

# 图解

# 花草茶

编著 宋全林 (中国酒茶收藏协会常务副会长)



顺应时节喝茶，潜移默化来养生。  
季节不同，功效不同，帮你喝对花草茶。  
茶饮制作，各不相同，学会制作花草茶。  
喝对茶，由内而外全面滋养，做健康美丽的女人。



中医古籍出版社  
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

TS272.45

37

图

解

# 花草茶

◎ 编著 宋全林

中医古籍出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解花草茶 / 宋全林编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5152-1395-8

I . ①图… II . ①宋… III . ①保健—茶谱—图解 IV .

①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288365号

## 图解花草茶

---

编 著： 宋全林

责任编辑： 傅晖

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街 16 号 ( 100700 )

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

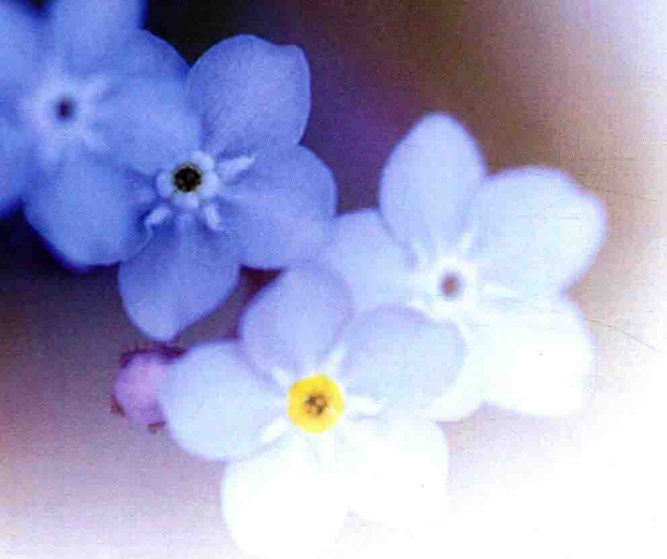
印 张： 14

字 数： 290 千字

版 次： 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1395-8

定 价： 59.00 元



# 前言

花草茶是以花卉植物的花蕾、花瓣或嫩叶为材料，经过采收、干燥、加工后制作而成的保健饮品。花草茶起源于欧洲，19世纪后，随着医学的发达和西药的普及，药草退而为民间所普遍使用。上世纪80年代花草茶大量引进我国台湾后，其天然健康的风味也得到了人们的青睐。台湾人为了将它与一般药用茶相区别，雅称其为“花草茶”。

一般特指那些不含茶叶成分的香草类饮品，所以花草茶其实是不含“茶叶”的成分。

《本草纲目》记载：花草茶性微凉、味甘，入肺、肾，经，有平肝、润肺养颜之功效。近代医学证明，长期饮用花草茶有祛斑、润燥、明目、排毒、养颜、调节内分泌等功效。

本书主要从以下三方面讲解了花草茶的有关知识：四季对应花草茶饮用常识、花草茶的对症养生和女性如何根据自身需求选择花草茶。书中的每一款茶饮，都从材料、功效、冲泡方法、常识、茶艺等多方面进行详细介绍，方便读者对每一款茶了解和根据自身情况选择饮用。

概括说来，本书具有如下特征：

1. 顺应四季讲解花草茶。读者可以根据四季特性，选用应季的花草茶饮用。本书是一本花草茶知识大全。

2. 对症饮茶知识全梳理。本书梳理了多种常见病症，针对这

些病症介绍相应的茶饮，方便读者从日常养生保健防治病。读者可以根据自身疾病对症饮茶，坚持饮用就会有一定效果。

3. 花草茶一般女性喝的较多，针对花草茶的特点和药性，本书专门对女性保养饮茶进行了介绍。方便女性读者通过饮茶调理身体。

# 目 录

## 第一章 花草茶知识大讲堂

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 什么是花草茶 .....       | 3  |
| 饮用花草茶的益处 .....     | 4  |
| 花草茶的挑选与配伍 .....    | 5  |
| 花草茶的常用配料有哪些 .....  | 6  |
| 花草茶的选购 .....       | 9  |
| 如何保存花草茶 .....      | 11 |
| 花草茶的冲泡方法 .....     | 12 |
| 怎样品饮花草茶 .....      | 13 |
| 饮用花草茶的注意事项 .....   | 14 |
| 选择适合自己的那杯花草茶 ..... | 15 |

## 第二章 四季如何喝花草茶

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 第一节 春季喝花草茶 解春困 .....   | 22 |
| 茴香花园茶：清新提神 .....       | 22 |
| 百合洋参茶：健脾补气不犯困 .....    | 22 |
| 柠檬薰衣草茶：利尿排毒，振奋精神 ..... | 23 |

薄荷菊花茶：提神醒脑，去火明目 .....	23
迷迭香薄荷茶：清凉醒脑，缓解疲劳 .....	23
薰衣草茶：利尿排毒好入睡 .....	24
枸杞菊花茶：提神，缓解疲劳 .....	24
茉莉大白毫：提神醒脑，缓解春困 .....	25
茉莉菩提茶：去疲乏，改善睡眠 .....	25
芹菜红枣茶：平肝清热，缓解头痛、头晕 .....	27
玫瑰薄荷茶：缓解压力，提神醒脑 .....	27
菊花人参茶：调节神经，驱除疲劳 .....	28
茉莉玫瑰菩提茶：助消化，改善睡眠 .....	28
香蕉皮茶：去燥，缓解头部胀痛 .....	29
金银花茶：疏散风热，凉血解乏 .....	29
碧潭飘雪花茶：振奋精神，缓解春困 .....	29

## 第二节 夏季喝花草茶 去湿防暑 .....

茉莉荷叶藿香茶：清热解暑，抗菌消炎 .....	32
金橘红枣茶：清热消暑 .....	32
薄荷竹叶茶：清热去湿 .....	33
乌梅甘草茶：生津止渴送清爽 .....	33
薄荷洋甘菊茶：清热、增食欲 .....	33
莲子心茶：清热、强心 .....	34
西瓜翠皮茶：解暑热 .....	34
茅根茶：凉血解暑，利尿排毒 .....	35
薏仁净白茶：清热解暑 .....	35

消暑冬瓜茶：清热利水，除暑热 .....	37
西瓜翠衣清暑茶：凉血利尿，解暑热 .....	37
柠檬苦瓜茶：清热解毒，防中暑 .....	38
山楂乌梅茶：降暑气，去火气 .....	38
乌梅凉茶：清凉解暑，生津止渴 .....	39
清暑花茶：清暑解热，芳香开窍 .....	39
萝卜蜂蜜饮：清热生津，健脾益气 .....	40
金钱黄柏茶：清热泻火，燥湿利尿 .....	40
薄荷藿香绿茶：化湿理气，振奋精神 .....	41
抗疲劳凉茶：解热抑菌，清暑热 .....	41
柠檬茶：补充多种维生素 .....	42
银花茶：清热泻火，治疗咽喉不适 .....	42
山楂蜜银茶：解热抗炎，提高机体免疫力 .....	44
荷叶凉茶：防暑降温 .....	44
<b>第三节 秋季喝花草茶 防燥滋阴 .....</b>	<b>46</b>
康乃馨茶：促进新陈代谢，除燥润肺 .....	46
蜂蜜薄荷茶：舒心解乏，清新口气 .....	46
杏仁桂花茶：润燥，化痰，止痛 .....	47
菩提叶薄荷茶：清热降火，安抚情绪 .....	47
萝卜茶：顺气利水，清肺胃热 .....	48
青果薄荷汁：去燥，健胃，消食 .....	48
银耳红枣茶：清热滋阴 .....	49
枸杞百合安神茶：清热养阴，补虚安神 .....	49



毛尖银耳茶：滋阴降火，润肺止咳 .....	51
沙参红枣茶：去燥养阴，益气生津 .....	51
百合花茶：润肺止咳，滋阴清火 .....	52
紫罗兰茶：祛痰，温和润肺 .....	52
天麦二冬茶：双重清热，补肾阴、心阴 .....	55
熟地麦冬饮：滋阴补肾 .....	55
黄精枸杞茶：润肺补中，养肝滋肾 .....	56
二子延年茶：滋阴补虚 .....	56
千日红茶：去燥化痰 .....	57
天麦冬茶：养阴生津，清肺降火 .....	57
桂花茶：止咳化痰，滋阴润肺 .....	58
百合蜂蜜饮：滋阴润肺 .....	58
蜂蜜柚子茶：润燥排毒 .....	59
淡盐绿茶：清火止燥 .....	59
乌梅橄榄茶：润肺生津，缓解口渴 .....	60
玉蝴蝶茶：清热利咽 .....	60
生地乌梅茶：通便排毒，凉血养阴 .....	62
百合枇杷叶茶：养阴润肺，降气化痰 .....	62
<b>第四节 冬季喝花草茶 滋养防寒</b> .....	64
姜枣陈皮茶：温中理气 .....	64
映日怀香茶：温暖腹部，预防疝气 .....	64
芫香正气水：散寒暖胃 .....	65
胎菊枸杞茶：补肾生精，明目安神 .....	65

人参花茶：补肾益气 .....	66
人参花白菊枸杞茶：益气活血，滋阴补肾 .....	66
玫瑰活血茶：充盈气血，暖身 .....	67
黄芪红枣茶：补血益气，驱寒暖身 .....	67
首乌桂圆枣茶：补益精血，强筋驱寒 .....	69
桂圆茉莉花茶：利水消肿，温气补肾 .....	69
蜂蜜红枣茶：温养脾胃 .....	70
桑葚冰糖饮：补血滋阴，养肝肾 .....	70
菟丝子桑葚茶：益气生津，补肾养心 .....	73
杞菊麦冬茶：补肝益肾，清热生津 .....	73
玉竹桑葚茶：滋阴养血，益气安神 .....	74
枸杞桂圆茶：去寒活血，养血 .....	74
甜菊桂圆茶：养血安神，去寒 .....	75
红枣山楂当归茶：养血温中 .....	75
舒眠茶：舒压助眠，促进新陈代谢 .....	76
红枣生姜饮：补中益气，温中散寒 .....	76
人参黄连茶：益脾益气，温中祛寒 .....	77
老姜红茶：去寒健胃，经典暖胃茶饮 .....	77
阿胶桂圆茶：温补驱寒 .....	78
山楂生麦芽瘦身茶：瘦身更暖身 .....	78
祁门红茶：养胃祛寒，滋润皮肤 .....	80
陈皮甘草姜茶：发汗散寒，燥湿化痰 .....	80
花生衣红枣茶：暖身补血，提升免疫力 .....	81

竹叶茶：养肾通便 .....	81
党参枸杞茶：益气养血，滋阴养肝 .....	83
桂圆肉花生茶饮：健脾补心，养血止血 .....	83
黄芪人参茶：补气生血，益阳安神 .....	84
绞股蓝茶：补五脏，强身体 .....	84
康乃馨人参花茶：滋阴补肾，益气活血 .....	85
杜仲金樱子茶：补脾止带，温气补肾 .....	85
山药杜仲茶：补肝肾，养脾肺 .....	87
欧石楠茶：补肾利尿，美容养颜 .....	87
紫苏姜糖茶：散寒暖身 .....	88
玫瑰枸杞乌梅茶：健脾补肾，平肝明目 .....	88

### 第三章 花草茶的对症养生

第一节 降脂降压 .....	92
陈皮乌龙茶：去油腻，调血脂 .....	92
金盏苦丁茶：减脂降压，保护心脑血管 .....	92
苦丁茶：降压除烦，散风热 .....	93
勿忘我菊花茶：促进脂肪燃烧，降压明目 .....	93
决明子荷叶茶：减肥降脂，抑制胆固醇增加 .....	94
甜菊普洱茶：降脂降压 .....	94
三七槐菊饮：去瘀消肿，稳定血压 .....	95
玉蝴蝶茶：降压减肥，提高免疫力 .....	95

荷叶茶：健脾升阳，调节血压 .....	97
三宝茶：清上散风，调压调脂 .....	98
三七花茶：降低血压、血脂 .....	98
参芪陈皮茶：改善血液循环，减脂降压 .....	98
牡丹花玫瑰茶：养血去瘀，降血压 .....	99
玫瑰茄茶：调理气血，促进胆固醇排泄 .....	100
玫瑰冰菊茶：清肝降火，降血压、血脂 .....	100
苦丁决明子茶：润肠排毒，缓解高血压、高血脂	102
甜菊叶灵芝茶：生津止渴，防癌降血压 .....	102
木瓜柳橙降脂茶：和胃化湿，排毒减脂 .....	103
山楂决明子茶：溶脂排毒，治疗高血压 .....	103

## 第二节 预防心脑血管疾病 .....

麦冬茶：缓解心痛，补益气血 .....	105
枸杞龙井茶：健脑益智，减缓头昏脑涨 .....	105
首乌菊花茶：补益精血，清热平肝 .....	106
补益麦冬茶：补益气血，缓解心绞痛 .....	106
红花檀香茶：调理脾胃，预防脑中风 .....	107
桂圆茶：补心脾，治疗贫血症 .....	107
红花三七茶：痛经活血，缓解头晕不适 .....	109
三花茶：行气活血化瘀 .....	109
丹参茶：活血化瘀，清心化痰 .....	110
山楂桑葚饮：补益肝肾，软化血管 .....	110

银杏茶：润肺止咳，治疗心绞痛 .....	111
燕麦牛奶饮：预防冠心病 .....	111
燕麦牛奶饮 .....	112
助眠安睡茶：宁神补肝，缓解心悸多梦 .....	113
<b>第三节 预防感冒</b> .....	114
蜂蜜柠檬茶：清火排毒，预防感冒 .....	114
板蓝根防感冒茶：清热解毒，预防流行性感	116
青叶银花茶：抗病毒，预防感冒 .....	116
维C抗衰茶：增强人体抵抗力，预防感冒 .....	117
防风茶：预防感冒，增强机体抗病能力 .....	118
甘草盐茶：治疗感冒咳嗽 .....	118
<b>第四节 醒酒解酒</b> .....	119
葛根茶：消除活性氧，促进酒精代谢，解宿醉	119
绿豆解酒茶：保肝利胆，解宿醉 .....	119
鲜果解酒茶：消除油腻，提神解宿醉 .....	121
<b>第五节 养肝明目</b> .....	122
桑叶菊花茶：清肝火，治疗眼部炎症 .....	122
保肝茶：滋阴护体，清肝火 .....	122
合欢菊花茶：清肝明目，预防眼部炎症 .....	124
苦瓜薄荷茶：清热去火，明目 .....	124
菟丝子茶：补肾养肝，治疗视物昏花 .....	125
芦荟蜂蜜茶：养肝护肝，调节人体免疫力 .....	125
菊花决明子茶：排毒通便，清肝明目 .....	126

苦瓜茶：明目解毒 .....	126
陈皮车前草茶：明目去火，理气健脾 .....	127
杞菊养肝乌龙茶：促进代谢，养肝去脂 .....	127
梅花玫瑰柠檬草茶：抗菌消炎，疏肝理气 .....	129
菊花枸杞罗汉果茶：清热去火，清肝明目 .....	129
陈皮桑叶板蓝根茶：滋肝，降火，促循环 .....	130
甜菊叶减肥果茶：养护肝脏，消炎利尿 .....	131
蜂蜜灵芝茶：补气养血，保肝养肝 .....	131
芍药花养肝茶：疏肝活血，止痛泻火 .....	133
决明子桑菊饮：益肾、养肝、明目 .....	134
元气桑菊茶：提神明目，缓解视疲劳 .....	134
贡菊甘草茶：补肾益精，养肝脏 .....	135
菊花陈皮茶：平肝去风 .....	135
龙井菊花茶：保肝明目，减缓肝硬化 .....	136
杭白菊茶：养肝明目，生津止渴 .....	136
桑菊黄豆茶：清肝明目，消炎散风 .....	137

## 第六节 预防便秘 .....

梅子绿茶：刺激肠道，帮助消化 .....	139
芝麻核桃玫瑰茶：滋补润肺，润肠通便 .....	139
通便茶：缓解大便不顺，睡眠不佳 .....	140
双花蜜茶：清肝火，养脾胃，防便秘 .....	140
麦芽茶：开胃健脾，消食除胀 .....	141
大海生地茶：滋阴生津，缓解大便便结 .....	141

第七节 去火养胃 .....	143
代代花茶：疏肝和胃，理气解郁 .....	143
青果薄荷汁：健胃消食，治疗食欲不振 .....	143
什锦去火果茶：生津去内火 .....	144
滋阴清肝茶：清肝火，养脾胃 .....	144
参芪薏米茶：利尿，清热排毒 .....	146
苹果蜜桃茶：润肺化燥，生津去火 .....	146
萝卜茶：顺气利水，清肺胃热 .....	147
第八节 缓解压力 .....	149
桂花玫瑰茶：舒缓紧张情绪 .....	149
百合菊花茶：疏肝理气，抗抑郁 .....	149
梅花玫瑰茶：疏肝理气 .....	150
薰衣草茉莉茶：消除压力，舒解忧郁 .....	150
玫瑰银杏茶：舒缓胸闷，疏肝解郁 .....	152
合欢花山楂饮：理气解郁，活血降脂 .....	152
薰衣草薄荷茶：提神解郁，舒展身心 .....	153
千日红桂圆茶：疏肝解郁，调节内分泌 .....	153
甘麦安神茶：疏肝解郁，宁心安神 .....	155
玫瑰蜜枣茶：滑肠解郁 .....	155
玫瑰花生奶茶：温补气血，安心神 .....	156
合欢花茶：除躁、解郁 .....	156
快速提神茶：迅速安定神经，治疗热狂烦闷 .....	157
薰衣草丁香茶：舒缓压力、安抚情绪 .....	157

## 第四章 女人保养最适合喝的花草茶

第一节 美容纤体 .....	161
勿忘我珍珠粉茶：祛斑、美白 .....	161
红巧梅玫瑰茶：美白肌肤 .....	161
金盏玫瑰茶：消炎祛痘 .....	162
桃花茶：活血抗衰 .....	162
柠檬草茶：抗衰除皱 .....	163
玫瑰香橙茶：保持皮肤弹性 .....	163
康乃馨茶：延缓衰老 .....	164
桃花枸杞茶：祛斑美颜 .....	164
薰衣草芦荟茶：防治皮肤瘙痒 .....	165
甘菊柠檬茶：保护敏感肌肤 .....	165
黄芪山药茶：丰胸 .....	167
五指毛桃当归茶：益气丰胸 .....	168
木瓜茶：滋养丰胸 .....	168
玫瑰柠檬草茶：减少脂肪堆积 .....	169
玳玳花茶：消脂、瘦腰腹 .....	169
山楂果茶：瘦腹美腰 .....	170
薏苡仁荷叶茶：减轻下肢水肿 .....	170
马鞭草茶：美腿、缓解静脉曲张 .....	171
陈皮车前草茶：利尿消肿 .....	171



金银花山菊茶：有效消脂 .....	172
山楂荷叶茶：抑制脂肪的吸收 .....	172
山楂大麦茶：加速脂肪燃烧 .....	174
柠檬草蜂蜜茶：抗衰护肤 .....	174
勿忘我薰衣草茶：控油祛痘 .....	175
菊花银花茶：抗菌祛痘 .....	175
甘草金盏菊茶：抗过敏 .....	176
迷迭香柠檬茶：防治脱发 .....	176
黑芝麻茶：乌发养发 .....	177
桑葚女贞子茶：养发生发 .....	177
茯苓蜂蜜茶：补充体能，护肤健体 .....	179
黄金桂花茶：美白肌肤，缓解疲劳 .....	179
金银连翘茶：清热去痘皮肤好 .....	180
柠檬草茉莉花茶：美容养颜，强身健体 .....	180
勿忘我迷迭香茶：消除胃胀气，排毒养颜 .....	181
<b>第二节 妇科调理</b> .....	183
玫瑰益母草茶：通经络，化瘀止痛经 .....	183
益母草茶：调经活血 .....	183
当归白芍茶：调经止痛 .....	184
雪莲花茶：通经活络，暖宫调经 .....	184
人参红枣茶：改善气血不足，经量过少 .....	185
熟地茶：滋阴、益精血 .....	185
干姜红糖茶：散寒通脉，缓解经期不适 .....	186