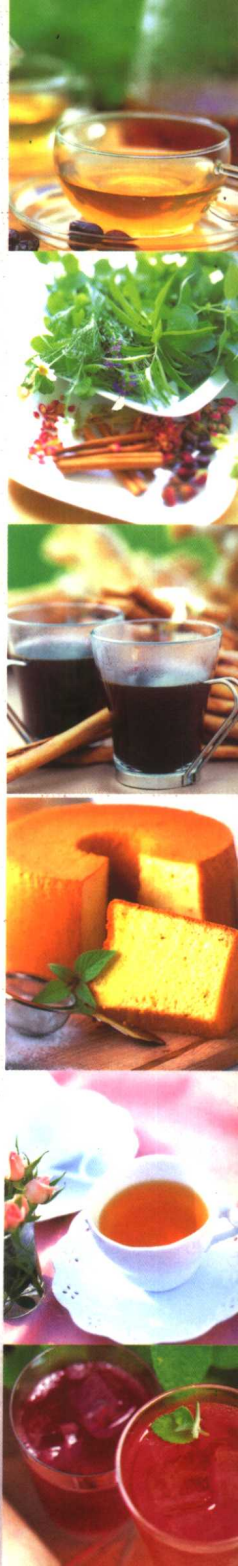
认识 57 种养生花草，
喝出 192 种健康风味

用一种或多种花草，

泡一杯色、香、味俱全的纯天然茶饮，

不但能享受美味，还能保持美丽与健康。

〔日〕佐佐木熏 监修
李毓昭 译



图书在版编目(CIP)数据

健康养生花草茶 (日)佐佐木熏监修; 李毓昭译. —北京: 中国建材工业出版社, 2003.1

(白领·品味生活)

ISBN 7-80159-360-X

I. 健… II. ①佐… ②李… III. 保健—饮料 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097159 号

HERB TEA

©IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD. 1998

Originally published in Japan in 1998 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

健康养生花草茶

(白领·品味生活)

佐佐木熏 监修 李毓昭 译

出版: 中国建材工业出版社 (北京三里河路 11 号, 邮编: 100831)

联系电话: 010-68345931

印刷: 北京通州次渠印刷厂

经销: 全国各地新华书店经售

版次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 6

字数: 150 千字

印数: 1-10000 册

书号: ISBN 7-80159-360-X TS·035

定价: 26.50 元

著作权合同登记 图字: 01-2002-6475 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

白领·品味生活

健康养生

花草茶

认识
57种养生花草，喝出
192种健康风味

〔日〕佐佐木熏 监修
李毓昭 译





心灵与身体的美化

说到茶，在日常生活中，
最能让人在片刻之间转换心情的……

非花草茶莫属了。

花草茶不仅能润喉解渴，
而且其色泽、香气、味道更可以为我们营造出
一片心灵的恬静空间。

在欧洲，花草茶自古以来就是一种民间疗法，
为家家户户所必备，

以便在有伤风、吃坏肚子等小病症时饮用。

许多花草都可以拿来泡茶，
其中所含的种种药效已经过人们的亲身体验，
并得到营养生理学家的研究证实。

然而……

我更希望读者也能够享受花草茶的美味。

因为，它真的很好喝。

而且在饮用时不仅乐在其中，
还能享受茶的药效，促进健康。

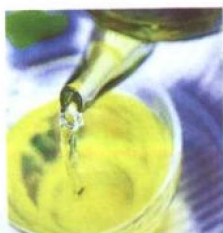
花草茶的魅力在于它的色、香、味，
每种花草都具有独特的个性，
如果多种花草搭配一起冲泡，
茶的滋味将会更丰富。
换句话说，花草茶的最大魅力就在于混合冲泡，
借以变化出无限多的种类。
你何不展开一次花草茶之旅，
去追寻符合自己喜好的独特香味呢？



目录

Part 1 花草茶的基本知识

花草茶的定义与历史	10
花草茶的功效	14
花草茶的选择和保存	16
花草茶的冲泡器具	20
花草茶的冲泡法	22
冲泡干燥的花草	23
冲泡新鲜的花草	26
冲泡冰的花草茶	28
花草茶的混合法	30
花草之间的混合	30
与中国茶或红茶混合	32
与果汁或酒类混合	34
花草茶的活用法	36
制作花草香皂	36
制作护发水	38
泡澡、手浴、足浴、湿敷、敷眼	38
染布	40



Part 2 用57种花草冲泡而成的花草茶图鉴

花草茶的种类和功效一览表

44

图鉴的用法	48	甜菊茶	77
朝鲜蓟茶	49	鼠尾草茶	78
紫锥花茶	50	铺地香茶	79
接骨花茶	52	金丝桃茶	80
牛至茶	54	郁金茶	81
橙皮茶	55	百里香茶	82
橙花茶	56	蒲公英茶	84
柿叶茶	57	戴菜茶	86
甘菊茶	58	荨麻茶	87
白豆蔻茶	62	洛神花茶	88
丁香茶	64	罗勒茶	92
老鹳草茶	65	西番莲茶	93
聚合草茶	66	薏苡茶	94
红花茶	67	香草豆茶	95
风轮菜茶	68	缬草茶	96
紫苏茶	69	牛膝草茶	98
肉桂茶	70	茴香茶	100
茉莉花茶	74	马郁兰茶	102
杜松莓茶	75	马黛茶	103
姜茶	76	金盏花茶	104



锦葵茶	108
薄荷茶	112
(专栏)日本人喜欢的薄荷和欧薄荷	117
绣线菊茶	120
欧蓍草茶	121
尤加利茶	122
覆盆子叶茶	124
熏衣草茶	126
(专栏)由富良野的气候孕育出来的日本熏衣草史	128
甘草茶	129
菩提茶	130
(专栏)来自法国各地的药草商在普罗旺斯的菩提集市聚集	132
如意波斯茶	133
柠檬草茶	134
柠檬马鞭草茶	138
香蜂草茶	142
(专栏)名字有“柠檬”两字的柠檬香植物	144
柠檬皮茶	145
玫瑰花茶	146
(专栏)克丽欧佩脱拉喜爱的玫瑰“老玫瑰”	151
玫瑰果茶	154
迷迭香茶	158
野草莓茶	160



Part 3 适合搭配花草茶的花草甜点

有甜点的花草茶时间	164
果冻	168
茉莉花加乌龙茶做成的茶冻	170
新鲜草叶做成的果冻	170
洛神花与玫瑰果做成的果冻	171
饼干	172
薄荷饼干	174
熏衣草饼干	174
辛辣的咖啡饼干	175
蛋糕	176
雅美鼠尾草做的戚风蛋糕	178
含有玫瑰和金盏花的花蛋糕	179
面包类	180
含有迷迭香或百里香的苏打面包	182
含有德国甘菊或葛缕子种子的松饼	183
日式风味	184
含有大茴香和白芝麻的白奶冻	186
含有洛神花和薄荷糖水的葛粉	187
结语	188



part 1

花草茶的 基本知识

花草茶有助于保持身心的健康，
它冲泡简单，任何人都能轻松地享用。
而且，只要多掌握一点点诀窍，
就能增进花草茶的美味和功效，体会到茶的涵蕴。
本章要谈的就是
有关花草茶的冲泡、品尝和混合等非常有用的基本知识。

花草茶的 定义与历史

花草茶(Herb Tea)又称为“Herbal Tea”、“Infusion”、“Tisane”，是人们在很久以前就很常用的药草茶，其历史可追溯到古希腊时代。有“医学始祖”之称的希波克拉底曾在处方中写着：“饮用药草煮出来的汁液”，这可以说是花草茶的起源。

花草含有的有效治疗成分，可以通过浸泡热水使之释出精华的冲泡法、煎煮法、酒精浸泡法等方法抽取，另外还可制成软膏、湿敷布、精油等加以利用，而最简便的方法就是冲泡法，也就是花草茶。古罗马作家老普林、迪欧柯里德斯等所著的本草书籍中，也记载有花草茶的配方。

中世纪时，修道士也担负着医师的角色，在修道院开辟药草植物园，普遍认为那就是香草花园的起源。其实，像这样的地方不仅是用来栽培药草，同时也是平静心灵的冥想场所。在E·彼德兹所著的《修道士卡德费尔·布利兹》一书中，也描述了香草花园里的情景。在当时，花草配方是专属于修道院的，关于这方面也有很多怪异的传说，例如：不得对外透露，或是只允许特定的人摘取药草等等。

在文艺复兴时代，由于印刷术的发明，原先只有手抄本的本草书籍流传到一般人的手中，由此花草配方才开始在民间广为流传。而在哥伦布发现美洲大陆，开启了大航海时代以后，新大陆或亚洲各国种种新奇的植物或食物也被带进了欧洲，例如咖啡和红茶，而对东方文化的憧憬更起了推波助澜的作用。贵族之间非常流行饮用红茶，红茶的价格水涨船高，也因此而爆发了几次历史事件。在这之前，欧洲所谓的“茶”只有当“药”使用的茶，鼠尾草茶、菩提叶茶就是其中的代表。红茶的药效起初也很受重视，但是其美味逐



渐使它成为普遍的饮料，并且当时存在的花草也有了代替茶叶的功用。据说在美国全面抵制从欧洲输入红茶时，野草莓等花草茶已开始被人们用来代替红茶。

19世纪以来，化学、生物学有了大幅度的发展，近代医学也形成了一整套完整的体系，许多花草所含的有效成分能够利用人工合成，因此产生了种种化学药品。不仅在制药方面，在其他许多领域也都用到了化学，但是花草茶仍然作为一种民间疗法，在家庭里代代相传。

化学药品的价值虽然不容忽视，但在20世纪，由于化学药品副作用的问题，人们开始重新把目光投注到生物学上。而且，在两次世界大战之间，由于工业生产与进口贸易都中断了，有些地区不得不重拾原本的生活方式，不论是在医药或饮食上，花草都扮演着重要的角色。而花草之所以会引起全球的注目，最大的原因是——20世纪60年代以美国西岸为主展开的潜能开发运动：一群反越战、反体制的嬉皮提倡“回归自然”，重视人类原本的自然生活。这股浪潮逐渐传到全世界，直至现今依然未止。“Herb”这个词就是在这样的潮流下传进日本的，而花草茶也因为“有益身体的健康茶”而引起日本人的注意。

花草茶在欧美多被用作药物，但在日本却是用来享受健康的好茶。这也许是因为日本人喜好西方文化，或是把花草茶视为流行的关系，但是最大的原因应该是一般人本来就有喝茶的习惯。虽然日本茶也有助于健康，但是因为花草茶好喝，才会成为人们选用的饮料。所以，花草茶对身体固然有益，但是它的美味更值得追求。



花草茶的 功效

花草含有许多具有疗效的成分，我们享受其芳香的同时，也能得到药效，这就是花草茶的特征。舒舒服服地享受美好的香味，通过鼻子尽量吸收微量的挥发性成分(精油成分)，而气味的化学分子成为一种微电信号(神经信号)抵达脑部，就能使我们得到温和的芳香疗效。此外，茶里面会溶解出诸如丹宁酸、黄酮类、维生素、矿物质等水溶性成分，都是只使用精油时无法摄取到的精华。

花草茶所具有的药理效果会因花草的种类而异，但是其中有一个共同点，就是抗氧化的作用。食物在体内一经消化，身体在代谢的过程中会产生活性氧，这就是导致老化的原因，而一般认为花草里面含有许多可使活性氧变得无害的成分，能够延缓衰老的过程。除此之外，花草茶还具有有助于排出与成人病有密切关系的胆固醇、含有多量对便秘有效的膳食纤维、不含咖啡因等共同的优点。

花草茶对身心两方面都会产生温和的作用。像丁香、鼠尾草之类的植物，因为有强烈的刺激性，以精油的方式使用时必须很小心，但是泡成茶来喝时就没有什么顾虑了。尽管如此，长期饮用或一天使用多量的情况还是应该避免，尤其是孕妇、有高血压或心脏衰弱的人、婴幼儿(3岁以下)必须特别注意。

花草茶的效果大致可分成3种：第一种是松弛的效果，有助于镇静身心，去除紧张，安抚烦躁的情绪，恢复身心的平衡；第二种是提振精神的效果，增强身心的活力，并且有助于消除疲劳；第三种是具有利尿效果，能够促进体内毒素的排出，提高新陈代谢，如此一来当然有助于美容和健康。

