

上班族就要这样喝茶

Tea for Office Workers



工作之余

喝一杯花草茶

畅享健康人生

以花为茶

古今中外

早已有之



周小雨

主编

备茶包 × 四季茶饮 × 不同体质的健康茶

不同疾病的调养茶

备受上班族欢迎的花草茶，一网打尽

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

Tea for Office Workers

上班族就要这样喝茶



周小雨

主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族就要这样喝茶 / 周小雨主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5388-8930-7

I. ①上… II. ①周… III. ①茶叶-基本知识 IV.
①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206056号

上班族就要这样喝茶

SHANGBANZU JIUYAO ZHEYANG HECHA

主 编 周小雨

责任编辑 徐 洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 889 mm×1194 mm 1/32

印 张 6

字 数 120千字

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8930-7

定 价 36.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



品花茶芳香，叹惬意时光

一份文件，一重压力；

一缕茶香，一丝悠闲。

在匆忙的工作节奏中，我用茶饮来舒缓情绪，

不只为解渴，更为解心。

外面的世界，越是纷乱嘈杂，

你的内心，便越需要从容淡定。

倘若，你觉得茶叶万象如一，口感过于微妙，

一时间，品不出它的妙处，

那么，不妨试一试这千姿百媚的花茶。

比起那些品类复杂的茶叶，花茶相对而言，

显得单纯，

但，这正是花茶的好处。

花开怒放，经脉分明，不像叶子舒卷，那么含蓄。

茶叶，深谙人情，欲说还休，非用心难解奥义，

浅浅一口，便值得品味良久。

花茶，初解风情，爱憎分明，

最爱慕那清香，畅饮一杯，便觉得神清气爽。



走进花茶世界

花茶集花香和茶味于一体，茶引花香，香增茶味，相得益彰。除此之外，花茶还有不同的保健功效，它的品种繁多，搭配也是各不相同。冲泡品饮，芳香袭人，偷得浮生半日闲，即使在狭窄的办公室，也能享受美妙的人生。

CONTENS

Part 1

走进花茶世界

002 / 花茶的起源和发展

004 / 饮用花茶须知

006 / 花茶常用搭配

008 / 花茶的冲泡要领

010 / 花茶的选择和保存



CONTENS

Part 2

上班族必备小茶包

- | | | | |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 014 / | 美容养颜 | 040 / | 柠檬薄荷茶 |
| 015 / | 勿忘我玫瑰茶 | 042 / | 薰衣草柠檬茶 |
| 016 / | 桃花百合柠檬茶 | 044 / | 健胃消食 |
| 018 / | 红巧梅玫瑰茶 | 045 / | 陈皮大枣茶 |
| 020 / | 纤体降脂 | 046 / | 菊花普洱山楂茶 |
| 021 / | 玳玳花茶 | 048 / | 大麦茶 |
| 022 / | 山楂荷叶消脂茶 | 049 / | 桑菊银花山楂茶 |
| 024 / | 玫瑰柠檬草茶 | 050 / | 保护嗓子 |
| 026 / | 防辐射 | 051 / | 罗汉果乌梅茶 |
| 027 / | 黄芪茉莉花茶 | 052 / | 金银花麦冬胖大海茶 |
| 028 / | 酸枣仁白菊花茶 | 054 / | 荔枝薄荷绿茶 |
| 030 / | 洛神菊花茶 | 055 / | 百合花香茶 |
| 032 / | 护肝明目 | 056 / | 舒缓压力 |
| 033 / | 决明子菊花枸杞茶 | 057 / | 合欢菊花茶 |
| 034 / | 芍药花茶 | 058 / | 玫瑰薰衣草茶 |
| 036 / | 枸杞菊花茶 | 060 / | 金银花蜂蜜茶 |
| 038 / | 提神醒脑 | 061 / | 桂圆酸枣仁大枣饮 |
| 039 / | 迷迭香菊花茶 | | |

CONTENS

- | | | | |
|-------|-------------|-------|----------|
| 062 / | 缓解痛经 | 066 / | 玫瑰郁金益母草饮 |
| 063 / | 大枣桂圆姜茶 | 067 / | 丹参红花陈皮饮 |
| 064 / | 玫瑰益母草调经茶 | | |

Part 3

上班族四季茶饮

- | | | | |
|-------|------------------|-------|------------------|
| 070 / | 春饮花茶，清淡调理 | 086 / | 秋饮青茶，防燥滋阴 |
| 071 / | 茉莉花茶 | 087 / | 百合花茶 |
| 072 / | 菊花茶 | 088 / | 桂花甘草茶 |
| 074 / | 玫瑰花黑枣饮 | 090 / | 昆仑雪菊花茶 |
| 076 / | 茉莉花柠檬茶 | 092 / | 洋甘菊花茶 |
| 077 / | 红花茶 | 093 / | 金盏花茶 |
| 078 / | 夏饮绿茶，祛湿防暑 | 094 / | 冬饮红茶，滋养防寒 |
| 079 / | 荷叶菊花茶 | 095 / | 灵芝大枣茶 |
| 080 / | 薄荷茉莉花茶 | 096 / | 月季玫瑰红糖饮 |
| 082 / | 金菊玫瑰花茶 | 098 / | 山茱萸益智仁茶 |
| 084 / | 双花山楂茶 | 100 / | 核桃红茶 |
| 085 / | 金银花茶 | 101 / | 大枣枸杞茶 |

CONTENS

Part 4

不同体质的健康茶

- | | | | |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 104 / | 阴虚体质 | | |
| 105 / | 玉竹西洋参茶 | 128 / | 湿热体质 |
| 106 / | 西洋参三七茶 | 129 / | 柠檬红茶 |
| 108 / | 石斛枸杞茶 | 130 / | 枸杞红茶 |
| 110 / | 阳虚体质 | 132 / | 柴胡黄芩茶 |
| 111 / | 人参花茶 | 134 / | 血虚体质 |
| 112 / | 桂圆人参茶 | 135 / | 当归红花饮 |
| 114 / | 黄芪羊藿茶 | 136 / | 首乌菟丝子补骨脂茶 |
| 116 / | 气虚体质 | 138 / | 养血柔肝茶 |
| 117 / | 黄芪党参枸杞茶 | 140 / | 血瘀体质 |
| 118 / | 黄芪茶 | 141 / | 银杏叶川芎红花茶 |
| 120 / | 党参白术茶 | 142 / | 丹参桃仁蜂蜜饮 |
| 122 / | 痰湿体质 | 144 / | 泽兰大枣茶 |
| 123 / | 枸杞茯苓红茶 | 146 / | 气郁体质 |
| 124 / | 姜糖茶 | 147 / | 茉莉玫瑰茶 |
| 126 / | 玉米须决明菊花茶 | 148 / | 山楂陈皮茶 |
| | | 150 / | 丹参山楂三七茶 |

Part 5

花茶喝出健康

- | | | | |
|-------|-------------|-------|-----------|
| 154 / | 头痛 | 176 / | 枣仁当归玉竹茶 |
| 155 / | 黄菊花花茶 | 178 / | 健忘 |
| 156 / | 迷迭香花茶 | 179 / | 薰衣草薄荷茶 |
| 158 / | 口臭 | 180 / | 迷迭香玫瑰茶 |
| 159 / | 桂花甘草姜茶 | | |
| 160 / | 山楂乌梅甘草茶 | | |
| 162 / | 感冒 | | |
| 163 / | 陈皮姜丝茶 | | |
| 164 / | 甘草桂枝茶 | | |
| 166 / | 慢性胃炎 | | |
| 167 / | 玫瑰佛手茶 | | |
| 168 / | 红花活血茶 | | |
| 170 / | 便秘 | | |
| 171 / | 火麻仁茶 | | |
| 172 / | 番泻叶茶 | | |
| 174 / | 失眠 | | |
| 175 / | 丹参枣仁安神茶 | | |



1

Ant



花茶的起源和发展

花茶，也称香花茶、熏花茶、香片，是一种集茶味与花香于一体的再加工茶。花茶多以绿茶、红茶、乌龙茶等为原料，经过添加各种有益于人体健康的香花制成，制作工艺复杂。



起源于唐代

早在唐代，就有在茶膏中加入微量的龙脑香香料来增加茶香的制法，但是时人所用不多，并不是很常见。后来到了宋代，花茶开始在文人圈盛行，“他年我若修花史，列作人间第一香”，宋代诗人姜奎对茉莉花茶大加赞赏，留下这句千古名句。但是因为花茶制作诸多不便，所以并没有多少人懂得其中的滋味。直到明代，废团茶为散茶，大量出现炒青、烘青、晒青绿茶，才为花茶的生产奠定了基础。

发展于清代



清代，随着海外交通的发展，国际贸易的兴起，东西方文化交流碰撞，茶文化开始传播到世界各地。咸丰年间花茶开始大规模生产，中国传统的花茶和西方的花茶艺术融合，出现了一批新兴花茶艺术，传统茶方得到了很大的补充。

流行于现代

到了现代，随着国人养生保健意识的加强，花茶作为集大成者自然备受青睐，既保持了浓郁爽口的茶味，又有鲜灵芬芳的花香。冲泡品吸，花香袭人，甘芳满口，令人心旷神怡。花茶不仅有茶的功效，而且花香也具有良好的药理作用，加上其清新脱俗的颜色和气味、简单的冲泡方式、亲民的价格，因此受到上班族们的极大追捧。





饮用花茶须知

不是所有的人都适合喝花茶，也不是所有的花茶都适合饮用。我们在喝花茶时需要知道一些喝花茶的禁忌，这样才能根据各自的体质选择适合自己的花茶。



在饮用花茶的时候，要注意以下几点：

1. 了解花茶的特性，要对症饮用
2. 依照身体的状况选择适合的花茶
3. 不要过量饮用

许多花茶具有药用价值，但与其他中药一样，都有一定的适应人群，必须在医生的指导下使用。如清热解毒类的花茶脾胃虚寒者就不宜饮用；具有活血化瘀功效的花茶，孕妇以及血虚贫血者就不宜饮用；有壮阳效果的花茶，阴虚者就不宜饮用。在决定长期饮用前，最好选择药性平和的花茶或者咨询专业医生。

其实，花茶和酒一样，小酌即可，勿要贪杯。所有有药用价值的花茶都不宜长期大量饮用，因为不少花可以入药，但都有一定的不良反应，切不可随意将其作为保健品来饮用。

不同的花茶功效也不同，在选购的时候需看清其作用，比如说玫瑰花茶有减肥、解暑热、散瘀血、降血压、降血脂、消水肿等功效。玉蝴蝶花、千日红、红巧梅、桃花等，常喝都有美容、

润肤、祛斑、减肥等效果。芦荟有清火去痘的作用。洋甘菊特别具有安神与助消化的作用，最适合餐后与睡前饮用，是失眠患者的最佳茶饮。黄色的金莲花，能治鼻炎、扁桃体炎、口疮等，对吸烟的人很有好处。紫罗兰能保护支气管，适合吸烟过多者饮用，同时还有治疗便秘的功效。

大家在挑选花茶时不能只重外观，一定要了解清楚花茶的功效。另外还要注意的，在家喝花茶，合适的器皿也很重要。最适宜的是用透明精致的玻璃壶和玻璃小杯，用沸水冲泡。花茶宜现泡现饮，不能喝隔夜花茶。





花茶常用搭配

不同的花茶功效各异，增添不同的调味品便形成另类的茶水。而花茶不仅冲泡时气味芳香，且具备养生功效，与水果、糕点搭配食用，便是一场别样的午茶时光。



原始的茶

春秋之前，茶叶被制作成茶饼，用作药用和祭祀；春秋至两汉初期，茶饼是作为食物出现在老百姓们的餐桌上的，而随着人们对茶深入的研究，茶叶作为饮品的功能也被挖掘出来。为了让茶叶冲泡之后达到自己想要的效果，很多人开始往茶叶里面加上一些东西，帮助茶叶调味。