



216道花草茶，顺时养生

补气养肝 调理脾胃 去湿防暑 养阴调神
滋阴润肺 养胃去火 养肾防寒 调和气血

春夏秋冬 花草茶

精选

张晔 / 主编



科学出版社

龍門書局

好书推荐



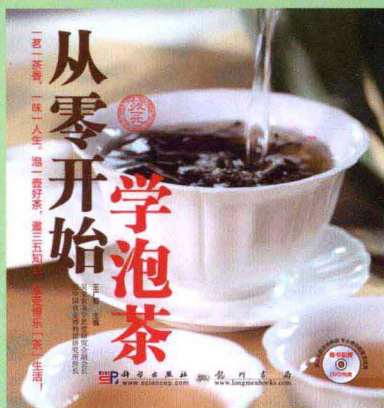
幸福女人花草茶
张晔/主编
定价：29.80元



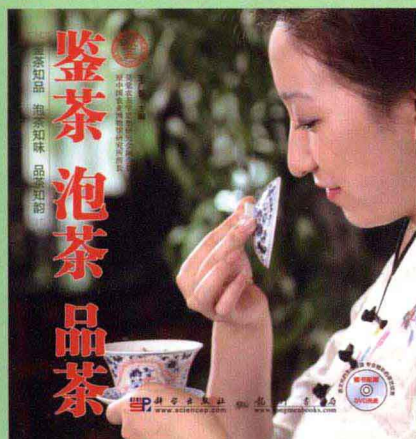
新手养花实用百科
穆鼎 蒋青海/主编
定价：29.80元



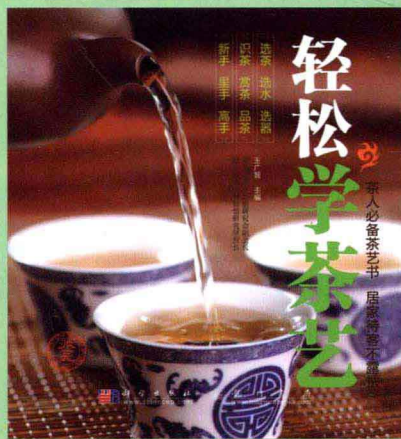
家庭健康花草图鉴
穆鼎 蒋青海/主编
定价：29.80元



从零开始学泡茶
王广智/主编
定价：39.80元



鉴茶 泡茶 品茶
王广智/主编
定价：39.80元



轻松学茶艺
王广智/主编
定价：39.80元

春夏秋冬 花草茶

精选

张晔 / 主编



版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书以四季为纲，依据不同季节的气候特点，分别介绍了适合春、夏、秋、冬饮用的花草茶，方便读者根据各自需求加以选择。书中的每一款茶饮，所用的食材都十分简单易得，在超市、网店等即可买到；同时我们还介绍了每一款茶饮中的食材分量及具体的冲泡步骤，并对每一道茶饮的功效都有详细阐述。阅读本书，您可以一年四季，变换花样喝茶。

图书在版编目(CIP)数据

春夏秋冬花草茶精选 / 张晔主编. — 北京：龙门书局，2012.5

ISBN 978-7-5088-3653-9

I. ①春… II. ①张… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第087321号

责任编辑：周 辉 张 婷

营销编辑：牛丽荣

责任校对：胡新芳

责任印制：张 倩

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年7月第1版

开本：B5 (720×1000)

2012年7月第1次印刷

印张：8

字数：120000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



花草茶不含咖啡因、茶碱，有天然花草的芬芳气息，在透明玻璃杯中与水相遇便徐徐绽放，那婀娜的姿态、缤纷的色彩，令人赏心悦目，一瞬间，似乎身心的疲劳都在一杯茶香中慢慢释放。

不仅如此，花草茶蕴涵丰富的维生素、矿物质以及具有抗氧化功效的植物性营养素（如花青素、鞣酸等），有改善失眠、便秘症状，帮助排毒、净化皮肤、瘦身减脂、促进代谢、降脂降压等作用，因此越来越成为现代人喜爱的健康饮品。

花草茶冲泡方便、简单，无论在办公室冲泡，还是邀好友一起共享下午茶时光，都十分相宜，在饮用时还可以根据口味加入一些水果，也可以佐以几款喜爱的小甜品。

饮用花草茶除了因个人喜好而变换外，还要有四季之别，中医认为，四季的更迭，会直接影响人的身体，春季多风、夏季暑热、秋季干燥、冬季寒冷，适时选用花草茶有利于调理身体状况、协调脏腑功能、预防疾病，这也体现了中医“防未病”的养生理念。

本书以四季为纲，依据不同季节的气候特点和养生重点，分别介绍了春、夏、秋、冬各季节适合饮用的花草茶，方便读者根据保健需求有意识地加以选择。书中的每一款茶饮，我们都介绍了配料以及一次冲泡的适合分量，还详细介绍了冲泡的具体步骤和方法，每一款茶饮的健康功效都详细阐述。

书中的花草食材均是唾手可得的材料，在超市和药店都能买到。阅读本书，您可以一年四季，变换花样喝花草茶。

前言



第一章

似花非花的花草茶

什么是花草茶	9	为自己选择一杯花草茶	14
花草茶的选购	10	饮花草茶注意事项	15
花草茶的保存	10	喝茶顺应四时才健康	16
花草茶的冲泡方法	11	常用花草茶食材功效速读	17
花草茶的好伴侣	12	常用药草茶食材功效速读	23
花草茶的保健功效	13		

第二章

春季

补气养肝、调理脾胃花草茶

补血养气 28

玫瑰补气茶 / 全面补充营养, 调养气血	28
玫瑰干日红茶 / 平衡内分泌, 补气血	29
玫瑰花生奶茶 / 促进骨髓造血机能, 使肤色红润	30
红枣枸杞茶 / 增加血液中含氧量, 滋润气血	30
黄芪红枣茶 / 健脾益气, 增强细胞生理代谢作用	31
归芪茶 / 既可补气养血, 又可活血通络	31
灵芝茶 / 调整神经、内分泌系统, 扶正固本	32
核桃桂圆红茶 / 补心脾, 益气血	32
党参红枣茶 / 可益气、养血, 对治疗气血两亏有益	33
杜仲五味茶 / 补肝益肾, 清除自由基, 消除疲劳	33

养肝护肝 34

菊花枸杞茶 / 促进血液循环, 排毒, 清肝明目	34
桑葚枸杞菊花茶 / 降低血脂, 养肝益肾	35
杞菊养肝乌龙茶 / 促进新陈代谢, 养肝去脂	35
决明子绿茶 / 调节肠胃, 排毒养肝明目	36

菊花罗汉果茶 / 清热润肺、养肝, 预防呼吸系统疾病 36

梅花玫瑰柠檬草茶 / 抗菌消炎, 疏肝理气, 预防春季多种传染病 37



调理脾胃 38

- 红枣山楂三七茶** / 活血化淤，疏肝健脾 38
- 陈皮甘草茶** / 健脾益气，防治胃病 39
- 麦芽山楂茶** / 健胃消食，增进食欲 39
- 参术健脾茶** / 气血双补，调理肠胃功能 40
- 茴香茶** / 疏肝养胃，舒缓肠胃不适 40
- 太子参乌梅茶** / 补气生津，健脾益肺 41
- 柠檬红茶** / 减少血液黏稠度，理气和胃 41

缓解春困 42

- 菊花人参茶** / 调节神经，驱除疲劳 42
- 柠檬薰衣草茶** / 利尿排毒，振奋精神 43
- 茉莉玫瑰菩提茶** / 助消化，改善睡眠 44
- 薄荷菊花茶** / 提神醒脑，去火明目 45
- 迷迭香薄荷茶** / 清凉醒脑，缓解疲劳 45
- 春季花草茶配方及功效速查** 46



第三章 夏季

去湿防暑热、养阴调神花草茶

去湿排毒 48

- 茅根茶** / 凉血解暑，利尿排毒，增强机体免疫力 48
- 薄荷竹叶茶** / 利水排毒，清热去湿 49
- 薄荷藿香绿茶** / 化湿理气，振奋精神 49
- 马鞭草茶** / 利水消肿，发汗排毒 50
- 菊花陈皮茶** / 去风下气，燥湿排毒 50
- 金银花茶** / 消炎抗菌，解毒化湿 51
- 柠檬排毒茶** / 杀菌消毒，利尿排毒 52
- 柠檬苦瓜茶** / 降脂减肥，排毒养颜 53
- 蒲公英茶** / 促进消化，利尿解毒 53



消暑解毒 54

- 抗疲劳凉茶** / 解热抑菌，清暑热 54
- 酸梅汤** / 平衡身体酸碱度，消肝火 55
- 乌梅解忧凉茶** / 酸甜生津，止渴除烦 55
- 柠檬茶** / 补充多种维生素，适应夏日旺盛的代谢 56
- 银花茶** / 清热泻火，治疗咽喉不适 56
- 山楂蜜银茶** / 解热抗炎，提高机体免疫力 57
- 消暑冬瓜茶** / 清热利水，除暑热 57
- 草莓清热茶** / 清新酸甜，去腻、生津解渴 58
- 鱼腥草薄荷茶** / 消炎、利尿排毒 59
- 西瓜翠衣清暑茶** / 凉血利尿，解暑热 59



益气养阴 60

- 西洋参茶** / 调节中枢神经，抗疲劳 60
- 百合金银花茶** / 清凉润肺，养阴解暑 61

- 玉竹沙参养阴茶** / 滋养镇静神经，养阴除烦 61
- 二冬五味茶** / 增强细胞代谢能力，滋阴润燥 62
- 山楂麦冬茶** / 消食开胃，养阴益气 62
- 生脉饮** / 改善心功能，益气宁心 63

清心安神 64

- 健脑茶** / 清热润肺，养心醒脑 64
- 清凉静心茶** / 舒缓神经，清心安神 65
- 迷迭香玫瑰茶** / 淡雅清香，养心安神 65
- 助眠茶** / 镇静、舒缓神经，改善睡眠 66
- 玫瑰香蜂草茶** / 疏肝解郁，稳定情绪 66
- 菩提叶茶** / 调节神经，改善睡眠 67
- 灯芯草竹叶茶** / 清火除烦 67
- 夏季花草茶配方及功效速查** 68

第四章 秋季

滋阴润肺、养胃去火花草茶

滋阴润肺 70

- 百合蜂蜜饮** / 提供多种生物碱，滋阴润肺 70
- 生地乌梅茶** / 通便排毒，凉血养阴 71
- 康乃馨茶** / 促进新陈代谢，除燥润肺 71
- 银耳红枣茶** / 提供多重滋补营养素，清热滋阴 72
- 天麦二冬茶** / 双重清热，补肾阴、心阴 73
- 红枣生姜饮** / 散寒发热，护肺养血 73
- 熟地麦冬饮** / 提高抗氧化酶活性，滋阴补肾 74
- 紫苏党参茶** / 理气散寒，暖肺 74
- 蜂蜜柚子茶** / 降低血液黏稠度，养心脑 75

- 冬花枇杷茶** / 清肺胃热、下气，化痰止咳 77
- 枇杷茶** / 增强机体抵抗力，清肺止咳 78
- 银麦茶** / 化痰提气，使呼吸更顺畅 79
- 干日红茶** / 清肝火，去燥化痰 79

清热利咽 80

- 桑菊茶** / 疏散风热，清肺利咽 80
- 双花清暑茶** / 抗菌消炎，治疗咽喉肿痛 81
- 胖大海茶** / 开肺气、清肺热，利咽消肿 81
- 玉蝴蝶茶** / 疏肝生津，护嗓润喉 82
- 罗汉果茶** / 清肺热，利咽止咳 82
- 紫罗兰花茶** / 温润舒缓，止痛护嗓 83
- 金莲花茶** / 抑制多种病菌，治疗咽喉部疾病 83

化痰止咳 76

- 杏仁桂花茶** / 调理肠胃，排燥热，润肺化痰 76
- 陈皮姜茶** / 发汗散寒，燥湿化痰 77

去火养胃 84

- 什锦去火果茶 / 多重水果营养, 生津去内火 84
- 滋阴清肝茶 / 清肝火, 养脾胃 85
- 代代花茶 / 疏肝和胃, 理气解郁 85
- 萝卜茶 / 顺气利水, 清肺胃热 86
- 青果薄荷汁 / 健胃消食, 治疗食欲不振 86
- 参芪薏米茶 / 利尿, 清热排毒 87
- 苹果蜜桃茶 / 润肺化燥, 生津去火 87

去燥安神 88

- 百合花茶 / 清肺火, 理气开胃 88
- 银花百合茶 / 散风热, 清利头目, 安神醒脑 89
- 枸杞百合安神茶 / 清热养阴, 补虚安神 89

- 雪梨百合冰糖饮 / 止咳除烦, 清心安神 90
- 五味子养心茶 / 补肾益气, 宁心安神 91
- 秋季花草茶配方及功效速查 92



第五章 冬季

养肾防寒、调和气血花草茶

滋阴补肾 94

- 五味子红枣茶 / 益气生津, 补肾养心 94
- 人参花白菊枸杞茶 / 益气活血, 滋阴补肾 95
- 桂圆茉莉花茶 / 利水消肿, 温气补肾 95
- 桑葚冰糖饮 / 补血滋阴, 养肝肾 96
- 玉竹桑葚茶 / 滋阴养血, 益气安神 96
- 枸杞桂圆茶 / 去寒活血, 养血, 补肾养肝 97

养肝明目 98

- 决明子桑菊饮 / 补充多种维生素, 益肾、养肝明目 98
- 菟丝子茶 / 补肾养肝, 治疗视物昏花 99
- 桑叶菊花茶 / 清肝火, 治疗眼部炎症 99

去寒暖胃 100

- 甜菊桂圆茶 / 促进血液循环, 既养血安神又去寒 100
- 紫苏姜糖茶 / 补血暖身, 舒缓筋骨 101
- 老姜红茶 / 去寒健胃, 经典暖胃茶饮 101

调理气血 102

- 玫瑰茉莉蜂蜜红茶 / 养胃补气血, 缓解紧张情绪 102
- 参桂红茶 / 补气固表, 治疗脾胃虚弱 103
- 黄芪人参茶 / 增强元气, 恢复精力 103

预防心脑血管病 104

- 丹参绿茶 / 扩张冠状动脉, 改善心脏功能 104
- 补益麦冬茶 / 补益气血, 缓解心绞痛 105
- 山楂桑葚饮 / 消脂化积, 软化血管 105
- 红花三七花茶 / 活血通经, 解除心脑血管病不适症状 106
- 山楂红花茶 / 活血化淤, 疏通心血管 106
- 西洋参灵芝茶 / 固本扶正, 治疗心脏疾病 107
- 冬季花草茶配方及功效速查 108

第六章

为您健康加分的其他常见功能茶饮

防老抗衰 110

- 桃花茶 / 补充丰富维生素, 延缓皮肤衰老 110
玫瑰香橙茶 / 通经活络, 延缓血管老化 111
茯苓蜂蜜饮 / 健脾和胃, 保证机体能量来源 111

舒缓压力 112

- 合欢解郁茶 / 助消化, 疏通心气, 除烦躁 112
桂花玫瑰茶 / 舒缓紧张情绪 113
薰衣草罗兰舒压茶 / 优雅清香, 镇静、舒缓神经 113

降脂降压 114

- 木瓜柳橙降脂茶 / 和胃化湿, 排毒减脂 114
金盏苦丁茶 / 减脂降压, 保护心脑血管 115
玫瑰茄茶 / 调理气血, 促进胆固醇排泄 115
勿忘我菊花茶 / 促进脂肪燃烧, 降压明目 116
参芪陈皮茶 / 改善血液循环, 减脂降压 116
三七槐菊饮 / 去淤消肿, 稳定血压 117
决明子荷叶茶 / 减肥降脂, 抑制胆固醇增加 117

解酒醒酒 118

- 葛根茶 / 消除活性氧, 促进酒精代谢, 解宿醉 118

- 鲜果解酒茶 / 消除油腻, 提神解宿醉 119

- 绿豆解酒茶 / 保肝利胆, 解宿醉 119

调理月经 120

- 玫瑰益母草茶 / 通经络, 化淤止痛经 120
干姜红糖茶 / 散寒通脉, 缓解经期不适 121
月季花茶 / 气血双调, 治疗月经病 121

美容养颜 122

- 牡丹美白祛斑茶 / 疏通经络, 由内向外美白 122
排毒祛斑茶 / 排出肠道毒素, 肌肤更健康 123
甘菊柠檬美白茶 / 增强免疫力, 保护敏感肌肤 123

纤体减肥 124

- 大麦山楂茶 / 去油腻, 加速脂肪燃烧 124
山楂荷叶茶 / 助消化, 阻止身体吸收过多脂肪 125
草莓鲜奶饮 / 补充维生素, 润肠通便 125

变个花样吃花草

- 玫瑰花蜜 126
茉莉乌鸡补血汤 126
金银花蒸鱼 127
桃花粥 127

注:

文中的花草茶配方, 有的是杯泡(或壶泡), 有的是锅煮, 对于泡饮的茶方, 建议饮用时反复冲泡3~5次, 因为只泡不煮, 有效成分浸出较慢, 反复冲泡效果更好。



第

一

章

似花非花的花草茶

花草茶似花非花，
因为它有花、有草、有果实，
很多都是我们身边唾手可得的材料。
就是这些具有天然植物香气的普通花草，
放入杯中，看它们将凝聚天地精华的汁液慢慢浸出，
入口，不仅可以补水止渴，
还可以舒养身心，起到多种养生保健的功效。
让我们循着花草的芳香，走进美妙芳香的茶饮世界吧！

什么是花草茶

花草茶是指那些不含茶叶成分的香草类饮品。更准确地说，花草茶是指将植物的根、茎、叶、花、皮等部分加以冲泡或煎煮而产生芳香味道的草本饮料。

花草茶起源于欧洲，浪漫的法国人挖掘了花草的更多休闲、保健价值，宫廷贵人多以花代茶饮用，以达到美容养颜的效果。在茶叶出现以前，花草茶就已被皇室贵族的女子们广泛饮用，当时也有用花卉药材烹饪食品的做法。另外，妇女们还习惯在身上佩戴装有花卉的香囊，既芳香，又有抗菌防病的作用。

不同成分的花草相互搭配，不仅可以调补口味，而且保健价值也更能相得益彰。花草之间经过相互搭配而来的复方花草茶饮，花草的自然疗效能被充分地调和出来，不仅可以美容护肤、排毒瘦身，而且在防病治病、保健养生等方面的作用也很显著。

花草茶的种类繁多，颜色丰富艳丽，冲泡时不仅可以闻花草飘荡而出的阵阵清香，还可以观赏到植物花苞、茎叶在沸水中慢慢舒展或舞动的姿态，令人心身同时得到调养。

久居烦嚣城市，不妨选择一种适合自己的花草茶，让身心沉浸于自然的气息中，享受一杯花草茶带来的美妙体验。



花草茶的选购

花草茶的种类繁多，主要分两大类：天然干燥的花草茶与花草茶茶包。花草茶茶包是为上班族提供的一种更加方便冲泡的花草茶制品，购买花草茶茶包时要注意生产日期及外包装是否有破损，以免买到变质的花草茶。天然干燥的花草茶的选购主要应注意以下几点：

看外观：花草茶基本都经过干燥的工序处理，但是大多都保持了植物原来的色泽。若是花

草已经变色，不是因为过期，就是因为受潮不新鲜了。而颜色过于鲜艳的花草茶也可能添加了某些化学制剂，也要谨慎购买。所以，色泽暗沉、干瘪与过于鲜艳的花草茶都不宜购买，而以形体饱满、色泽自然、干燥、无杂质者为佳。

闻气味：在购买前，最好能先了解花草茶应有的味道，花草茶的气味应该是自然的香气，如果觉得味道不自然或刺鼻，那很有可能是添加了人工香料，不宜购买。

注意花草茶的保质期：干燥的花草茶也有保质期，一般保存及饮用期限以6~8个月为佳，购买前要看清楚包装上的生产日期和有效期。为了保证花草茶的最佳风味，即使是经常饮用花草茶的人，一次的购买量也不宜过多，以半年内能饮用完的量较为适宜。对于偶尔饮用的人，则宜小量购买。

要从正规渠道购买：花草茶在生产、运输、销售环节很容易被污染，所以一定要从正规销售渠道购买，比如商场、超市、药店，挑选信誉比较好的品牌，不要随便购买路边小摊贩的产品。普通消费者从外观上完全无法区分花草茶是否干净卫生，是否喷洒过农药，而这些成分最终都会被我们的身体所吸收，因此一定要买有质量保证的产品。

试喝：在购买前可通过试喝来判断花草茶的品质，一般以淡雅、甘甜的为佳。另外试喝花草茶时不要加入冰糖或蜂蜜等调味，以免喝不出花草茶原来的味道。

花草茶的保存

花草茶购买后大多要经过一段时间才能饮用完毕，那么该如何保存花草茶？市面上销售的花草茶常以玻璃纸袋装，密闭性不足，如果开封后随使用夹子夹住保存，很容易受潮、串味。所以，要想让花草茶保存的时间长一些，应注意下面几点：

第一，必须放到密封罐贮藏。一般来说陶质的茶罐密封性好，能保持花草茶的品质稳定，但是缺点是不透明，不便于观察花草茶的保存情况。一般家庭可以选择透明的玻

璃密封罐保存。

第二，应避免混合存放。每种花草都有其特殊的香味，而且它们会相互吸收香味，混放气味会相互走串，一些较清香的花草茶会被花香浓郁的花草茶的香味完全盖住。此外，同种类但购买日期不同的也不宜混放，以免加速新鲜花草茶香气的流失。

第三，放在干燥阴凉处。花草茶放入密封罐以后，有的人会把罐子放到冰箱里保存，认为温度较低不易变质，但是忽略了冰箱内物品较多较杂，很容易串味，所以将花草茶放入冰箱内保存是大忌。避光、干燥、通风的地方才是最理想的存放地。

当然，无论多么好的保存条件，时间长了花草茶的风味还是会受损失。因此，原则上，在购买后3个月内享用完，最能品尝其清香味。

花草茶的冲泡方法

选择器皿：与普通茶叶相比，花草茶一般色彩鲜艳，经水冲泡，花朵会浮沉、绽放，具有一定的观赏性，因此冲泡花草茶适宜选择玻璃器皿，比如玻璃壶、玻璃杯。但是，玻璃壶或者玻璃杯的保温性较差，如果要冲泡一些含有中药原料的花草茶最好用保温杯，可以较长时间保持水温，让花草的成分更好地溶出。

注意 金属器皿容易和花草茶中的成分发生作用，从而导致其失去原本应有的效果和风味，因此不要使用金属器皿泡制花草茶。

洗茶：花草茶在进行干燥处理前基本都没有经过清洗过程，大都直接采摘后晾晒、包装。所以，花草原料上难免会有花粉、细沙土等杂质。因此，冲泡前最好先冲洗一下再泡，或者将冲泡后的第一道水倒掉不喝。

水温：因为花草茶一般用植物的花、根、茎、叶等部分干燥而成，这些材料需要80℃以上的温度才能溶出有效成分或者泡出味道，因此冲泡花草茶时一定要将水煮沸，冲泡时可根据材料选用80℃~95℃的水。

冲泡时间：冲入水后，立刻盖上壶盖或者杯盖闷茶，时间约3~15分钟（具体时间根据花草原料而定）。通常花草茶鲜品水分较多，只需要泡2~3分钟就可以饮用了，而干品则需要5分钟以上，如果是像迷迭香这样的革质叶，则需要把时间延长至15分钟左右才可以充分溶出味道。如果用茶壶冲泡，泡好的花草茶最好全部倒出慢慢饮用，以免泡的时间过久味道过浓。一般而言，一次用量的花草茶约可以冲泡2次。

有些较难出味的花草茶还需要煎煮，比如植物的果实、皮、根、茎等坚韧部分，采用煎煮法更能使其充分释放出精华物质（特别是以求得药效为目的时）。

注意 为了保证茶水清澈，那些较碎小的花草茶可以选择先用茶袋包起来，然后再冲泡。另外，花草茶的分量依照种类、大小、个人口味可以自行调整。

花草茶的好伴侣

花草茶冲泡出来的味道，并不都像它们的气味那样沁人心脾，有些花草茶带有天然的苦味、酸味，为了调和这些让人不太愉悦的味道，我们在饮用前可以加入一些调味品，当然调味品也不是随便加的，是以不破坏茶汤原有的功效为原则的。常用的调味料有以下几种：

蜂蜜 蜂蜜是一种营养丰富的天然食品，也是最常用的滋补品之一，主要成分为糖类，其中60%~80%是人体容易吸收的葡萄糖和果糖。更重要的是，蜂蜜除了味道甜蜜外，还含有与人体血清浓度相近的多种无机盐以及多种维生素、矿物质和微量元素。常服蜂蜜对于心脏病、高血压、肺病、眼病、肝病、痢疾、便秘、贫血、神经系统疾病、胃病和十二指肠溃疡等都有良好的辅助治疗效果。

【冲泡要领】蜂蜜不可用沸水冲或高温蒸煮，因为高温会破坏蜂蜜中的营养成分。所以，花草茶中要添加蜂蜜时，必须待水温降至温热后调入。

一般常见的花草茶都可以搭配蜂蜜。中医认为，蜂蜜味甘、性平，具有补中缓急、润肺止咳、润肠燥、解毒的功效，因此蜂蜜尤其可以搭配具有相似功效的花草，可以增强花草茶的保健功效，比如百合、山楂、雪梨、柚子、薄荷等。

红糖 红糖是指甘蔗经榨汁后，通过简易处理，经浓缩形成的带蜜糖。因没有经过高度精炼，红糖几乎保留了蔗汁中的全部成分，含有多种维生素和矿物质，常用来缓解女性因受寒体虚所致的痛经症状。

【冲泡要领】中医认为，红糖味甘甜、温润，入肝、脾经，具有健脾暖胃、补血活血、散寒破淤的功效，适宜搭配具有相同功效的花草，比如生姜、陈皮、山楂等。因其性温，也可以搭配寒凉性花草以减缓其药物偏性，比如益母草。红糖的味道比较浓郁，一般味道清淡的花草茶不宜搭配，否则会完全失去花草茶原本的味道。另外，热性体质者一般不宜服用红糖，相反，寒性体质者一般适宜服用红糖。

冰糖 冰糖是纯度较高的蔗糖，但性质比较平和，不易留湿、生痰、化热。中医认为，冰糖具有润肺、止咳、清痰和去火的作用。

【冲泡要领】冰糖较耐高温，并且大多数花草茶都能与之调配，比如玫瑰花、洋甘菊等。



花草茶的保健功效

花草茶越来越受到人们的青睐，不仅因其浪漫的情调和美好的口感，还因其具有很好的保健功效，总体来说，花草茶中主要的营养成分有以下几种：

挥发油 花草闻起来会有不同的气味，这与其含有的挥发油成分有关。一般来说，芳香挥发油具有防腐、抗微生物、消炎止痛、制止痉挛等作用，对人体的免疫系统也大有裨益。

维生素 花草茶含有丰富的维生素，并且通常是泡水喝，所以人体通过饮用花草茶可以吸收大量的水溶性维生素，如维生素A、B族维生素、维生素C等，不仅能养颜美容，还可以增强机体抵抗力。

矿物质 镁、钙、磷、铁、钾等矿物质都是维持人体正常生理功能的必需元素。人体无法自身产生或合成矿物质，必须通过膳食进行补充，每天饮用花草茶，可以弥补饮食中缺少的矿物质。

鞣质 与蔬果相比，花草的味道比较苦涩，这些苦涩味道来源于花草含有的鞣质（又称单宁）。鞣质具有收敛、止泻、防感染的功效。

类黄酮 有利尿、强健循环系统的作用，可助于预防心血管疾病，此外，还有抗肿瘤、抑癌（防止自由基形成）的功能。

苦味素 像鱼腥草、苦瓜这些花草茶因含有较多的苦味素而呈现苦味。苦味素有促进消化、消炎、抗菌等功能。

配糖体 通常以药用为主的植物中都含有配糖体，是花草茶发挥疗效的主要成分之一，具有强心、防腐、镇咳、利尿等功能。

上述有效成分在不同的花草中，含量不同。根据实际保健需要，我们相互配伍不同品种的花草茶，比如益母草配伍玫瑰花具有活血养颜的功效，而益母草配伍山楂则具有活血、减脂、通络的功效……正因为花草茶拥有上述有效成分，因此，能对人体发挥各种保健的功效。



为自己选择一杯花草茶

花草茶有不同的功效，有的兼有药草的保健功效，也称药草茶。那么，要发挥花草茶的最佳保健功效，还要根据自身体质来选择。比如玫瑰花具有补血养颜的功效，但是玫瑰花性温，热性体质者不适合饮用，而且玫瑰花还具有收敛作用，便秘患者也不宜过多饮用。

因此，在饮用花草茶之前，最好咨询医生明确自己属于什么体质，适合饮用哪些类型的花草茶。当然，我们也可以通过下面的一些简单标准初步判断一下自己属于寒性还是热性体质。



一般正常健康状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，体质不冷不热，寒热之性不明显，也就是平和体质。我们的日常食物也多属性质比较平和的。对于平和质的人来说，不需要药物纠正阴阳之偏，因此要少用药物补益，否则很容易破坏阴阳平衡。可以选用一些微温微凉，或者药性平和的品种。但是在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可能会出现寒热偏性。

寒性体质 这类人血液循环不好，所以容易手脚冰冷，又怕冷，而且常觉得精神虚弱、容易疲劳，多不爱运动，不常喝水也不会觉得口渴，脸色苍白，舌头的颜色较淡，容易腹泻，小便颜色较淡，喜欢喝热饮、吃热食。这类人适合选择药性属温热的品种，以平衡体质。

热性体质 这类人性情较急躁，脾气较差，容易心烦气躁，怕热，爱出汗，多喜欢吃冰凉的东西或饮料，喜爱喝水但仍

觉口干舌燥。这类人经常便秘。热性体质者，可以选用药性寒凉的品种，以平衡体质。

在饮用花草茶，尤其是药草茶时，要依照体质饮用，最好询问医师，辨清楚后再饮用，切勿盲目乱饮。

饮花草茶注意事项

饮用花草茶，尤其是饮用具有某些保健治疗功效的花草茶时，要注意一些禁忌要求。

人群及搭配禁忌

1. 孕妇忌服行气活血的花草茶。
2. 月经量较多的女性，经期忌服活血花草茶。
3. 阴虚火旺或者肝肾阴虚者不宜饮用太过温燥的花草茶。
4. 食积气滞的人不宜饮用滋腻碍脾的花草茶。
5. 饮用解表的花草茶时，不宜食用生冷、酸性食物。
6. 饮用调理脾胃的花草茶时，忌食生冷、油腻、不易消化的食品。
7. 饮用理气消胀的花草茶时，避免食用豆类。
8. 饮用止咳平喘的花草茶时，忌食鱼虾等。
9. 饮用清热解毒的花草茶时，忌食油腻、辛辣食物。
10. 饮用补益的人参茶时，忌食白萝卜。
11. 饮用保健花草茶时，不宜搭配西药服用，以免花草茶中的药性，影响西药疗效、产生副作用。

饮用时间禁忌

1. 对肠胃有刺激性的花草茶，要在饭后饮用；有泻下作用的花草茶，应在早晨空腹状态下饮用，使其充分吸收；若是清心宁神、调理睡眠的花草茶，则应在睡前饮用。
2. 中国养生讲究“饮食有节”，再好的东西，过量或长期食用都于身体无益。饮用花草茶讲究以缓慢的积累来对身体产生由量变到质变的调理效果，因此每次饮用的花草原料不宜多，同款花草茶饮用时间不宜长。当效果产生，身体感觉舒适时，应适可而止，否则这种茶饮的效果继续积累，会使身体产生相反的不适感。

