

图 说 茶 天 下



花开花落，或妖娆、或清新，一旦被风干而成茶，就又焕发了她的生命，绽放于杯中，花瓣如云卷云舒，好一次美丽的重生，淡淡花香里，让我们再次细品年华。

浅尝悠闲时光

细品花草滋味

# 花草茶

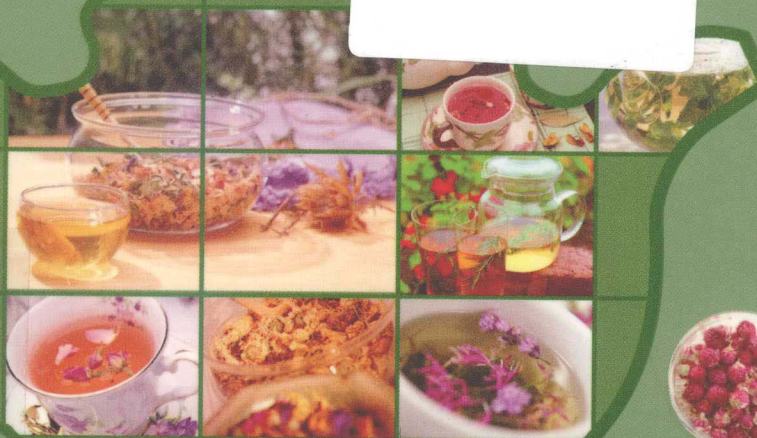


## 图 说

杯缘接唇，杯面迎鼻，一啜而进，三嗅杯底，香味齐到，



唐译 / 主编



品茶论道  
感悟茶性之美  
全彩图说  
茶天下

北京燕山出版社

图 说 茶 天 下



# 花草茶

## 图 说

浅尝悠闲时光

细品花草滋味

花开花落，或妖娆，或清新，一旦被风干而成茶，就又焕发了她的生命。绽放于杯中，花瓣如云卷云舒，好一次美丽的重生，淡淡花香里，让我们再次细品年华。

杯缘接唇，杯面迎鼻，香味齐到，一啜而进，三嗅杯底。



唐 泽 主 编



品茶论道  
感悟茶性之美  
全彩图说  
茶天下

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说花草茶/唐译编著. —北京: 北京燕山出版社,  
2009. 9

(图说茶天下)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2117 - 1

I. 图… II. 唐… III. 保健—茶—文化—中国—图解  
IV. TS971—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 142866 号

## 图说花草茶



---

主 编: 唐 译  
责任编辑: 梁 歌  
出版发行: 北京燕山出版社出版发行  
社 址: 北京市宣武区陶然亭路 53 号  
经 销: 全国各地新华书店经销  
印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 144  
字 数: 2520 千字  
版 次: 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷  
定 价: 432.00 元 (全九册)

## 前言

正如一首诗中所述：

你在龙眠深山的灵气中孕育，

如兰如雾，

如梦如诗；

清雅的芳华萦绕于心，

唇齿留香，

是思念的甘醇。

也许是因为在喧闹迷幻的都市蛰伏太久了，人们开始对悠闲的乡村氛围充满渴望：红色的玫瑰，黄色的金盏，紫色的熏衣草，褐色的迷迭香，绿色的薄荷叶……洒落在一盏晶莹剔透的玻璃壶中，淡淡的清香，自然的口感，美丽的色泽，让人立即沉浸在芬芳的田野气息之中，一整天都有快乐的好心情。这大概是花草茶一时间风靡城市的角角落落的深层起因吧。

你要想跟着时代的风尚，过一把花草茶瘾。那就首先从花草茶的



源头开始追溯。揭开你喜爱的花草茶的神秘面纱。

花茶 (Scented tea) 又称熏花茶、香花茶、香片。由精制茶坯



与具有香气的鲜花拌和，通过一定的加工方法，促使茶叶吸附鲜花的芬芳香气而成。花茶是集茶味与花香于一体，茶引花香，花增茶味，相得益彰。既保持了浓郁爽口的茶味，又有鲜灵芬芳的花香。

花草茶在中国历史悠久，在宋朝（公元960年）就有在上等绿茶中加入龙脑香（一种香料）作为贡

品，这说明在宋朝已能利用香料薰茶。到宋朝后期，有恐影响茶之真味，不主张用香料薰茶。蔡襄《茶录》中云：“茶有真香而入贡者，微以龙脑，欲助其香，建安民间试茶皆不入香，恐夺其真……正当不用。”但是这已是我国花茶窰制的先声，也是我国花茶的始型。

到了明朝已废团茶为散茶，大量生产炒青、烘青、晒青绿茶，为花茶生产奠定了基础。同时花茶窰制方法也有很大的发展，出现“茶引花香，以益茶味”的制法。据明朝顾元庆（1564—1639年）《茶谱》的



“茶诸法”中对花茶窞制技术记载比较详细：“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、桔花、梔子、木香、梅花皆可作茶。诸花开始摘其半合半放蕊之香气全者。量其茶叶多少，摘花为茶。花多则太香，而脱茶韵，花少则不香，而不尽美。三停茶而一停花始称。如木樨花须去其枝蒂及尘垢、虫蚁，用磁罐一层茶一层花相间至满，纸箸扎固，入锅重汤煮之，取出待冷用纸封裹置火上焙干收用……。”

清朝时期在福州已有大规模茶作坊进行商品茉莉花茶生产。当时福州的长乐帮茶号生成、大生福、李祥春等窞制茉莉花茶运销华北，特别是津、京地区，走海路由福州运至天津，转口北京，深受北京市民的喜爱。因此说福州是中国茉莉花茶的发祥地。有了商品就有了市场，有市场就有了买卖，这时北京涌现出不少茶庄，如前门大街由福州人

开设的庆林春茶庄，东四大街由安徽人开的吴裕泰茶庄，天津正兴德茶庄等等。他们通通都经营福州茉莉花茶，老顾客说：“吴裕泰”、“正兴德”、“张一元”等老字号茶



庄所卖的茉莉花茶“京味”足。“京味”指的就是福建茉莉花茶特有的韵味。

知道你杯中的花草茶是如何一点一滴的成长起来之后，你是否对

花茶有更浓的迷恋呢？其实，冲泡花

草茶也是一个享受和放松的过

程。在忙碌的工作中或悠闲

的时光里，有

时冲泡一杯静

心花草，在其中享

受泡茶的喜悦，每每都会

觉得那偷来的半日闲情真是

惬意。



在冲泡花草茶的过程中看到水蒸汽袅

袅婷婷窜了出来，迷恋的花香就在沸水里灿烂地绽放着。花草的香味宠

坏了你的的味觉，心情刹时就跟着香味跳跃起来了。当你看到曾经是自然

精灵的花草在你的杯中慢慢的展开，透着阳光的影子，此时的心情便会

会勾销了一切的烦恼。

冲泡完毕之后最享

受的环节便是品茶了，品

花草茶是一种艺术。品饮

花茶，先看茶胚质地，好

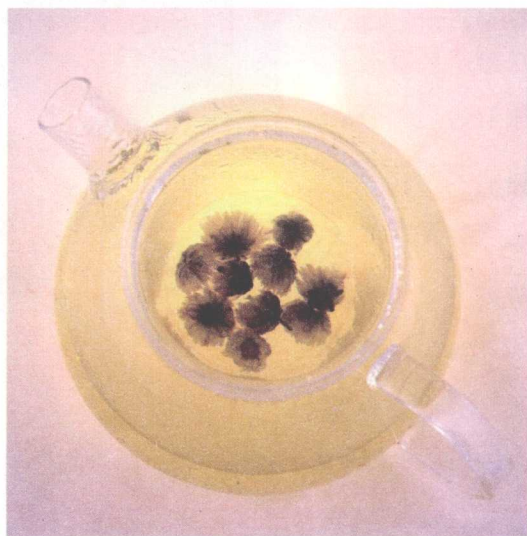
茶才有适口的茶味，窰入

一定花量，配以精湛的加

工技术，才有好的香气。

花茶中蕴含香气如何，是

非常重要的，你要掌握三



个度：

一是香气的鲜灵度——即香气的新鲜灵活程度，与香气的陈、闷不爽相对立；

二是香气的浓度——即香气的浓厚深浅程度，与香气淡薄浮浅相对立，一般经过三次窈花，花香才能充分吸入茶身内部，香气较为浓厚耐久；

三是香气的纯度——即香气纯正不杂，与茶味融合协调的程度，与杂味、怪气、香气闷浊相对立。

这种香气的质量鉴别，只有评茶师和饮茶爱好者长期品尝积累经验，才能细细地辨别出来，这就是评茶的艺术。

其实，花草茶不仅好看、好闻，还含有丰富的营养成分，对人体健康具有广泛的功效。你可以适当的了解一些花草茶的功效，除了味觉和视觉的享受之外它还会带给你健康的生命。你比如最喜爱的玫瑰花茶，它气





# 茶

茶经

味芬芳，带给人愉悦的感受，可调理忧郁的情绪，增加活力。另外，玫瑰花萼中含有种类丰富的维他命，特别是维他命C含量极高，对肝与胃有调理作用。还有迷迭香，它可以消毒、驱虫，可以调味，也可以



增强脑部功能、刺激神经系统、改善胃胀气。像橘色或黄色的金盏花是非常艳丽的药草，用途十分广泛。可做染料，可治皮肤病，可杀菌，可助消化。绿薄荷口感清凉，有提神醒脑的作用；胡椒薄荷则可助消化，减轻胀气等等。

对于喜爱喝花草茶的人来说，她们感受到的不仅仅是花草茶的灵性，还

能感受到那种从骨子透出的性感与美艳。浸透着自然的浓浓淡淡，沉浮飘荡都让人酩酊。传说，希波克拉底人以他们最勇敢的方式向后人证明了花草茶的益处，在以后的几千年里使她得以发展并成为女人钟情之物。而如今，从这一茶一花轻轻摇曳的花瓣中感受大自然赋予人类的恩赐。

前言



# 目录

## 第一章 雾里看花(001)

花草茶的源流/002

什么是花草茶/005

花草茶的成分/007

## 第二章 昙花一现(009)

花草茶具/010

选择透明的玻璃壶/010

选择质地优良的花茶杯/011

茶壶最好要有过滤的器具/012

花草茶加温器/013

花草茶沙漏和计时器/013

蜂蜜罐、砂糖罐/013

花草茶密封罐/013

花草茶的冲泡方法/014

基本冲泡法/015

花茶泡饮法/016





用茶杯冲泡花草茶/022

花茶煮饮法/022

妙饮花草茶/024

制作冰的花草茶/024

新鲜花草可直接冲泡/024

### 第三章 瑶草琪花 (025)

干鲜花/026

花朵茶/072

香草茶/126

花果茶/181

### 第四章：繁花似锦 (201)

花草茶点/202

花草茶膳/218

### 第五章 花好月圆 (238)

花草茶与星座/239

## 目 录



# 雾里看花

春秋冬夏，攒一朵花、一枝草。看窗外，它们或怒放或枯竭，唯有掌心这支，永存着它的美。轻轻激荡的水流，唤醒千花中沉睡的精灵，绽放第二次生命。这就是花草茶的美，透着一丝优雅，淡淡馨香，让人迷醉其中。



## 花草茶的源流

人们总是在追溯着前世今生的情节，种种苦痛快乐决定了今生与来世的缘份。那这一杯杯淡雅的花草茶呢，它今生与人结缘，与水结



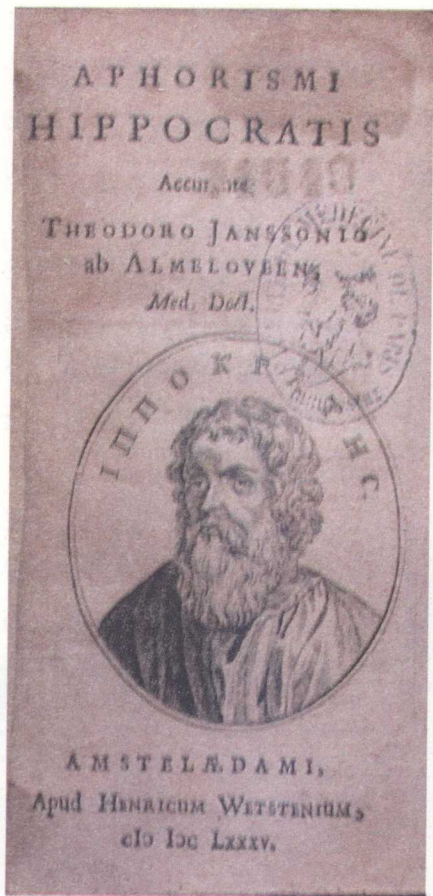
缘，与剔透精巧的茶具结缘，它的前世又在诉说什么样的故事？

论起花草茶的历史，可以追溯到古埃及时代，当时人们已经开始懂得利用香草来熏香或治病，使用花草自然成为当时生活的一部分。在出土文献中也发

现记载着香草治病的药方，直到希腊时代，西方医学之父希波克拉底（Hippocrates）开始以科学观察实证的方式建立了医学知识，他曾在处方中写着：“饮用药草煮出来的汁液”，这可以说是花草茶的起源。

早在公元一世纪的一位希腊名医狄奥斯哥底在他的《草本经》里面就列举了500种植物疗方，纪录植物的生长过程，并提到利用菩提木盒保存花草。十六世纪时妇女们会挂上装有香气的花草布袋，来





西方医学之父希波克拉底

防止外面的细菌感染，并应用在烹饪食用上。公元1597年英国约翰·杰洛引进地中海的花草植物到英国，根据他的亲身经验，指导并详述花草的实用价值，出版的《药草简史》在民间广为流传，成为英国最早的药草书籍之一。十八世纪中期，就有专家建议饮用属性较温和的药草花茶，来替

代一般茶叶。而早期的英国移民至美洲大陆时，他们与当地的印第安人互相交换药草疗方知识，许多美洲土产药草后来还被带回欧洲大陆继续沿用。

东方人也有着自己的花草配方，只不过因为民族性的不同，对花草的运用与诠释也有了迥然的差异。神农尝百草的远古传说早已深入人心，公元前一世纪（约在公元前1065~711年之间）中国完成了第一部较完整的药草志《神农本草经》，记载了365种药物，其中包括甘草、姜等。

明朝李时珍的《本草纲目》，其内容以药草为主，包含了1898种药物，集以往药草书之大成，并加以

配图、考正谬误，可说是近代中药的权威著作。

追溯到三皇五帝时代，唐代陆羽的《茶经》、宋代蔡襄的《茶录》都有花茶制作的记载。

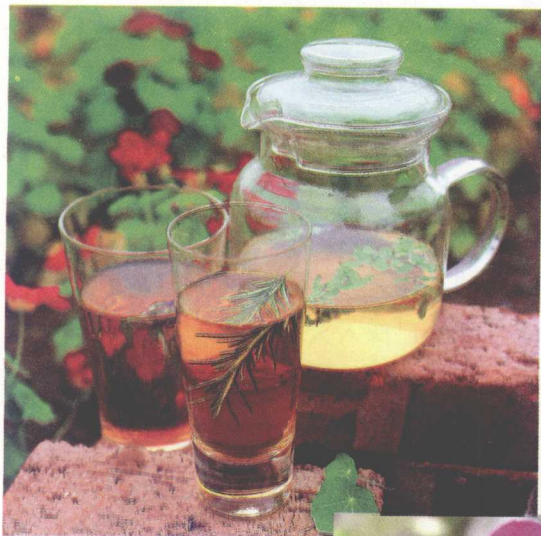


李时珍

# 茶



中国正式生产花茶，一般认为始于南宋。到了明清两代，花茶生产规模扩大，工艺更加精湛。特别是清朝咸丰年间，福建省福州市就已经成为花茶的窖制中心。唐代诗人李郢曾在诗篇《酬友人春暮寄枳花茶》



中有美妙诗句“昨日东风吹枳花，酒醒春晚一瓯茶。”

描写了花茶饮用；明代顾元庄所著《茶谱》中言：“人饮花茶，能止渴，消食，除痰，少睡，利尿道，明目，益思，除烦，去腻。”

这些关于花草的古老文化，在以药理解忧的同时还带着一丝玄幻与神秘的敬畏。药

草学家约翰·杰拉德对紫罗兰歌咏道：“紫罗兰超越其他，拥有帝王般的力量，因为它，你不但心中生出欢悦，它的芬郁，它的接触，都令你神清气爽。而伴有紫



紫罗兰

罗兰在其中的，也显得格外优雅细致。它做成的花冠、花束和花环是最美的、最芬芳的。它为花园增添迷人的气质和优雅动人的英挺丰采。此时，善良与诚实已不在你心上，你已因它神魂颠倒，无法分辨善良与邪恶、诚实与虚伪。”

## 图 说 花 草 茶



## 什么是花草茶

一般我们所谓的花草茶 (Herb Tea)，其实是不含“茶叶”成分的。正确说，花草茶指的是将植物之根、茎、叶、花或皮等部分加以煎煮或冲泡，而产生芳香味道的草本饮料。英文“Herb”一字是由拉丁班“erba”转变而成，源于地中海地区的古语，就是“草”的意思，在中文翻译成

“药草”或是“花草”。它们在人类生活中扮演着不可或缺的角色，并带来难以胜数的益处。

药草的定义相当的广。草本植物因其香味、刺激性或其他好处而将整株或部分干燥后利用，包括了根、茎、皮、花、枝、果实、种籽、叶等，都可以称为药草，它的成长期较







迷迭香



鼠尾草

木本植物来得短，且方便取用，用途可以说是千变万化，大部分是用在医疗、食物调味、美容及染色等方面。按此广泛的定义，一些我们日常所食用的蔬菜、香料 (spice) 都属于药草植物，譬如迷迭香、鼠尾草及百里香等用来促进肉类美味的香料，也能冲泡成花草茶单独饮用，分别具有安定神经、消炎及止咳的疗效。牛津英文辞典中甚至将spice和herb归在同一条目下，不过前者多半特指能增进芳香或提味的植物产品，而后者多指如薄荷等具有芳香叶片的植物。

人们使用药草已经有一段悠久的历史，可以一直追溯到远古时代。关于药草的知识、用途与故事，一路伴随着人类历史的演进而不断地发展，它象征着生命与大自然有着不可分割的亲密关系。经由对药草的认识，我们得以更加了解大自然的奥妙，如同印第安人的讴歌一般，正是大地之母所给予人类的永恒恩赐。