

**153**道经典茶饮 低热量 效果好  
美容瘦身 补气养血 顺应四季  
远离便秘、慢性疲劳、失眠多梦等日常不适

# 幸福女人 花草茶

张晔 / 主编



科学出版社



龙门书局

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

---

## 内容简介

茶是人类最健康的饮料，花是女人最经典的饮品。本书不仅介绍了好喝的花草茶，还介绍了传统茶饮、汉方药草茶、时尚花果茶。这些茶饮在美容纤体、调理肺腑、呵护女性特殊时期、防治妇科疾病、缓解日常不适等方面有很好的效果，并且食材购买方便、冲泡方法简单、保养功效显著、口感味道独特。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

幸福女人花草茶 / 张晔主编. — 北京 : 龙门书局,  
2012.6  
ISBN 978-7-5088-3697-3  
I. ①幸… 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118360号

---

责任编辑：周辉 张婷  
责任校对：胡新芳

营销编辑：牛丽荣  
责任印制：张倩

龙门书局出版

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8月第1版 开本：B5 (787×1092)

2012年8月第1次印刷 印张：8 字数：150 000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

# 幸福女人 花草茶

张晔 / 主编



经过了现代社会生活方式的洗礼，现在的人们更崇尚绿色、环保，花草茶已成为人们“回归自然、享受健康”的好茶，同时也带给人们另一种纯净自然的生活方式。

花草茶来自自然，吸天地灵气、集旷野朝露，有克百毒的功效。古人有“上品饮茶，极品饮花”的说法。茶是人类最健康的饮料，花是女人最经典的饮品，而现代健康生活也有“男人品茶，女人饮花”之说。女性“喝”花草茶的主要原因，是因为花草茶具有独特的美容护肤、美体瘦身作用。

现代花草茶由欧洲传入，特指那些不含茶叶成分的香草类饮品。而有着悠久历史和丰富饮食文化的中国，早就有自己的花草茶了，比如中药中的桃花、菊花、桂花、金银花。中药中的很多汤剂，其实就是很好的花草茶饮，而且品种更多，功效更丰富。

本书不仅仅是介绍一般意义上的花草茶，还有传统茶饮、特效汉方药草茶、时尚花果茶，共选入160余道茶饮。这些茶饮结合中医中药理论，涉及的调养内容有美容纤体、调理脏腑、四季养生、女性特殊时期调理、妇科疾病调理、其他日常不适调养，涵盖广大女性一生关心的美容保养、健康生活问题。

在繁忙的工作、生活间隙，为自己泡一杯充满“魔力”的花草茶，或提神醒脑，或美容养颜，或舒缓压力，或调节内分泌。花草茶是上天赐予女性最天然的养生养颜食材，是女性幸福一生的使者。

## 前言



好书推荐



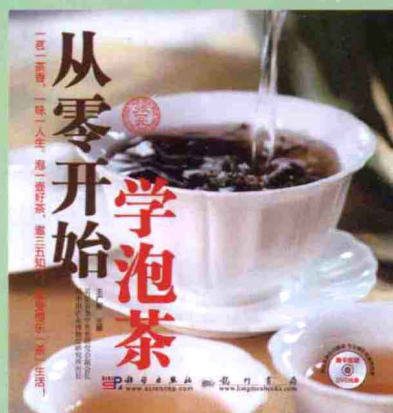
新手养花实用百科  
穆鼎 蒋青海/主编  
定价：29.80元



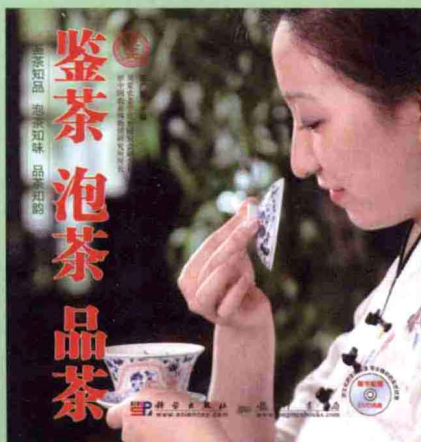
春夏秋冬花草茶精选  
张晔/主编  
定价：29.80元



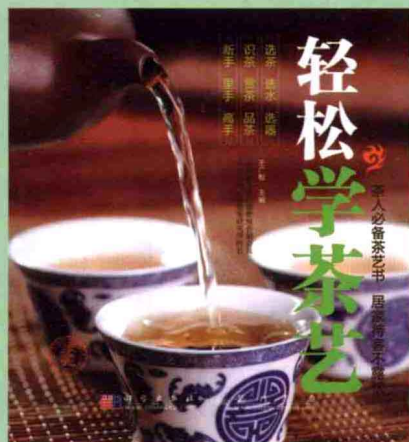
家庭健康花草图鉴  
穆鼎 蒋青海/主编  
定价：29.80元



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



# 第一章 茶疗保健幸福一生

传统茶饮	9	根据体质挑选适合自己的花草茶	14
花草茶	10	女性特殊时期饮茶禁忌	14
汉方药草茶	11	正确泡饮花草茶	15
如何挑选花草茶	12	女性保养常用花草、药草、花果食材	16
花草茶的正确储存方法	13		

# 第二章 美容纤体轻盈身姿

尽显女性妩媚

## 祛斑美白 26

红巧梅茶	26
红巧梅玫瑰美肤茶	27
紫罗兰玫瑰美白茶	27
茉莉美白祛斑茶	28
番茄美白茶	28
桃花美白祛斑茶	29
薰衣草茉莉祛斑茶	29

## 抗衰去皱 30

桃花茶	30
苹果雪梨抗衰茶	31
葡萄美颜茶	31
玉蝴蝶防衰茶	32
康乃馨茶	32
柠檬草抗衰茶	33
党参红花润肤茶	33

## 控油祛痘 34

金银花玫瑰茶	34
金盏玫瑰茶	35
勿忘我控油祛痘茶	35
菊花银花祛痘茶饮	36
迷迭香舒压控油茶	36
金银连翘茶	37
人参花绿茶	37



### 滋润保湿 38

红枣玫瑰花茶	38
桂花润肤茶	39
枸杞党参茶	39
桂花荷叶茶	40
熟地养血润肤茶	40
芦荟红茶	41
玉竹润肤茶	41

### 养发护发 42

迷迭香柠檬茶	42
黑芝麻茶	43
桑葚养发茶	43

### 去脂减肥 44

普洱茶	44
乌龙金银花减肥茶	45
银花山菊降脂茶	45
玫瑰荷叶减肥茶	46
玫瑰茄减脂茶	46
绞股蓝降脂减肥茶	47
花叶减肥茶	47

### 排毒瘦腰腹 48

玫瑰柠檬草茶	48
七彩菊玫瑰身茶	49
决明子减腹茶	49
薰衣草陈皮茶	50
山楂果茶	50
代代花茶	51
玫瑰决明瘦身茶	51

### 消肿美腿 52

陈皮车前草茶	52
马鞭草瘦腿茶	53
薏苡仁荷叶茶	53

### 呵护敏感肌肤 54

薰衣草芦荟润肤茶	54
薄荷荆芥止痒茶	55
甘草抗过敏花茶	55

### 丰胸塑形 56

黄芪养血丰胸茶	56
五指毛桃当归丰胸茶	57
木瓜茶	57
桂圆红枣木瓜茶	58

## 第三章

# 调理脏腑养气血

气色好，做女人更出众

### 养心固气 60

桂圆桑葚茶	60	苹果玫瑰花茶	61
灵芝茶	61	百合蜂蜜茶	62

### 清疏肺气 63

百合枇杷叶茶	63
冰糖梨水	64
二参润肺茶	64
款冬花紫菀绿茶	65
杏仁桂花茶	65

### 护肝利胆 66

梅花玫瑰利胆茶	66
芍药花养肝茶	67
薄荷菊花清肝茶	67
菊花枸杞养肝茶	68
菊花栀子泻火茶	68
菊槐茉莉清火茶	69
龙胆草橄榄茶	69

### 健脾养胃 70

梅花茶	70
陈皮红茶	71
大红袍	71
山楂麦芽茶	72
山楂洛神茶	72

### 调理肠道 73

决明子陈皮茶	73
苦瓜薄荷茶	74
苹果绿茶	74
紫苏菊花消炎茶	75

### 保养肾气 76

金银花莲心益肾茶	76
枸杞叶茶	77
人参康乃馨茶	77
核桃补肾红茶	78
菟丝子补肾茶	78
杜仲茶	79
杞菊麦冬茶	79

### 调三焦通经络 80

黄芩栀子凉血茶	80
栀子泻火茶	81
银杏党参茶	81
金银花泻火茶	82
白茅根利尿茶	82

## 第四章 四季养生花草茶

顺时饮茶，不怕季节变化

### 春季温补清淡养阳 84

茉莉花茶	84
麦冬菊花茶	85
菊花栀子金钱草饮	85

### 夏季防暑清热去毒 86

碧螺春	86
金银花甘草凉茶	87
薄荷洋甘菊清热茶	87



## 秋季防燥甘润生津 88

铁观音  
金橘润喉生津茶  
菠萝去火茶

## 冬季去寒暖胃滋养 90

祁门红茶  
枸杞桂圆茶  
萝卜茶



## 芳香花草茶 让您轻松度过女性特殊时期

### 缓解孕期不适 92

88 紫苏叶生姜茶 — 缓解妊娠呕吐 92  
89 茯苓白术茶 — 改善妊娠水肿 93  
89 柠檬茶 — 缓解胎动不安 93

### 产后调理 94

90 产后红花茶 — 治疗恶露不尽 94  
91 当归川芎茶 — 缓解产后阵痛 94  
91 通乳茶 — 改善产后缺乳 95  
桂圆当归茶 — 缓解产后体虚 95

### 缓解更年期不适 96

葛根茶 — 调节内分泌 96  
枸杞杜仲茶 — 缓解更年期烦躁情绪 96

# 第五章 花养女人

## 对抗妇科疾病，轻松做女人

### 白带异常 98

茯苓菟丝子消炎茶  
冬瓜子茶  
鸡冠花藕汁茶

### 月经不调 100

益母草调经茶 100  
当归白芍茶 101  
熟地调经茶 101

### 乳腺增生 102

98 夏枯草茶 102  
99 芝麻核桃饮 103  
99 天合红枣茶 103

### 痛经 104

白芍姜糖茶 104  
红花玫瑰活血茶 105  
当归茶 105  
益母草生姜茶 106  
炮姜红花茶 106

# 第六章 其他日常不适调养

远离常见不适，尽享健康“茶”生活

## 感冒 108

- 生姜去寒茶 108
- 玉兰花消炎活血茶 109
- 薄荷甘草茶 109

## 咳嗽 110

- 杜鹃花茶 110
- 生姜止咳茶 111
- 桑菊杏仁利咽茶 111

## 咽痛声哑 112

- 罗汉果乌梅消炎茶 112
- 金莲花茶 113
- 薄荷利咽茶 113

## 口腔溃疡 114

- 银花蒲公英茶 114
- 白毫银针 115
- 生地莲心汤 115

## 便秘 116

- 生地荷叶茶 116
- 决明子绿茶 117
- 罗汉果茶 117

## 腹泻 118

- 党参红枣茶 118
- 藿香茶 119
- 乌梅金银花茶 119

## 贫血 120

- 当归补血茶 120

## 失眠多梦 121

- 薰衣草罗兰助眠茶 121

## 眼疲劳 122

- 杭白菊茶 122
- 菊花枸杞茶 123
- 枸菊决明茶 123

## 慢性疲劳 124

- 迷迭香山楂提神茶 124
- 迷迭香桂圆益智茶 125
- 薄荷灵芝宁神茶 125

## 小茶点 营养美味的花草茶“伴侣”

- 豆沙春卷 126
- 红豆南瓜糕 126
- 麻球 127
- 纸杯小蛋糕 127

# 第一章 茶疗保健幸福一生

茶疗保健，不仅有传统的茶叶，还有用花花草草调配出来的现代花草茶，更有加入美味水果的时尚花果茶。这么多的茶饮，凝结了古人的智慧，糅合了现代生活的气息。伴随忙碌的现代生活，饮一杯芬芳的花草茶，纳入天地自然精华，享受健康幸福生活，何尝不是一件幸事！

## 传统茶饮

茶是中国最古老的饮品，传统茶饮多指绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶和花茶。为什么茶会成为国人生活中不可或缺的一部分？原因在于茶不仅有饮用价值，还有药用功效。历代医学、药学文献中对茶的药效多有提及，明代的《本草纲目》中记载：“茶，味苦、甘、微寒，无毒”，唐代《本草拾遗》中有“茶为万病之药”的论述，宋代的《太平惠民和剂局方》以及明代的《普济方》中都有“药茶”的论述。

现代医学也证实了茶叶有很多养生功效，而且不同茶叶因为制作工艺不同，有效成分产生了变化，药用功效也略有不同。

**绿茶：**属不发酵茶。是历史最久的茶类，可防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎。代表茶有西湖龙井、信阳毛尖、碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾等。

**红茶：**属全发酵茶。性质温和，口感

甘温，有助于滋养阳气、暖胃养体。代表茶有滇红、宜兴红茶、祁门红茶等。

**乌龙茶：**亦称青茶，属半发酵茶。其突出功效就是分解脂肪、解油腻、减肥健美等。代表茶有安溪铁观音、冻顶乌龙、武夷大红袍等。

**白茶：**属轻微发酵茶。可有效保护脑神经、增强记忆、减少焦虑等。主要品种有白牡丹、白毫银针等。

**黄茶：**属发酵茶类，制作与绿茶有相似之处，不同点是多一道闷堆工序。在闷堆过程中产生了大量的消化酶，对脾胃有好处，可助消化、减脂。代表茶有君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。

**黑茶：**属于后发酵茶。有润肠、降血脂、安神、防辐射的功效，人们最熟悉的莫过于普洱茶了。

**花茶：**属于再加工茶。有润肺养颜、调节内分泌、明目、排毒等功效，以茉莉花茶最为人们熟悉。



## 花草茶

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品。我国古代早就有用花草保健养生的记载，如《本草再新》记载玫瑰花可“疏肝之郁气，健脾降火。治腹中冷痛，胃脘积寒，兼能破血。”

与茶叶、咖啡不同，花草茶中不含茶碱和咖啡因，不会令人上瘾。花草茶的种类繁多，具有很好的保健功效，如镇静神经、帮助消化、美容等。不同成分的花草相互搭配，不仅可以调补口味，保健价值也可以相互增益。

不同的花草再配以鲜美的水果，就成为当下比较流行的花果茶。花果茶在冲泡后仍能保持花果原有的风味，长期饮用能清热解毒、镇痛消肿、养脾胃、止泻。

在快节奏的现代生活中，人们时常会因为忙碌而忽略了合理的饮食搭配，我们可以调配一些花草茶或花果茶，

为繁忙的工作、生活补充营养和能量。而且，花草茶颜色丰富艳丽，冲泡时不仅可以闻到荡漾而出的自然清香，还可以观赏到植物花苞、茎叶在沸水中慢慢舒展或者舞动的姿态，令人心身同时得到调养。

## 汉方药草茶

汉方药草茶，就是在中医药理论的指导下，用有保健功效的天然中草药冲泡或煎煮而成的茶饮。目前，花草茶中有很多具有药用功效的品种，因此，这些花草茶也被称做药草茶。

**凉茶：**从古至今，生活中应用药草茶保健的事例不胜枚举，其中比较典型的一个代表就是凉茶，也叫青草茶或百草茶，是一种在中国南方（广东、福建等地）流行的饮料。凉茶中所用的材料，都是当地所产的药草。因为中国南方，尤其是岭南一带，天气炎热，雨水较多，居住环境湿气较重，因此民间通常以药性寒凉、消暑解热的中草药熬水来喝，这就是各式各样的“凉茶”。凉茶除了有清热去湿的功效外，不同的配方还有不同的治病、保健功效。

通常人们饮用凉茶以帮助人体疏肝理气、清肠排毒、健脾养胃、益气养血、调气醒脑。

**药草茶的制作方法：**根据药材的性状，药草茶的制作方法主要有泡、煎、调三种。花草类主要用冲泡法；煎则是在茶方中材料较多，茶杯放不下，或者有些材料质硬、有效成分不易溶出时使用；调，少数茶方要研为粉末状，加入少许沸水调成糊状后服用。

**必须遵循辨证论治的原则：**中医治病的关键在于辨证论治，药草茶配方中以中药为主，使用的中药虽然大多药性温和，但如果不按照自己的身体情况合理饮用，仍然会危害身体健康。

**饮用药草茶的注意事项：**饮用解表的药草茶时饮食忌生冷、酸；饮用调理脾胃的药草茶时饮食忌生冷、油腻、腥臭、腐败、难消化的食物；饮用止咳平喘的药草茶时饮食忌鱼、虾等水产。

**饮用药草茶的最佳时间：**补益药草茶最好在饭前饮用，使身体能更充分地吸收药性；对胃肠有刺激的药草茶，要在饭后饮用；有导泻作用的药草茶，在早晨空腹状态下饮用效果最好；宁神助眠类茶饮，应在睡前饮用。



制作药草茶的时候，对于一些质硬的药材，需要捣碎后再冲泡。

## 如何挑选花草茶

花草茶的生产、运输、销售环节很容易被污染，所以一定要从正规的销售渠道购买，比如商场、超市、药店，并且挑选信誉比较好的品牌，不要随便购买路边小摊贩的产品。来路不明的花草可能会受到农药污染，而我们一般很难从外观上判断花草茶是否使用了农药。

在挑选天然干燥花草茶时要注意以下几点：

**观察花草茶外观：**干燥花草茶大多都应维持植物原来的色泽。如果色泽暗沉、干瘪或者已经完全变色，大多是已经过期，或者受潮、不新鲜了。当然，花草颜色过于鲜艳的，也不一定是佳品，可能是添加了人工染色剂。所以，花草茶要选择形体饱满、色泽自然、干燥、无杂质的产品。

**闻花草茶的气味：**花草茶的气味应该是自然的香气，所以，在购买前，最好能先了解花草茶原本应有的味道或试喝，如果选购时觉得花草茶味道不自然或有异味，就不要购买。

**注意花草茶的包装、制造日期与保质期：**选购花草茶时包装一定要完整，还要注意生产日期与保质期。一般花草茶的保存及饮用期限以6~8个月最佳。为了保证花草茶的最佳风味，一次的购买量不宜过多，以半年内能饮用完为佳。

**试喝花草茶注意事项：**试喝花草茶时，不要加入糖或蜂蜜等调味料，以免喝不出花草茶原来的味道。



品质好的

品质差的



品质好的

品质差的

## 花草茶的正确储存方法

从市场购买了品质较好的花草茶，但是要经过一段时间才能饮用完毕，那么这段时间该如何保存花草茶呢？

**第一，密封保存。**花草茶常以玻璃纸袋装销售，包装上密闭性不足，开封后，即使用夹子夹住保存，也容易受潮、串味。一般家庭可以选择用透明的玻璃密封罐保存，同时，要保证罐子清洁、干燥、无异味，才能防潮、防虫、不变味。

**第二，避免几种花草茶混合存放。**每种花草都有自身特殊的香味，而且它们会相互吸收香味，如果混放在一起，可想而知，气味会相互走串，影响花草原本的品质。

**第三，按购买日期存放。**同种类花草但购买日期不同的也应分开储存，以免影响新买的花草茶的芳香气味。

**第四，注意花草茶的存放地点。**饮花草茶最佳存放地点是避光、干燥、通风的地方。千万不要放进冰箱，那里虽然温度低，但是冰箱内物品较多较杂，很容易串味。

值得注意的是，无论多么好的保存条件，时间长了花草茶的风味还是会损失。因此，为了能品尝花草茶清新的自然风味，一次购买不宜过多，买回后尽快饮用。



玻璃纸袋装的花草茶，开封后要用夹子夹紧，并且要尽快喝完，以免受潮。



用玻璃罐装花草茶，密封性好，且能观察到花草茶的美丽原形。

## 根据体质挑选适合自己的花草茶

不同的花草茶功效不同，要达到养生保健的目的，就要对症饮用。要对症饮茶，首先要了解自己的体质，体质是受先天遗传和后天多种因素的影响而形成的。人的体质有九种，下面简单讲解一下各种体质的特征以及适宜的花草。

**平和体质：**身体健康，阴阳气血调和，很少生病。一般常见的性质平和的花草均可饮用。

**气虚体质：**即元气不足，表现为疲乏、气短、自汗为主要特征。这类人很容易患感冒等疾病。适宜花草：菊花、人参花、黄芪、罗汉果等。

**阳虚体质：**即阳气不足，畏寒怕冷、手足冰凉为主要特征。这类人易患腹泻、阳痿等疾病。适宜花草：桂花、茉莉花、生姜、杜仲等。

**阴虚体质：**以形体消瘦、口燥咽干、手足心热、容易心烦气躁为主要特征。适宜花草：西洋参、百合、地黄、首乌等。

**痰湿体质：**以形体肥胖、腹部肥满、喜食肥甘黏腻食物为主要特征。这类人易患糖尿病、中风、冠心病。适宜花草：藿香、紫苏叶、茉莉花等。

**湿热体质：**以面部油亮、疲乏困倦、易心烦急躁、易生痤疮为主要特征。适宜花草：薄荷、紫苏叶、车前子等。

**气郁体质：**以神情抑郁、容易情绪激动、烦闷不乐为主要特征。适宜花草：陈皮、菊花、玉蝴蝶、山楂等。

**血淤体质：**以肤色晦暗、皮肤干燥、

易长色斑为主要特征。适宜花草：桃花、丹参、益母草、桃仁等。

**特禀体质：**即过敏体质，大多是先天遗传因素导致，过敏反应、生理缺陷为主要特征。这类人群要根据自身情况，慎重选择花草，最好在医生指导下饮用。

## 女性特殊时期饮茶禁忌

**月经期：**对于月经量较多的女性，不宜饮用具有活血作用的茶饮，以免加重血量。月经期随着经血流失，女性体内也会流失大量铁质，可适当选择一些可补充铁质、缓解经期不适的花草饮用。

**怀孕期：**孕期女性心脏负担加重，不宜饮用传统茶，因为传统茶中含有较多的咖啡因，会加剧孕妇的心跳速度，加重心、肾负担，不利于孕妇身体健康及胎儿的健康发育。孕早期不宜喝具有活血化淤作用的花草茶，也不要喝凉茶（凉茶中药较多，成分复杂）。另外，像决明子等一些具有收缩子宫和催产作用的药材也不宜饮用。

**哺乳期：**传统茶饮中的鞣酸被机体吸收后，会抑制乳腺分泌。另外，茶叶含有的咖啡因可通过乳汁进入婴儿体内，会引起婴儿肠痉挛，因此不宜饮用。

**更年期：**女性进入更年期，情绪会变得不稳定、烦躁，可选择具有安抚情绪、镇定精神作用的花草茶，以帮助顺利度过更年期。



## 正确泡饮花草茶

花草茶气味芬芳，具有多种养生功效，但是，要让花草茶达到养生怡情的作用，冲泡时还需要掌握一些方法。

**1.选择合适的器具：**与普通茶叶相比，花草茶更具有观赏性。因此，冲泡花草茶适宜选择玻璃壶、玻璃杯等玻璃器皿。但是，玻璃壶或玻璃杯的保温性较差，如果要冲泡一些含有中药根茎类原料的花草茶最好用保温杯，可以较长时间保持水温，让花草的药效更好地溶出。

一定要注意不要用金属器皿泡制花草茶。金属器皿容易和花草茶中的成分发生作用，从而导致茶饮失去原本应有的效果和味道。

**2.洗茶：**花草茶大都不经过清洗，直接采摘后晾晒、包装，所以，花草原料上难免会沾上花粉、细沙土等杂质。因此，冲泡前也应该像洗茶一样洗一下花草茶。

**3.冲泡水温：**一定要用沸水冲泡，因为花草茶一般用植物的花、根、茎、叶等部分，这些材料需要80℃以上的温度才能溶出有效成分。

**4.冲泡时间：**沸水冲入后，盖盖子闷泡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的较多，只需要泡3分钟左右就可以了，而干品则需要5分钟以上，像迷迭香这样的革质叶，则需要更长的时间溶出花草成分。有些花草的果实、皮、根、茎等较为坚韧，药效较难溶出，就需要煎煮。

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

