



蒋德志 主编

女人茶

花花草草好养生

● 康
体
篇

● 养
心
篇

● 排
毒
篇

● 气
血
篇

● 瘦
身
篇

● 美
颜
篇



化学工业出版社

蒋德志 主编

女人茶

花草草好养生

Woman
Tea



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人茶·花花草草好养生 / 蒋德志主编. — 北京: 化学工业出版社, 2011.7

ISBN 978-7-122-11630-7

I. 女… II. 蒋… III. 保健—茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123571号

责任编辑: 张彦

封面设计: 尹琳琳

责任校对: 宋玮

版式设计: 余桂花

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5 字数129千字 2012年5月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究

久居都市的你喝多了伤胃的咖啡和浓茶，是否渴望品尝一下品质温和，并且具有各种养生功效的花草茶？身处繁华闹市中的你，喝腻了汽水、可乐、果汁，是否期待体验一下口感更清淡、更纯净的花草茶？穿梭于职场，繁忙而劳碌，肩负压力，内心不堪重荷的你，是否愿意在百忙中品茗一口简单，而且让人放松的花草茶，舒缓身心的疲乏感呢？

清晨一杯茉莉花茶令人神清气爽；午后一杯熏衣草茶令人放松、提神；临睡前小饮两三口迷迭香茶能一夜安神。如果在柔软而温暖的枕边，还弥漫着淡淡的迷迭香的香气，相信你将一夜好眠，一夜好梦。

“花草茶”这个概念来自欧洲。但实际上，在很早的时候，中国古代的皇族女子们就已经开始广泛饮用各种用花卉泡的茶水了。在中国古代第一本药草志《神农本草经》中，就收录了大量兼有美容和保健作用的花卉品种。

唐朝时期，玫瑰花深受皇宫贵族们的青睐。据说杨贵妃不仅每天坚持喝玫瑰花茶，而且她每次在华清池中沐浴时，都会命宫女在池水中洒上大量的玫瑰花蕾。由于长年喝玫瑰茶水，经常浸泡玫瑰温泉，所以杨贵妃的肌肤始终细腻柔嫩。

唐朝女皇武则天最宠爱的女儿太平公主肌肤如雪，光滑柔润，这不仅是因为她酷爱喝用桃花泡制的茶水，话说她还有一种专门用桃花配制的独门美容秘方。每年农历三月初三这天，太平公主命宫女采桃花阴干，研为细末，然后在七月初七这天用鸡血调和，用来涂面擦身。不论这个传说是否后人杜撰，但是桃花能够美容、调理气血，鸡血能够治疗各种皮肤病、营养肌肤，桃花和鸡血调和，能促进皮肤的新陈代谢，为皮肤供给充足的营养，其独特的美容作用自然也在情理之中。

辽金时期，赫赫有名的萧太后经常喝用金莲花泡的水，所以她即使人到中年以后，仍然皮肤白皙、青春靓丽。清朝时期，皇宫中更是流行喝花卉茶，其中金莲花被列为宫廷贡品。另外，贵族女子们还经常在身上佩戴内装各种花卉的香袋。香袋既能起到类似香水一样的作用，还能驱散蚊虫、防止细菌滋生。

除了美容，古人还利用花卉保健养生。南北朝著名学者颜之推在《颜氏家训》中写道：“吾常服槐实，年七十余，目在细字，须发犹黑”。“槐实”就是指槐角，是槐树上结的一种果实，槐角和槐花都有清热凉血、润肠通便的作用，能防治高血压、高血脂、便秘、痔疮，能降血糖。这句话的意思是说，颜之推经常服食槐角，他七十多岁了，仍然眼不花，能看清楚很小的字，头发胡须都还是黑的。

那么，花草茶究竟是什么样的茶呢？其实，花草茶就是把植物的根、茎、叶、花、皮、果实等进行干燥处理，然后再利用，用来煎煮或者冲泡后当茶水饮用。这是一种不含茶叶成分的香草类饮品，也是一种纯天然的饮品，因为它不含咖啡因、茶碱，也没有任何人工添加剂。花草茶温和、不刺激，长期饮用不仅不会对身体造成负担，还能帮助调整体质、缓解身体的一些不适症状、调理身心。

据研究，花草茶中常见的营养成分有各种水溶性维生素、矿物质、类黄酮、鞣质、芳香油、苦味素、配糖体等。芳香油能够明目醒脑；水溶性维生素能促进消化，帮助身体新陈代谢；类黄酮能利尿，还能保护心血管；苦味素有消炎、抗菌的作用。在很多花草茶中，还富含维生素B、维生素C、维生素E等抗氧化成分，能够滋润肌肤，预防青春痘及各种面部色斑。所以，经常喝花草茶，既能保健养生，也能美容养颜，令人容光焕发。花草茶被誉为“天然的健康饮品”。

在人人关注绿色和环保、注重健康养生的今天，吸天地之灵气的花草茶，已成为人们“回归自然、享受健康”的好茶。

目录

Chapter 1

人面桃花相映红·美颜篇

■ 玫瑰蜜茶·····	010
■ 桃花蜜茶·····	012
■ 玫瑰巧梅桃花茶·····	013
■ 玫瑰玉美人茶·····	014
■ 迷迭香玉美人茶·····	015
■ 紫罗兰熏衣草洋甘菊茶·····	016
■ 百合桃花柠檬茶·····	017
■ 牡丹花茶·····	018
■ 迷迭香玫瑰茶·····	020
■ 红巧梅玉美人茶·····	021
■ 红巧梅柠檬茶·····	022
■ 桃花枸杞茶·····	023
玫瑰·····	024

Chapter 2

画堂春暖燕飞轻·瘦身篇

■ 玫瑰茄茶·····	026
■ 迷迭香柠檬草马鞭茶·····	027
■ 三七花茶·····	028
■ 甜菊叶减肥果茶·····	030
■ 荷叶决明子减肥茶·····	031
■ 菊花柠檬勿忘我茶·····	032
■ 菊花荷叶枸杞茶·····	033
■ 菊花山楂茶·····	034
■ 减肥果茶·····	035
■ 减肥果山楂茶·····	036
■ 胖大海山楂茶·····	038
菊花·····	039
桃花·····	040

目录



Chapter 3

一枝一叶总关情·气血篇

■ 观音散花茶	042
■ 乌龙迎秋茶	043
■ 玫瑰枸杞茶	044
■ 玫瑰红枣茶	045
■ 勿忘我贡菊茶	046
■ 牡丹花玫瑰茶	048
■ 康乃馨玉美人勿忘我茶	049
■ 月季玫瑰雪莲红花茶	050
■ 红雪茶	051
■ 巧梅红枣茶	052
■ 康仙花枸杞茶	053
■ 红花茶	054
■ 蜂蜜灵芝茶	055
■ 百合花	056

Chapter 4

但愿好梦能长圆·排毒篇

■ 洋甘菊马鞭草茶	058
■ 柠檬金莲花茶	059
■ 蜂蜜柠檬茶	060
■ 茉莉花糖茶	061
■ 薄荷茶	062
■ 熏衣草陈皮茶	064
■ 莲子芯甜菊叶茶	065
■ 蜂蜜莲子芯茶	066
■ 金银花茶	068
■ 金银花柠檬茶	069
■ 三七花柠檬茶	070
■ 百合花柠檬草茶	071
■ 芦荟蜂蜜茶	072
■ 芦荟柠檬茶	073



■ 菊花决明子茶	074
桂花	075
紫罗兰	076

Chapter 5

蓝田日暖玉生烟·养心篇

■ 玫瑰冰菊茶	078
■ 玫瑰薄荷洋甘菊茶	080
■ 桂花荷叶茶	081
■ 贡菊金莲竹叶茶	082
■ 茉莉荷叶藿香茶	084
■ 熏衣草茶	085
■ 迷迭香茶	086
■ 迷迭香柠檬茶	087
■ 白雪茶	088

■ 康仙花冰糖茶	089
■ 勿忘我茶	090
■ 勿忘我玫瑰茶	091
■ 勿忘我迷迭香茶	092
■ 野菊三七花茶	094
熏衣草	095
金莲花	096

Chapter 6

青鸟殷勤为探看·康体篇

■ 金莲花玫瑰茄茶	098
■ 玫瑰茄山楂茶	099
■ 桂花糖茶	100
■ 玉蝴蝶金莲花茶	102
■ 腊梅紫罗兰熏衣草茶	103

目录



■ 腊梅勿忘我马鞭草茶	104
■ 苦丁决明子茶	105
■ 野菊百合花茶	106
■ 茉莉荷叶洋甘菊茶	108
■ 红雪三七山楂茶	109
■ 甜菊叶灵芝茶	110
■ 菩提叶薄荷茶	111
■ 茉莉腊梅紫罗兰茶	112
■ 薄荷紫罗兰熏衣草茶	113

■ 雪莲红花枸杞茶	114
■ 贡菊甘草茶	115
■ 玫瑰巧梅茶	116
茉莉花	118
花草茶的品鉴与保存	119
花草功效一览表	120

Chapter 1

人面桃花相映红 美颜篇

养生功效

玫瑰具有清热活血、美容养颜的功效；蜂蜜清热解毒，富含维生素等营养物质。这款茶能够安神美容、疏肝解郁、理气清热。

材料

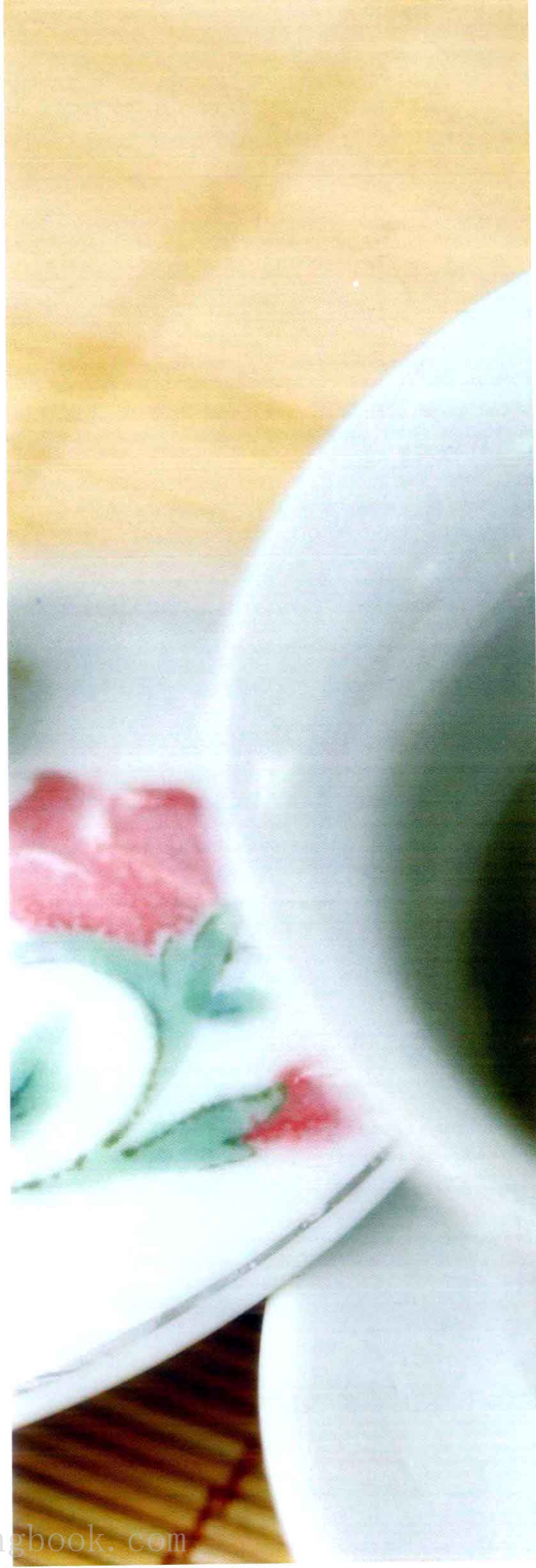
干玫瑰花5~10克，蜂蜜适量。

冲饮方法

杯中放入干玫瑰花，沸水冲泡约10分钟，加入适量蜂蜜饮用。每次饮完都可续水，直到玫瑰花味淡为止。

Q+ Tips

胃寒、腹泻，以及经常感到疲倦、气虚的人士不宜饮用。





桃花有泄下的作用，腹泻之人不宜饮用。另外，桃花茶每次少量饮用才具有美容效果，如果每次喝太多，容易损耗元气和阴血，导致月经周期和内分泌紊乱，非但不能美容，反而会令肤色暗沉、难看。



桃花蜜茶

养生功效

桃花有美容养颜、通便瘦身的作用；蜂蜜清热解毒，富含营养物质。这款茶的功效是滋养肌肤，令面色红润，同时还能排毒通肠、顺气消食。

材料

桃花3~5克，蜂蜜适量。

冲饮方法

杯中放入桃花，沸水冲泡约5分钟，加入适量蜂蜜饮用。每次饮完可以续水，直到桃花味淡为止。



养生功效

玫瑰和桃花都有活血益气的作用，红巧梅也称妃子红，能够通经络、调整内分泌紊乱、解郁降火、消炎祛斑。这款茶对面部黄褐斑、雀斑、肝斑、色斑、暗疮等，具有明显疗效，还能使皮肤白嫩、红润，防止干裂。

材料

玫瑰、桃花各5克左右，红巧梅2~3朵。

冲饮方法

把玫瑰、桃花、红巧梅一起放入杯中，沸水冲泡5分钟左右即可饮用。水随饮随添，味薄即止。

Tips

脾胃虚寒、腹泻之人不宜多饮。



Q* Tips

喜爱甜茶的女性，不妨在茶水中加入适量蜂蜜或冰糖，更清香甜美。但不适合糖尿病和减肥的人士。

玫瑰玉美人茶

养生功效

玫瑰能够调理气血，玉美人也有调节经血、减肥瘦身作用。这款茶饮的主要功效是调理气血、润肤乌发、降脂，尤其适合女性调理经期和内分泌。

材料

玫瑰3~5克，玉美人2~3克。

冲饮方法

把玫瑰和玉美人放入杯中，沸水冲泡约5分钟即可饮用。水随饮随添，味淡为止。



养生功效

迷迭香能够安神、促进血液循环，改善脱发；玉美人具有降脂瘦身、润肤乌发的功效。这款茶既能降脂瘦身，还能滋养头发，促进血液循环，美白肌肤。

材料

迷迭香约5克，玉美人3~5克。

冲饮方法

把迷迭香和玉美人放入杯中，沸水冲泡5~10分钟即可饮用。水随饮随添，味淡为止。

Q+ Tips

这款茶孕妇忌用。



Q+ Tips

这道茶饮还能缓解感冒症状，对呼吸系统疾病也有辅助治疗的作用。

紫罗兰熏衣草洋甘菊茶

养生功效

紫罗兰能消除疲劳、调养气血、降脂减肥、排毒养颜；熏衣草安神；洋甘菊清热退火。这道茶饮的主要功效是安神去火、调养气血、益寿养颜。

材料

紫罗兰1朵，熏衣草2~3克，洋甘菊3~5克。

冲饮方法

把紫罗兰、熏衣草、洋甘菊放入杯中，沸水冲泡3~5分钟即可饮用。