

良卷文化 编著

精选 61 款花草配方

回味 61 种自然味道

爱上花草茶

幸福绘馆
第2季

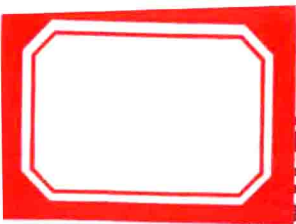
♡ 吃喝玩乐的幸福 ♡



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

良卷文化 编著



爱上花草茶



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

爱上花草茶 / 良卷文化编著. — 北京：电子工业出版社，2014.1
（幸福绘馆）
ISBN 978-7-121-21997-9
I. ①爱… II. ①良… III. ①保健 - 茶谱 IV. ①TS272.5
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281723号

责任编辑：项 红

文字编辑：王 维 任 哲

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.5 字数：211千字

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

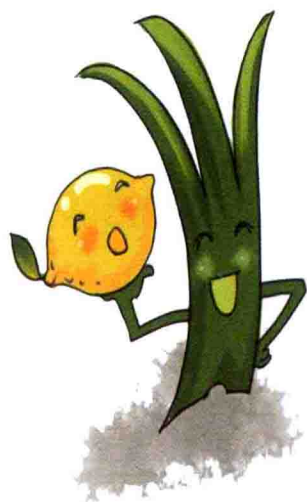
目录

了解花草茶

花草茶是什么	10
花草茶的选购	12
茶具与水的选择	33
花草茶储存诀窍	41
花草茶的最佳拍档	43
女性特殊时期饮茶宜忌	45

美容滋养篇

玫瑰枸杞子茶	47
玫瑰柠檬草茶	49
玫瑰茉莉柠檬茶	51
苹果花玫瑰茶	53
勿忘我金盏花茶	55
玫瑰苦瓜茶	57
洋甘菊菩提茶	59
洋甘菊紫罗兰茶	61
芦荟洋甘菊茶	63
芦荟金银花茶	65



芦荟甘草莲子茶	67
月季益母草茶	69
洋甘菊玫瑰茶	71

塑身美体篇

塑身美腿茶	74
马鞭柠檬草茶	76
洛神茉莉茶	78
洛神玫瑰果茶	80
柠檬草迷迭香茶	82
玲珑消脂茶	84

舒缓压力篇

薄荷甘草茶	87
薄荷洋甘菊茶	89
薄荷菊花茶	91
薰衣草薄荷茶	93
茉莉美肤茶	95
茉莉乌龙茶	97
薰衣草洋甘菊茶	99
薰衣草芦荟茶	101



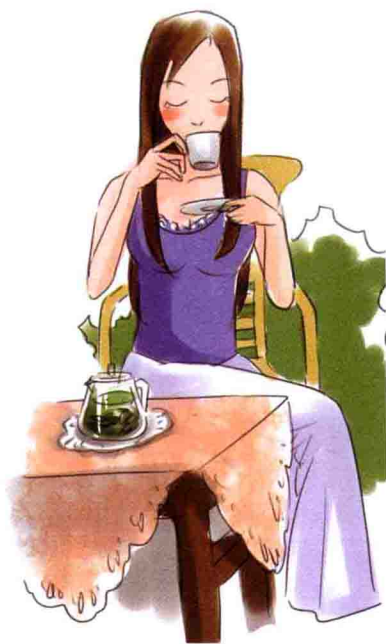
排毒养颜篇

洛神甘草养颜茶	104
玫瑰乌梅饮	106
人参菊花枸杞子茶	108
红枣玫瑰茶	110
玫瑰荷叶美容茶	112
迷迭香薄荷茶	114
勿忘我薰衣草茶	116
金盏花薰衣草茶	118
枸杞子甘草茶	120
勿忘我桂花茶	122
红巧梅薰衣草茶	124
玉蝴蝶勿忘我茶	126



驻颜抗衰篇

玉蝴蝶桂花茶	129
桂花菩提茶	131
桂花甘草茶	133
千日红雪丽花茶	135
勿忘我百合茶	137
百合玉蝴蝶茶	139
百合款冬花茶	141
金盏花马鞭草茶	143





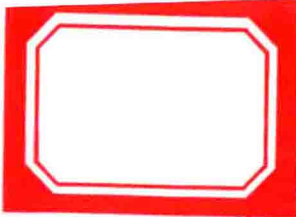
四季花草茶篇

春 · 麦冬菊花茶	146
春 · 菊花栀子金钱草茶	148
夏 · 金银花甘草茶	150
夏 · 薄荷洋甘菊茶	152
秋 · 金橘茶	154
秋 · 菠萝茶	156
冬 · 枸杞桂圆茶	158
冬 · 萝卜茶	160

女性特别篇

月经不调 · 当归白芍茶	163
月经不调 · 熟地调经茶	165
乳腺增生 · 夏枯草茶	167
乳腺增生 · 天合红枣茶	169
痛经 · 红花玫瑰茶	172
痛经 · 益母草生姜茶	174

良卷文化 编著



爱上花草茶



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

爱上花草茶 / 良卷文化编著. — 北京 : 电子工业出版社, 2014. 1
(幸福绘馆)

ISBN 978-7-121-21997-9

I. ①爱… II. ①良… III. ①保健 - 茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281723号

责任编辑: 项 红

文字编辑: 王 维 任 哲

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 5.5 字数: 211千字

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

在花草的芬芳里 怦然心动……

在阳光微醺的午后，信手拈几朵薰衣草干花，放入玻璃茶壶里，当一注沸水飞泻而下，干花在水中开始慢慢舒展，氤氲的香气随热气缭绕，空气中仿佛弥漫着淡淡的紫色。倒入杯中轻饮数口，任暖意与甘甜在喉中蔓延。于是，原本慵懒的下午也立刻变得生动起来……

美丽的鲜花，总能让人联想到纯洁的爱情，这两者对女人都有着致命的诱惑。然而，在如今社会，爱情似乎越来越让人难以捉摸，但至少我们可以让美丽的花儿绽放在阳台上——即使忙碌的生活让我们失去了侍弄花草的闲情逸致，还可以将它们泡在水中，以最优雅的方式将它们一饮而尽！

千万不要以为饮花草茶是现代人发明的。古语云：上品饮茶，极品饮花。早在千年前，古人就以花草代茶品饮，到了清朝，品花饮草已在宫廷中蔚然成风。面对如此美丽的饮





文字作者：刘家泉



画师：曾晓梅

品，又有谁不会怦然心动呢？

于是，就有了这本《爱上花草茶》。这是一本介绍花草及教授泡花草茶的美丽书籍：如果你不知道什么是花草茶，那么可以在本书的第一章“了解花草茶”中找到答案；如果你不清楚花草茶的功效，那么本书所划分的“美容滋养篇”、“塑身美体篇”、“舒缓压力篇”、“排毒养颜篇”、“驻颜抗衰篇”一定能够满足你的需求。此外，本书还专门介绍了适宜女性特别时期饮用的花草茶，让你能够对花草茶有一个全方位的了解。

本书的文字作者是刘家泉、王锐、罗凯旋、蒋丽莎、张琛、李曦、张跃媛、杨旭春、罗燕、曹晓琴、梁颖、沙晓云。本书的绘画师是曾晓梅。本书的版式设计者为杨雪、范燕芝。



目录

了解花草茶

花草茶是什么	10
花草茶的选购	12
茶具与水的选择	33
花草茶储存诀窍	41
花草茶的最佳拍档	43
女性特殊时期饮茶宜忌	45

美容滋养篇

玫瑰枸杞子茶	47
玫瑰柠檬草茶	49
玫瑰茉莉柠檬茶	51
苹果花玫瑰茶	53
勿忘我金盏花茶	55
玫瑰苦瓜茶	57
洋甘菊菩提茶	59
洋甘菊紫罗兰茶	61
芦荟洋甘菊茶	63
芦荟金银花茶	65



芦荟甘草莲子茶	67
月季益母草茶	69
洋甘菊玫瑰茶	71

塑身美体篇

塑身美腿茶	74
马鞭柠檬草茶	76
洛神茉莉茶	78
洛神玫瑰果茶	80
柠檬草迷迭香茶	82
玲珑消脂茶	84

舒缓压力篇

薄荷甘草茶	87
薄荷洋甘菊茶	89
薄荷菊花茶	91
薰衣草薄荷茶	93
茉莉美肤茶	95
茉莉乌龙茶	97
薰衣草洋甘菊茶	99
薰衣草芦荟茶	101



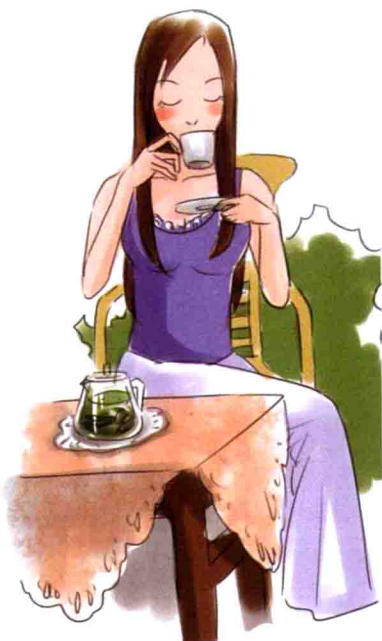
排毒养颜篇

洛神甘草养颜茶	104
玫瑰乌梅饮	106
人参菊花枸杞子茶	108
红枣玫瑰茶	110
玫瑰荷叶美容茶	112
迷迭香薄荷茶	114
勿忘我薰衣草茶	116
金盏花薰衣草茶	118
枸杞子甘草茶	120
勿忘我桂花茶	122
红巧梅薰衣草茶	124
玉蝴蝶勿忘我茶	126



驻颜抗衰篇

玉蝴蝶桂花茶	129
桂花菩提茶	131
桂花甘草茶	133
千日红雪丽花茶	135
勿忘我百合茶	137
百合玉蝴蝶茶	139
百合款冬花茶	141
金盏花马鞭草茶	143





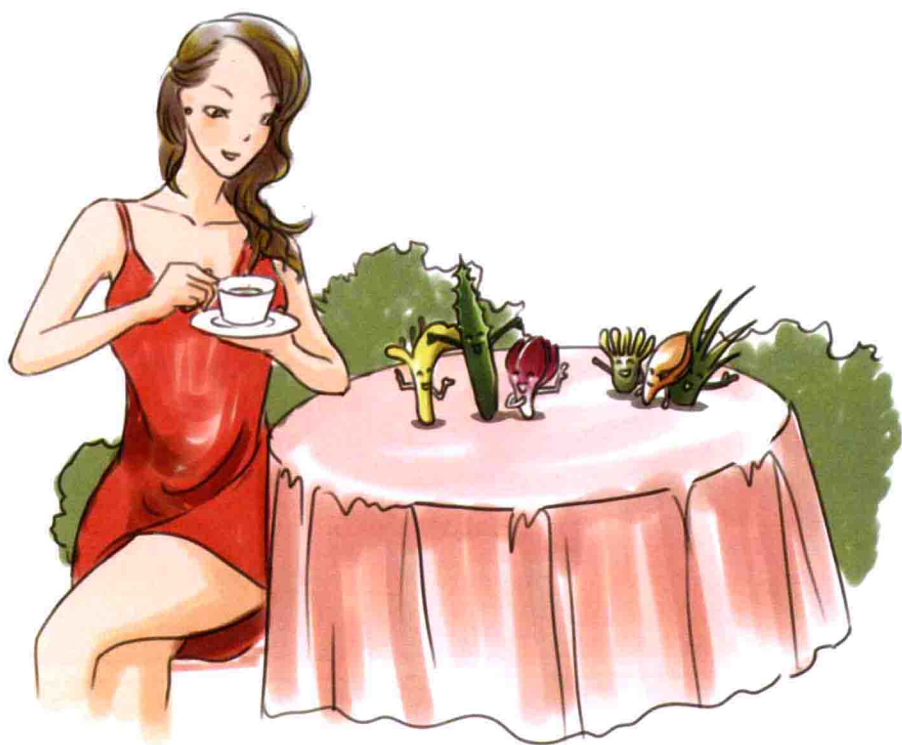
四季花草茶篇

春 · 麦冬菊花茶	146
春 · 菊花栀子金钱草茶	148
夏 · 金银花甘草茶	150
夏 · 薄荷洋甘菊茶	152
秋 · 金橘茶	154
秋 · 菠萝茶	156
冬 · 枸杞桂圆茶	158
冬 · 萝卜茶	160

女性特别篇

月经不调 · 当归白芍茶	163
月经不调 · 熟地调经茶	165
乳腺增生 · 夏枯草茶	167
乳腺增生 · 天合红枣茶	169
痛经 · 红花玫瑰茶	172
痛经 · 益母草生姜茶	174

了解花草茶



花草茶是什么

花草茶并不是传统意义上的茶，而是指将整株植物或者植物的根、茎、叶、花或皮等可食用部分加以煎煮或冲泡而成的草

本饮料。植物的整个植株或根、茎、皮、花等可食用部分经干燥后，都可以称为花草。



花草中的维生素、矿物质、类黄酮、鞣质、芳香油等物质对人体具有保健的功效。花草的加工方式一般是风干或晒干，这就较大限度地保持了花草中营养成分的生物

活性，致使花草茶在美容护肤、美体瘦身、保健养生等方面有较广阔的应用前景。

