

喝花草茶治百病

第一章 茶话茶语





第一章 茶话茶语

在中国，茶最早被发现时，人们只将它视为药用植物。开始以茶作为饮料，据记载是在晋朝；最后将品茗提升为一种精致文化、一番风雅的生活情趣，则是在唐朝以后了。

大诗人如李白、柳宗元、元稹、白居易都因嗜茶，进而为文感叹，写了许多咏茶之诗。陆羽的出现，更使得中国的茶文化发展到了极致；不仅陆羽的《茶经》一书成为经典之作，他更被视为茶的鼻祖，同时亦被尊为“茶神”。

陆羽在《茶经》中，将茶树的由来、生态、采茶的方法、使用的工具，以及如何辨识茶叶之良莠、煮茶的程序、品茶规矩，以至茶品的选用等分门别类，都有详尽精辟的解说。“茶道”一词，即自陆羽开始。

唐朝人重视品茶的精神及方法。宋、明两代急起直追，各自发展出不同品质的茶和煮、泡茶的方法。而明代的制茶、泡茶法，一直沿用到今天，也就是把茶叶放入壶中，以沸水冲泡后饮用。

自清朝末年以后，品茶艺术在中国渐渐没落；国家长时间陷入苦难，老百姓面临生活环境的巨大变迁，闲情逸致尽失，喝茶只是解渴罢了。

台湾近二十年来，饮茶、品茶之风越来越兴盛，栽培茶树的技术也益趋精良，如包种、冻顶，品质之佳，几可居世界之冠。邀三五好友品茗谈心，被视为人生一大享受，且渐渐发展出另一种茶文化。

有关中国茶传到亚洲其他国家及欧美诸国，也各有不同的历史沿革。

根据记载，在唐朝玄宗天宝年间，茶即传入日本。唐德宗时，一位日本和尚自中国带回茶种，开始种茶。宋朝时，有位日本禅师到中国学习禅宗，

顺便又将一些新的茶种带回日本。自此以后，日本人开始喝茶，并将茶文化发扬光大，同时建立了严谨的“茶道”。

中国茶在传入日本后的 800 多年，又传到了俄国。直到 1689 年，中俄签订条约，茶才正式由蒙古商队输出。

1610 年，一个专门发展东方贸易的机构——荷兰东印度公司，首次将中国茶输入欧洲，从而掀起英国的饮茶之风。

中英开始通商于 1637 年，茶叶是交易商品之一。10 多年后，一个叫 Jew Jacob 的人，在伦敦开了一家 Coffee Shop，卖咖啡也卖茶，于是中国茶遂成为大众亟欲尝试的饮料。

又过了几年，Thomas Carway 公开贩售茶叶；这个颇有生意头脑的商人大做广告，说茶的好处很多，可减轻精神压力、消除疲劳，还能增强记忆力。

事实上，中国茶刚开始在英国出现时，不但价格昂贵，而且一般人还不易购得，茶只是皇室及王公贵族的专用品；直到查理二世时，茶才成为平民百姓的生活消费品，但仍必须课征茶税。

说到中国茶进军美国，还有一段辛酸的故事。

美国独立革命的起因之一，是英国对美国殖民者课征重税，1773年的茶叶法（Tea Act）即是其中之一。使得美国人对英国政府施加的压迫，感到极大的愤怒。

就在茶叶法宣布实施的同一年年底，圣诞节的前几天，一群不甘心被压迫的民众，由一名叫山姆亚当斯的人带头，登上了停泊在马萨诸塞州波士顿港口的英国运茶船，将所有的茶叶全都倾倒入海中。

这一举动理所当然地激怒了英国，立即采取报复，终而引发了一场战争。

至于其他像韩国及东南亚各国，由于地利之便，中国茶也就轻而易举地流传开来。

以上所谈的是中国传统的绿茶，而花草茶的历史沿革及其发展又是如何呢？

严格说来，品类繁多而被用以制造茶这种饮料的植物，其产地大多数在西方国家。而花草植物，无论在中国或是在欧美等地，起初都是被用来当作药材使用。

《本草纲目》中记载，如车前草、款冬花、牛膝草和覆盆子等植物，无论取其花、叶或果实，都是用来

治病的；而在西方国家，有关花草植物最早的记录，出现在公元 400 多年，也是强调其治疗效果，很少谈及它的香气和味道。

花草植物被大量用来制成茶当作饮料，可以肯定是源自欧美各国。在这之前，他们除将之当药用外，也用在厨房里，作为烹饪时的调味料。除此之外，欧美人将植物所分泌的油或其他部分，提炼制成香油、香水、香精、香粉和乳液等，用途十分广泛。

现在台湾逐渐流行的“芳香疗法”，即是将植物中提炼的精油用来治病的一种方法。

西方人如此喜爱这些花草植物提炼制造的成品，是因为它们完全没有添加物、人工色素。而花草茶的地位逐渐和咖啡并驾齐驱的原因，是它绝对不含咖啡因（Caffeine），这对于越来越有“健康观念”的现代人来说，是非常重要的因素。

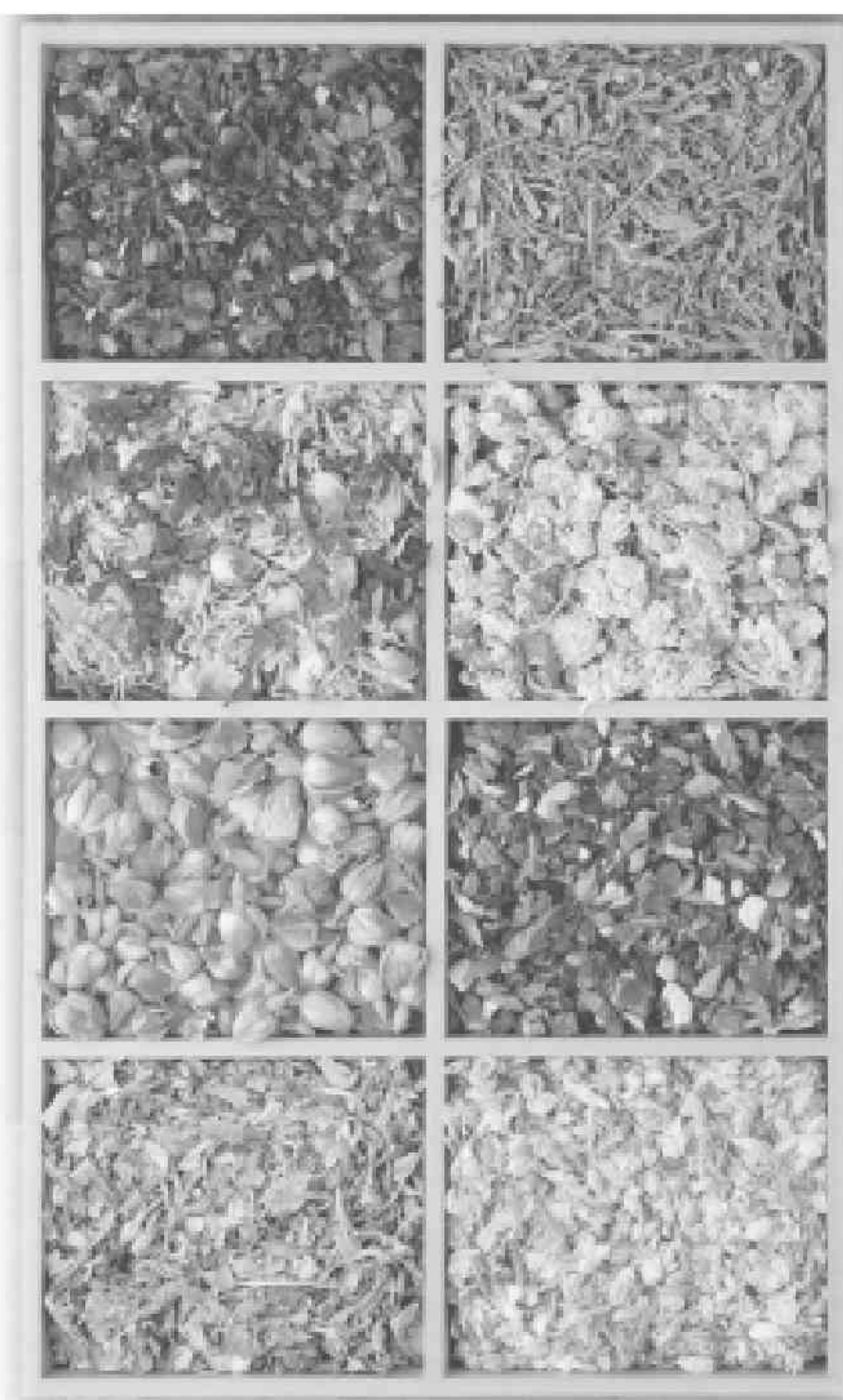
近年来，由于台湾经济起飞、信息发达，继传统的西方饮料——咖啡之后，花草茶也开始流行于坊间，成为注重生活情趣者的新宠。人们到花草茶店购买自己喜好的茶，回家亲自冲泡，或者闲步踏入 Coffee Shop（现今坊间的咖啡店几乎都供应花草茶），享受片刻宁静，慢慢品尝一杯清香淡雅的花草

茶。

就“茶”这个主题来说，西方人对中国茶的传统饮法，至今并未得到精髓；相反的，品饮花草茶不但已在台湾盛行，人们同时对花草茶的相关知识，也有相当水准的认识和了解，对饮茶器皿的要求，甚至冲泡的方式、饮用时的礼仪、配用的茶点等，都十分讲究。

总之，品茶已掀起一股风潮，无论中国的绿茶、红茶，或由西方引进的花草茶等，同样都受到人们的青睐，而且有越来越蓬勃的趋势。





喝花草茶治百病

第二章

琳琅满目的花草茶





第二章 琳琅满目的花草茶

花草茶的种类很多，植物可利用来制茶的部分是叶，有的是花，有的是根、茎、果实及种子，在此我们统称为花草茶。

这一类可用来制茶的花草植物，遍布于世界各地，中国大陆、欧洲、美洲和亚洲各地区都有，在本书将分别介绍；除阐述其生态、产地外，对人体疾病的疗效也做大致说明。

玫 瑰 茶 (R o s e T e a)

玫瑰(Rose) ——

学名: *Rosa rugosa*

撷取部分: 花瓣、花萼

气味: 幽香、甘甜



【 概 述 】

玫瑰在中国的江南最多,是一年生植物,有一万多种,喜欢生长在温暖的地区。

玫瑰茎高二三尺,春时抽条,枝干上有刺,叶小而边缘多锯齿。4月开花,花气袭人。

种类繁多的玫瑰茶以不同品种的花瓣和花萼制成,一般认为红玫瑰花茶是最好的饮品。

玫瑰花萼含丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 E、维生素 K、维生素 P 和维生素 C,特别是维生素 C。一杯玫瑰花萼的维生素 C 含量,等于 150 个柑橘的维生素 C 含量。

玫瑰花茶是否好喝，花的采收时间也很重要。花瓣要在花谢时采收，而花萼则在初秋时采收较宜。

玫瑰花淡雅清香，花萼的味道像水果一样甘甜，花瓣则散发令人神清气爽的芳香。



【疗效】

1. 强化心脏、脑及肝的机能。
2. 消除各种妇女病。
3. 治胃病。
4. 治感冒。



【冲泡法】

1. 花瓣 以 1 茶匙干的或 2 茶匙新鲜的花瓣，用 1 杯烧开水冲泡。
2. 花萼 将 1 茶匙花萼压碎成粉状，以 1 杯开水冲泡，5 分钟后即可饮用。



【调配及加味】

可加蜂蜜、热饮或冷饮，都十分可口。

茉莉茶 (Jasmine Tea)

茉莉(Jasmine) ——

学名: *Jasminum Officinale*

又名: Poet's Jasmine

撷取部分: 花瓣

气味: 清香甘甜



【概述】

茉莉多数生长在东半球的温暖地区,最早生长在波斯,后移植到中国,如今在云南、两广一带普遍都有,直到16世纪中期才被介绍到欧洲。

西方人以茉莉花油和杏仁油来按摩身体,使身心通体舒畅;茉莉花浓的花油可用来制造香水,如今在法国的南部已被大量种植。

印度人认为茉莉可以治愈被蛇咬后的伤口。

茉莉是多年生植物,性畏寒,枝叶似藤蔓状,茎弱枝繁,叶为深绿色,椭圆形,在茎部两片对生。初夏开

小白花，花瓣重叠而无花蕊，秋尽花谢，开花期在6～9月。茉莉花喜欢在夜晚开放，气味芳香迷人。



【疗效】

1. 安定情绪。
2. 明目。
3. 去除口臭。



【冲泡法】

用4茶匙干燥的茉莉花或10茶匙新鲜的花瓣，以1壶烧开的水冲泡，用壶盖盖住。



迷迭香茶 (Rosemary Tea)

迷迭香(Rosemary) ——

学名: Rosemarinus Officinalis

又名: Dew of the Sea Mary's Mantle

撷取部分: 花、叶

气味: 芳香



【概述】

象征友谊和回忆的迷迭香，原产于地中海地区，如今已被广泛种植。它被认为是可带来幸运的植物。

早期的药学家相信，佩戴一朵带有叶子的迷迭香，可安定紧张的情绪。农人喜欢将它种在菜园里，因为它馥郁的香气可以驱除蚊蝇及其他昆虫。

迷迭香为全年生的常绿植物，整株呈尖细的形状；由茎分枝出来的叶细长如针状，叶正面是深绿色，背面是灰白色。花从茎部生长延伸，有蓝、白、紫

3 种颜色,四五月是开花期。



【疗效】

1. 去除胃胀气。
2. 加强心脏机能。
3. 治头痛。
4. 帮助睡眠。



【冲泡法】

1. 花 以 1 茶匙干花或 3 茶匙新鲜的花,用 1 杯烧开的水冲泡。
2. 叶 以 1 /2 茶匙干的或新鲜的叶,用 1 杯烧开的水冲泡。



【调配及加味】

可和艾菊茶掺和冲泡,品啜时可加柠檬和蜂蜜。

薰衣草茶 (Lavender Tea)

薰衣草(Lavender) ——

学名: Lavandula Vera

撷取部分: 花瓣

气味: 清凉、芳香



【概述】

中国的江淮一带，人们将它拿来做香。在国外，薰衣草源于地中海，现今在美国和欧洲也很普遍。

薰衣草的花很美，常被用来作为插花艺术中的花材。希腊人及罗马人的祖先因为喜欢薰衣草的清香，以它来泡澡；南欧人则用苦而芳香的薰衣草叶做菜的调味品。

薰衣草是全年生植物，耐寒，摄氏零下 18 度的低温也能存活，喜生长于低矮的湿地。茎直立而呈方形；灰白而窄细的叶也是直立生长，两两相对，边缘十分光滑；纤细而丛生的花是紫色的，十分美丽，7