

保

健

美

食

系

列

健康花草茶

陈忠良 编著



福建科学技术出版社



(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-1999-32

原书名: 《健康加味花草茶》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

健康花草茶 / 陈忠良编著. - 福州: 福建科学技术出版社, 2000.4

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1600-1

I. 健… II. 陈… III. 保健 - 茶谱

IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54668 号

健康花草茶

陈忠良 编著

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5335-1600-1/TS · 135

定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

保 健 美 食 系 列



健康花草茶

陈忠良 编著

福建科学技术出版社

玫瑰花茶(A调)



薰衣草特饮

34

玫瑰花茶(B调)



紫罗特饮

35

玫瑰花茶(C调)



紫罗奶茶

36

菊花茶



矢车菊花茶

37

牡丹花茶



醋栗叶茶

38

柠檬草茶(A调)



飞燕草花茶

44

迷迭香茶(A调)



向日葵花茶

45

迷迭香茶(B调)



茉莉花茶(A调)

46

紫罗兰茶(A调)



金盏花茶

50

紫罗兰茶(B调)



茉莉花茶(B调)

54

罗马甘菊花茶



菊花杨桃茶

54

薰衣草茶(A调)



菩提柠檬茶

55

薰衣草茶(B调)



紫罗飘香

57

柠檬草茶(B调)



玫瑰花奶茶

58

阿波罗花茶



菊香波罗茶

62

材料介绍



器具介绍



玫瑰花茶(A调)





① 将玫瑰花朵1匙置入冲茶壶内。



② 冲入沸腾热开水300毫升于茶壶内。



③ 在茶壶内焖约4分钟。



④ 加入龙眼蜜1盎斯。



⑤ 加入1/2盎斯的玫瑰蜜。



⑥ 再加入1/2盎斯的玫瑰红酒于茶壶内。



⑦ 用调匙充分搅拌至均匀即可。

材料

玫瑰花朵1匙
龙眼蜜1盎斯
玫瑰蜜1/2盎斯
玫瑰红酒1/2盎斯
热开水300毫升

器具

量匙、盎斯杯、长调匙、计时器、冲茶壶、西式茶杯。

操作方式

直调

冲泡时间

4分钟

注：1盎斯相当于25毫升。



玫瑰花

功能参考：

可治内分泌失调、腰酸背痛、能调血气、消除疲劳、促进伤口愈合。

玫瑰花茶(B调)





❶ 将玫瑰花朵1匙置入冲茶壶内。



❷ 加入甘草3片及丁香3粒。



❸ 把白冬瓜糖20克切块后加入茶壶内。



❹ 冲入沸腾开水300毫升于茶壶内。



❺ 在茶壶内焖约4分钟。



❻ 加入冰糖10克于茶壶内。



❼ 将适量的柳橙皮切丝加入茶壶内。



❽ 用调匙充分搅动至冰糖溶化即可。

材料

玫瑰花朵1匙
甘草3片
白冬瓜糖20克
丁香3粒
柳橙皮适量
冰糖10克
热开水300毫升

器具

量匙、盎司杯、长调匙、计时器、冲茶壶、西式茶杯。

操作方式

直调

冲泡时间

4分钟

玫瑰花茶(C调)





① 将玫瑰花朵1匙置入冲茶壶内。



② 加入枸杞1 / 3匙。



③ 将沸腾热开水300毫升冲入茶壶内。



④ 在茶壶内焖约4分钟。



⑤ 加入柠檬汁1 / 2 盎司。



⑥ 再加入冰糖15克于茶壶内。



⑦ 将适量的柠檬皮切丝加入茶壶内。



⑧ 用调匙充分搅动至冰糖溶化即可。

材料

玫瑰花朵1匙
柠檬汁1 / 2 盎司
枸杞1 / 3匙
柠檬皮适量
冰糖15克
热开水300毫升

器具

量匙、盎司杯、长调匙、计时器、冲茶壶、西式茶杯。

操作方式

直调

冲泡时间

4分钟

菊花茶





① 将菊花1匙置入冲茶壶内。



② 加入甘草3片及枸杞6粒。



③ 将沸腾热开水300毫升冲入茶壶内。



④ 在茶壶内焖约4分钟。



⑤ 加入龙眼蜜1盎斯于茶壶内。



⑥ 用调匙调匀即可。

材料

菊花1匙
龙眼蜜1盎斯
甘草3片
枸杞6粒
热开水300毫升

器具

量匙、盎斯杯、长调匙、计时器、冲茶壶、西式茶杯。

操作方式

直调

冲泡时间

4分钟



菊花

功能参考：

具有明目、清风热、解毒、治目痛之功效。

牡丹花茶





① 将牡丹花1匙置入冲茶壶内。



② 加入玫瑰花3朵。



③ 加入葡萄干1匙于茶壶内。



④ 将沸腾开水300毫升冲入茶壶内。



⑤ 在茶壶内焖约4分钟。



⑥ 加入龙眼蜜1盎斯于茶壶内。



⑦ 将适量的柳橙皮切丝加入茶壶内。



⑧ 用调匙充分搅拌至均匀即可。

材料

牡丹花1匙
玫瑰花3朵
葡萄干1匙
龙眼蜜1盎斯
柳橙皮适量
热开水300毫升

器具

量匙、盎斯杯、长调匙、计时器、冲茶壶、西式茶杯。

操作方式

直调

冲泡时间

4分钟



牡丹花

功能参考：
镇痛、清血、虚汗、月经不调。

柠檬草茶(A调)





① 将柠檬草1匙置于冲茶壶内。



② 加入丁香2粒于茶壶内。



③ 将沸腾开水300毫升冲入茶壶内，焖约4分钟。



④ 加入百香果汁1 / 2 盎斯。



⑤ 再加入柠檬汁1 / 2 盎斯。



⑥ 加入冰糖10克于茶壶内。



⑦ 将适量的柠檬皮切丝加入茶壶内。



⑧ 用调匙充分搅拌至冰糖溶化即可。

材料

柠檬草1匙
百香果汁1 / 2 盎斯
柠檬汁1 / 2 盎斯
丁香2粒
柠檬皮适量
冰糖10克
热开水300毫升

器具

量匙、盎斯杯、长调匙、计时器、冲茶壶、西式茶杯。

操作方式

直调

冲泡时间

4分钟



柠檬草

功能参考：

可治偏头痛，净化肠道及瘦身减肥，通常被当做餐后茶使用(怀孕时避免饮用)。