

Pictorial Book of Herb Tea

精选 98 种有益身心的花草茶。
功效、趣闻、活用方法、享受之道……
关于花草茶的一切！

花草茶 养生图鉴

〔日〕板仓弘重/主编 赵悦/译

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花草茶养生图鉴 / (日) 板仓弘重著 ; 赵悦译 . 杭州 : 浙江科学技术出版社 , 2006.5

ISBN 7-5341-2810-2

I. 花 ... II. ①板 ... ②赵 ... III. 保健 - 茶谱
IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159209 号

KARADA NI KIKU HERB TEA ZUKAN

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2003 Shufunotomo Co., Ltd.

花草茶养生图鉴

主 编 : 板仓弘重
译 者 : 赵 悦
责 任 编 辑 : 朱 园
特 约 编 辑 : 赵 平
审核登记号 : 图字 : 11-2005-60 号
出 版 : 浙江科学技术出版社
印 刷 : 杭州长命印刷有限公司
发 行 : 浙江省新华书店
开 本 : 890 × 1240 1/32
印 张 : 4.5 (彩色) 0.875 (单色)
版 次 : 2006 年 5 月第 1 版
2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号 : ISBN 7-5341-2810-2
定 价 : 22.00 元



Pictorial Book of Herb Tea

花草茶养生图鉴

[日] 板仓弘重 主编
赵悦 译

浙江科学技术出版社

与花草茶一起度过休闲一刻.....005

What are herbs?

什么是花草茶? 006

Herb history

花草茶的历史 010

Health & Beauty

花草茶品出健康和美丽 012

Herbal life

草本生活 014

花草茶的基础知识.....017

生活中最常用的花草 018

花草茶功效一览表 024

关于花草茶配伍的基础知识 030

花草茶 (一)031

接骨木	032	锦葵	058
橙皮	034	桉树	060
德国甘菊	036	悬钩子	062
薄荷	038	薰衣草	064
鼠尾草	040	菩提	068
蒲公英	042	香茅	070
荨麻	044	柠檬马鞭草	072
木槿	046	香蜂 (草)	074
西番莲	048	玫瑰 (花)	076
小茴香	050	玫瑰 (果)	078
胡椒薄荷	052	迷迭香	080
马约兰	054	野莓	082
金盏菊	056		

花草茶 (二)087

紫锥菊	088	武靴藤	125
麝香草	090	啤酒花	126
罗勒	092	番木瓜	127
洋蓍草	094	小檗	128
甘草	096	菊苣	129
贯叶连翘	098	小白菊	130
小米草	099	燕麦	131
牛至	100	越橘	132
五加参	101	黄芩	133
草木犀	102	牛膝草	134
杜松果	103	苦艾	136
锯棕榈	104	旱芹菜	137
牛蒡	105	缬草	138
黄荆	106	积雪草	140
圆当归	107	莳萝	141
紫苜蓿	108	红花苜蓿	142
土木香	109	兰花马鞭草	143
小豆蔻	110	辣椒	144
藏茴香	112	银杏	145
丁香	113	熊果	146
肉桂	114	假荆芥	147
生姜	116	黄羊蹄	148
八角茴香	117	细香葱	149
夏香薄荷	118	野櫻桃	150
红花麝香草	122	山药	151
马黛	123	欧石楠	152
毛蕊花	124	玻璃苣	153

花草茶 (三)154

山楂、黑升麻、月见草	154
紫草、茉莉、绣线菊、葫芦巴	155
八角茴香、白毛茛、斗篷草	156
奶蓿草、油橄榄、普列薄荷	157
矢车菊、红花、问荆	158
茺蓂、山萝卜、龙蒿	159

小知识

你所需要了解的最基本的 25 种芳香植物是哪些呢	066
如何沏泡花草茶	084
步入花草之园，与花草进一步亲密接触	119
进一步深入了解花草知识	160
效果卓著的花草茶复合配方大公开	162
与花草茶更亲密地接触，更灵活地运用	168
制作花草茶所需的茶具	170

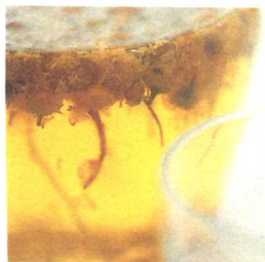


与花草茶一起度过 休闲一刻

在每天忙碌的生活中,喝杯茶稍作停歇,享受难得的轻松一刻。在如此可贵的时间里,你选择怎样的饮品相伴共度呢?

不妨让我们一起来改变一下过去单纯根据口味或香气而随手喝一杯的习惯,来试试花草茶吧。

花草茶具有一定的药效,在欧美用于辅助治疗疾病,在帮助平衡身体内环境的同时也安抚心绪,让身心同步健康。本书让您了解花草茶的知识,获得灵感,赋予花草茶更丰富的内涵和体验。



什么是花草茶？

最近在超市等地方经常可以看到各式各样的新鲜香草和花草茶，饮用花草茶已成为一种时尚。可是您知道究竟什么是花草茶的“花草”吗？

花草茶的花草(herb)是指具有较高药用性或芳香性的植物总称。历史上这类花草自远古开始已为民间医疗所用。从其释义来考虑的话，一些传统民间草药如决明子、柿叶，或者烹饪时用的芹菜籽等，这些也都是“花草”族的成员吧。



What are herbs?

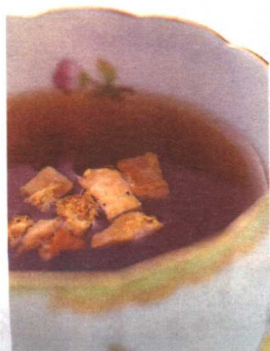


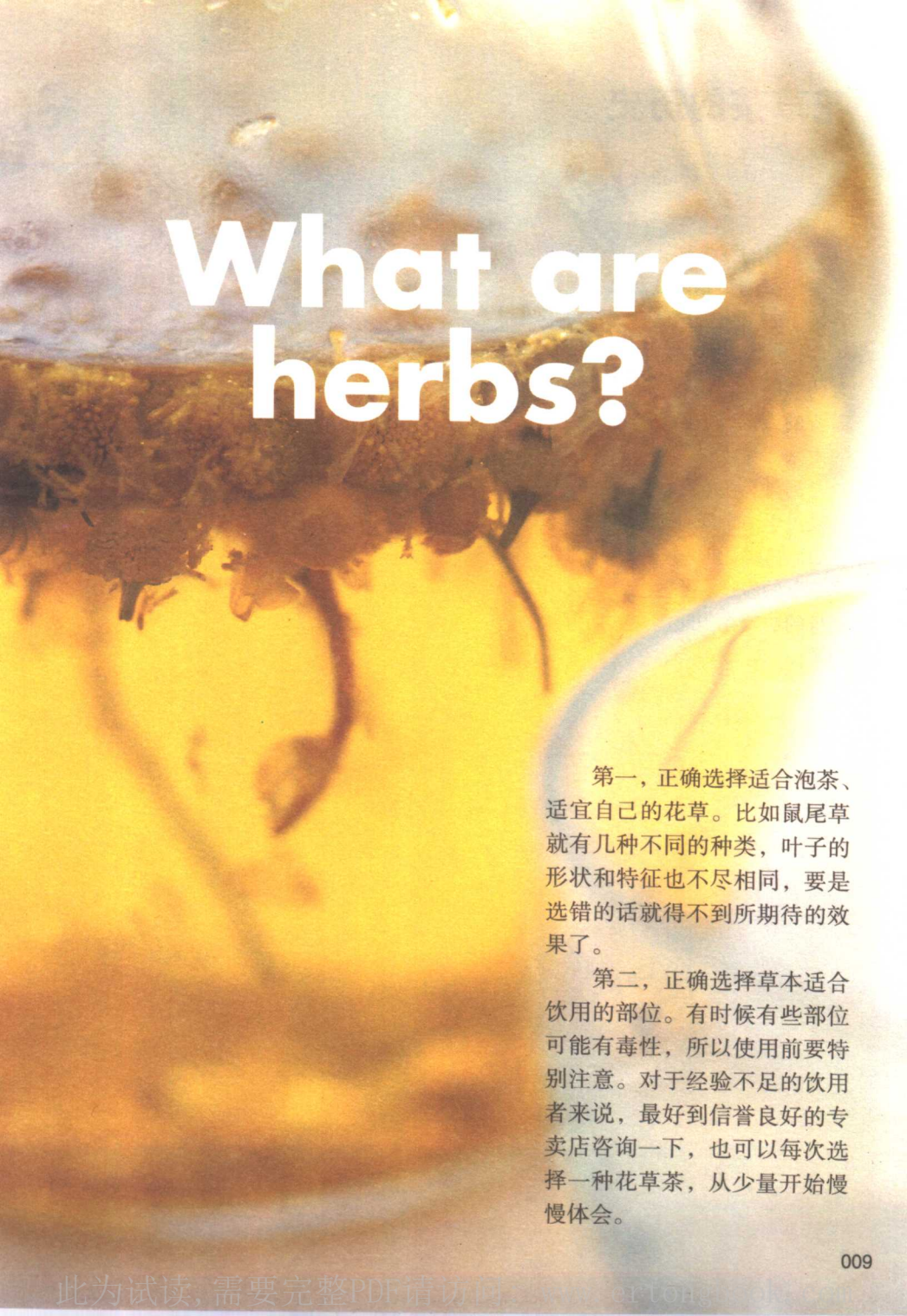
在化学合成制药技术诞生之前,无论在东方或西方,人们都是利用植物所具有的天然力量来祛病强身的。中国有中药,日本有药草,印度古代的医疗体系也受到了草本的影响。植物除了作为食物被使用之外,将其叶、花、果、根等部位充分水煮,取其浓缩液,可作药用。提取出来的汁液通过饮用、外敷或者洗浴的方式,帮助身体御寒祛燥、清洁皮肤、镇痛解毒等,具有广泛的药效。

本书所介绍的花草主要是泡茶饮用可发挥功效的品种。从清香馥郁更具效果的茶料干品中,精选出98种推荐给读者。

不过虽说花草茶具有一定的药效,但毕竟不同于药物。它将植物的精华逐渐引入身体,所以起效并不会立竿见影。请以一份休闲惬意的心情,在袅袅的清香中品味花草茶的乐趣吧。不过还要提醒您,有些花草茶如果给不适宜饮用者饮用的话可能会带来适得其反的效果,所以请仔细阅读并参考本书的药效介绍,需要的话,饮用前请咨询医生。

在日常生活中要想汲取草本的精华,泡茶是最简单易行的方法。不过以下两点提请您在饮用花草茶时注意哦。





What are herbs?

第一，正确选择适合泡茶、适宜自己的花草。比如鼠尾草就有几种不同的种类，叶子的形状和特征也不尽相同，要是选错的话就得不到所期待的效果了。

第二，正确选择草本适合饮用的部位。有时候有些部位可能有毒性，所以使用前要特别注意。对于经验不足的饮用者来说，最好到信誉良好的专卖店咨询一下，也可以每次选择一种花草茶，从少量开始慢慢体会。

花草茶的历史

著名的意大利文艺复兴城市佛罗伦萨的街角上，至今还保留着始于13世纪的草药店。700多年前，修道士们在庭院中种植具有药效的草本植物，提纯后给予需要的人们，这就是这家草药店的由来。

另外，在安徒生童话中，有一段关于一个浑身湿透的男孩回家后，妈妈让他喝一种“接骨木花茶”的叙述，可见接骨木花可暖身的功效在当时已是妇孺皆知的了。

Herb hist



ory

在美洲大陆，如果到原住民所生活的新墨西哥，就可能看到原野上收割芳香植物的情景，并经常能听到他们以花草治病的故事。

诸如此类，花草的药用历史自古传承，现今仍生生不息。花草的药效不只是作为民间偏方或传说而流传下来，有些花草和精油在现在的一些医疗机构中已经成为治疗的处方。

Health



花草茶品出健康和美丽

花草中含有的美容成分越来越受到人们的瞩目。如玫瑰在女孩子中很受欢迎，它的维生素C含量是柠檬的20多倍，且富含其他的维生素，美容效果显著。不少花草还富含对身体有益的铁等无机盐呢。

在谈到药效之前，花草自身的芳香或甜蜜，或柔和，或怡神，已能舒缓紧张的神经，让疲惫的精神为之一振。这种利用特殊的芳香气味来缓解症状的方法被称为芳香疗法，在欧洲已得到医学领域的确认。



花草茶是直接饮用的，因此选择花草需要慎重。建议购买时选择无农药的或者野生的品种。本书中所记载的花草都是野生的，如果读者自己有兴趣种植的话，记得最好不要用农药哦。

花草茶有用新鲜花草制成的和用干燥花草制成的两种。新鲜花草看上去漂亮可爱，但要说到功效，干燥的花草就更胜一筹了。岂止一筹，差不多高出3倍呢。花草茶的制作也很简单，就像沏茶那样，用热水沏一壶就可享用了。

草本生活

也许有不少人爱在自家的庭院里或阳台上种植些芳香植物吧,不过不是所有的芳香植物都能作为花草茶的。如鼠尾草有很多种类,但只有1~2种是适合用来饮用的。请参考本书,确认学名并选择适合的种类来种植。使用时还要注意选择正确的部位和干燥方法哦。

前面已经提到过,干燥的花草沏茶更有效果。为了视觉和嗅觉等感官体验更加丰富,适量加入一些新鲜的花草也是个好主意。或者把浓浓的花草茶冷却后用来漱口呀、护理头发呀,甚至给布料、绳线来个自然染色,等等,多种乐趣等你来发现!

新鲜的花草还可入菜,或者浸润在油或醋中作为色拉或丸子的蘸料等,用法可多了。



芳香植物还可做香料、沐浴露和化妆品等,用途广泛。



Herbal life

015