



翰墨林

精

致

活

活

葛晶莹

致

致

致

致

香草的天空

花草茶

健康养生花草茶

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养生花草茶 / 葛晶莹著. — 北京: 中国妇女出版社, 2004.5
(精致生活系列丛书)

ISBN 7-80131-963-X/Q · 7

I. 健... II. 葛... III. 茶叶—饮料—制作 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 021302 号

精致生活系列丛书 健康养生花草茶

出 版: 中国妇女出版社 · 北京市东城区史家胡同甲 24 号 · 邮编 100010

责任编辑: 万立正

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京外文印刷厂

印 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 4.5

书 号: ISBN 7-80131-963-X/Q · 7

定 价: 32.00 元

印 数: 1—7100 册

总 监 制: 饶声勇

作 者: 葛晶莹

摄 影: 钟君贤

特约编辑: 兰 颖

装帧设计: 袁银昌平面设计工作室

行销企划: 北京翰墨林图书公司

北京市朝阳区北四环东路 108 号千鹤家园乙 5 楼 1505 室 (100029)

电 话: (010) 84831935/36

Email: rsy@vip.sina.com

读者服务: 010-84831837

选题征集: 010-84831838

本书由中国台湾上旗文化事业股份有限公司授权, 在中国大陆独家出版简体字版本。

本作品著作权、版式、装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国法律保护。任何仿制、

翻印、盗印、非法销售之行为, 都将受到法律制裁。



翰墨林

精

致

生

地

系

列

丛

书

香草的天空
健康养生花草茶



中国妇女出版社

玻璃壶中的花园

写完这本书后，心中闪过一种欣慰，除了大功告成的喜悦外，更感到高兴的是，现今的台湾，已经可以很容易买到想要的花草茶与香草盆栽了。

不过是5、6年前吧！刚接触花草茶时，就爱上那在玻璃壶中开展的花叶，但由于当时进口花草茶种类并不多，每当我在朋友面前冲泡薰衣草茶时，大家都感到非常好奇，而如果把柠檬片放入薰衣草茶中，刹那间的色彩变化，还会赢得讶异的眼光。在当时，还没几个人认识花草茶，甚至想买花草茶也不容易，当然价格也非常昂贵，因此，常常请亲友从国外带回来。

如今，不但咖啡厅的menu常出现花草茶，还有连锁的专卖店、各大型卖场或者百货公司内也都可以买到花草茶，或者喝到花草茶，而举凡健康、瘦身、美容、养颜等种种需求，也都有专属的花草茶可以饮用。

更令我感到幸福的事情，就是到花市、花圃甚至大型卖场中，都可以买到香草盆栽，且价格十分便宜，即使经过数次的栽种失败，也不会心疼。如今我终于种植成功了，随时都有新鲜的薰衣草可冲茶、有新鲜的百里香可做点心……

既然花草茶陪伴我这么长的岁月，这些对于花草茶的种种心与心得，一直想与更多人分享，当出版社提到要出版这方面书



籍时，忍不住跃跃欲试，想借着这本书，让渴望接近自然、享受生活的人，可以轻易地进入花草茶的世界。

本书从花草茶的基本Know-How、常见花草茶的功效、如何自己调配花草茶、制作简易的花草茶点到栽种香草植物等等，一一介绍，让你透过书中的导引，一次就上手。希望它是一本指南，也是一本可以活用的花草茶事典，除了文字外，加上美术设计与摄影所共同营造的浪漫氛围，正适合搭配一杯花草茶，一边翻阅、一边享受。

另外一提的是，书中也放入了采访店家、请教专家时，所获得的知识与概念，更幸运地，可以认识这些将花草茶带入生活的朋友们。希望透过本书得以延续他们的理念，让更多人认识花草茶，在草叶花香中嗅到自然的芬芳、品尝到花草的滋味。

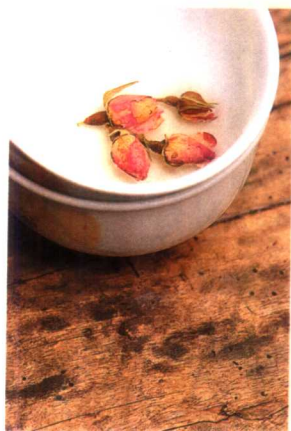
很高兴有机会撰写这本书，更高兴能与大家一同分享。最后，我想对本书的读者说一句话：“真羡慕你们在这个花草茶成熟的环境中开始认识它，千万不要放弃这接触自然的捷径。”

作者

葛晶莹



每天一杯花草茶



每天一杯花草茶，让您轻松自在、养身美容！

“花草茶”已成为现代人时髦流行的健康饮品，这种无咖啡因、纯天然的茶饮，完全没有副作用，不像茶叶或是咖啡容易让人心悸、睡不着觉，长期喝饮更可达到养生保健的功效；特别是其带有淡淡清香的自然口感，以及冲泡后所呈现的美丽色泽，着实让人爱恋不已。

从坊间的花草茶连锁专卖店到陆续开张的香草花园餐厅，这股自然芳香风潮成为现代人流行的品味之一，大家对香草植物的喜爱似乎有增无减。因此在本书的企划中，内容不仅有最基本的香草植物介绍，还教您如何自己动手种植、如何亲自冲泡、以及如何运用在生活美食当中；从茶饮到料理入菜，香草植物的应用可说相当广泛。





作者葛晶莹以她亲身的经验与大家分享，虽然坊间相关的花草茶丛书很多，但真正从生活应用层面角度切入的有限；这是一本看得到、喝得到、闻得到、也品尝得到的生活丛书，书中所介绍的各项单品花草茶都可在市面上买到，各式料理点心也都可以在家轻松试做，文中并且提供许多种植香草植物的心得，让这些来自境外的“娇客”也能适应台湾闷热的气候，在家自成一小片香草天空，平添生活情趣！

花草是属于大自然的产物，长期饮用可使身体获得健康，有的可纾解紧张情绪、镇定心神，帮助睡眠；有的可改善胃胀气，帮助消化；虽不如药物有立竿见影的效果，但每天一杯，确实可达到保健养身的功效，既不会上瘾、也不会对身体造成不良影响，可说是相当健康的饮品。

喝花草茶的好处多多，不妨从今起每天一杯吧！

张尊祯



contents

香草的天空





进入花草茶的世界 P.12

- 认识花草茶.....P.14
- 花草茶的历史.....P.15
- 饮用花草茶的优点.....P.16
- 冲泡花草茶的方式.....P.18
- 花草茶的选购.....P.24
- 花草茶的保存.....P.27



综合花草茶 P.30

- 以干燥花草茶混合的复方花草茶.....P.32
- 干燥花草茶与新鲜花草茶的结合.....P.52
- 花草茶的其他变化.....P.60



单品花草茶事典 P.74

- 玫瑰.....P.78
- 茉莉.....P.79
- 迷迭香.....P.80
- 薰衣草.....P.81
- 百里香.....P.82
- 洋甘菊.....P.83
- 金盏花.....P.84
- 薄荷.....P.85
- 月桂.....P.86
- 香蜂草.....P.87
- 安神菩提.....P.88
- 马鞭草.....P.89
- 鼠尾草.....P.90
- 西洋蒲公英.....P.91
- 罗勒.....P.92
- 欧石楠.....P.93
- 甜菊.....P.94
- 紫花锦葵.....P.95
- 茴香.....P.96
- 接骨木.....P.97
- 其他花草茶简介.....P.98
- 花草茶之外的浆果及根类.....P.101





用香草植物做点心料理 P.102

点心类 P.104

料理类 P.114



种植花草茶植物 P.120

【准备篇】 P.124

种植环境 P.125

购买植物 P.126

栽种通则 P.127

采收利用 P.131

【植物篇】 P.132

香蜂草 P.133

迷迭香 P.134

百里香 P.135

薰衣草 P.136

鼠尾草 P.137

薄荷 P.138

罗勒 P.139



索引 P.140





contents



使用说明



花草茶不仅是味觉与视觉的享受，同时也是健康养生的饮品。本书将带领你进入花草茶的世界，并应用香草植物做出更多变化。



◎ **【进入花草茶的世界】** 针对花草茶的历史、饮用优点、冲泡方式、选购及保存等作介绍。

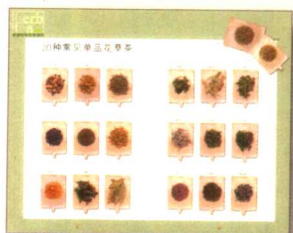
◎ **【综合花草茶】** 介绍各式各样花草茶的组合变化，以多种花草茶相互调和，做成各种热饮、冰饮、奶茶、冰沙、水果醋等，不妨学着

自己动手试做看看。

◎ **【单品花草茶】** 针对20种常见的单品花草茶，介绍其特性、气味、用途及使用方式等，以为参考。

◎ **【用香草植物做点心料理】** 提供多种香草点心料理的制作示范，可尝试在家动手制作。

◎ **【种植花草茶植物】** 提供一些常见的香草植物栽种技巧，让你体会自己种植香草的乐趣。





2

冲泡步骤图示 STEP BY STEP.

3

步骤示范文字解说。

4

冲泡成品。

1

冲泡器具介绍。

8

料理中所使用的新鲜香草。

5

香草植物的料理名称。
一旁简单说明香草植物
与食材搭配的要领。

6

该种料理所
需的材料。

7

该种料理的制 作方式
分步骤——介绍。



罗勒墨鱼面



9

该种料理的英名。

10

以放大 图片呈现美食料理。

11

香草植物去背图。

12

香草植物的名称
及基本资料。



13

新鲜种植的香草植物。

14

香草植物栽种
须知。

15

说明植物采收须知。





花草茶的世界

看完这个篇章，可轻松认识花草茶的历史源流。

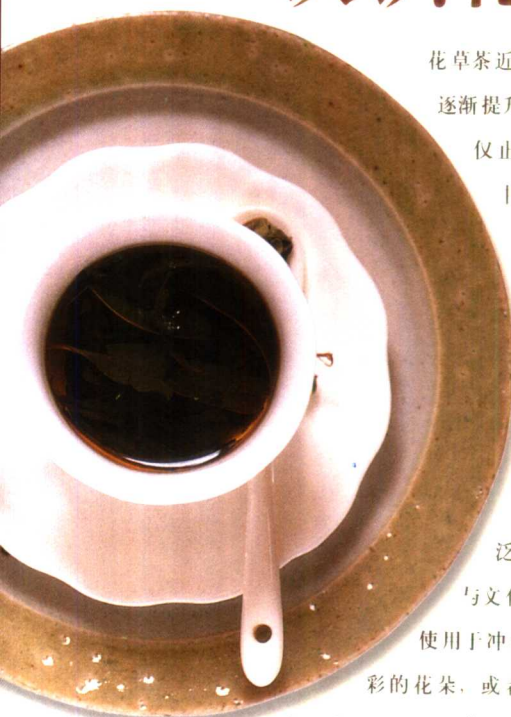
了解它对健康与养生的优点，以及花草茶购买与保存的知识。

您将会发现，进入花草茶的世界一点也不困难。





认识花草茶



花草茶近几年来开始广为周知，虽然知名度逐渐提升，但一般人对于花草茶的认识往往仅止于常见的玫瑰、薰衣草、薄荷、洋甘菊等罢了。其实在欧洲将花草茶当作饮品，就像中国喝乌龙茶一样普遍，是生活中重要的一环；而花草茶也有一些疗效可以调养身心，这个概念与中国人的中药草茶相似，从远古时代就开始在民间代代相传。

虽然在西方，Herb这个单字，泛指所有的药草，但是由于地理环境与文化的不同，这些在欧洲日常生活中被使用于冲泡的药草，大部分都是有着美丽色彩的花朵，或者是芳香植物的茎叶，正因此一印象，在台湾称之为“花茶”或是“花草茶”。

本书介绍的即是这些日常生活中所饮用的花草茶；而当使用于烹饪调味时，由于是当作香料，因此多半又会称这些植物为“香草”。

药草·花草茶·香草之关系图



花草茶的历史



论起使用Herb的历史，可以追溯到古埃及时代，当时的人们已经开始懂得利用香草来薰香或治病，使用花草俨然成为当时生活的一部分。另外，在出土文献中也发现记载着以香草治病的药方，直到希腊时代，西方医学之父希波克拉底（Hippocrates）开始以科学观察实证的方式建立医学知识，Herb也正式成为治疗的药剂。而后随着这些医学知识的传递，使用药草治病的技术也因而传递到各地。

当罗马帝国不断向外扩展版图之际，出外的远征军随身携带药草的种籽沿途种植，因此药草随着军队的路线繁衍着。当时人们在瘟疫等传染病爆发时，也懂得烧煮药草消毒，或者以气味驱除一些病媒。

近代化工科学兴起后，药物与抗生素等取代了药草，药草退而为民间所普遍使用，举凡肠胃不适与感冒伤风等轻微小恙，欧洲人多半喝花草茶来治疗（在一般商店或药房中很容易买到搭配好的花草茶包）。此外，欧洲人也以花草茶或精油来治疗一般失眠、忧郁等情绪问题，有效又无须担心副作用。

