



超级

李晶 编著

SUPER 花草茶 Flowers And Plants Tea



SUPER FLOWERS AND PLANTS TEA

北京工业大学出版社

超级

李晶◎编著

花草茶



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级花草茶/李晶编著.—北京:北京工业大学出版社,2006.4

ISBN 7-5639-1569-9

I. 超... II. 李... III. 保健-茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027969号

超级花草茶

-
- 出 版** 北京工业大学出版社
(北京市朝阳区平乐园100号北京工业大学校内 邮编:100022)
- 策划制作** 远流图文工作室(电话:024-86397099 网址:www.booksky.cn)
- 编 著** 李 晶
- 图片编辑** 杨利伟
- 责任编辑** 何 悟
- 封面设计** 王晓庆
-
- 发 行** 北京工业大学出版社(电话:010-67392308)
- 制 版** 远流图文工作室
- 印 刷** 沈阳新腾扬彩印有限公司
-
- 开 本** 728mm×1026mm 1/16
- 印 张** 11
- 字 数** 223千字
- 版 次** 2006年5月第1版
- 印 次** 2006年5月第1次印刷
-
- 标准书号** 7-5639-1569-9/Q·11
- 定 价** 29.80元(彩版)
-

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

目录

前言

拈“花”惹“草”的幸福 >>>1



玫瑰

终极浪漫传说

古老、神秘而又奢艳的玫瑰，自古便是帝王和贵族最钟情的花朵。它香气迷人，能缓和情绪、纾解抑郁，很适合时髦摩登的上班一族。最重要的是它的养颜美容功效，常饮可去除皮肤上的黑斑，令皮肤嫩白自然。泡一壶玫瑰花茶，缕缕闲情就在眼前……

>>>2

百合

润肺专家

如果说有一种花代表“圣洁”，那它一定是百合。在结婚时，新娘手捧百合，有“纯洁无瑕”的美好寓意。百合花姿态优美，隐隐幽香，能治疗各种疾病，有润肺止咳、清心安神的功效。在炎炎夏日里，百合茶是助你惬意度过每一天的传统良方……

>>>14



薄荷

旷野清风

薄荷是中国人最熟悉并喜爱的香草植物，夏日时节，人们常在河滩上的杂草丛中发现它的踪迹。薄荷是治疗发热的“专家”，也是解决情绪低落问题的“好手”。将薄荷用于茶中，其青草的芳香里弥漫着穿透炎热的清凉，于夏季饮用，如同扑面而来的旷野清风……

>>>24

目录

金盏花

闻香识女人

金盏花虽然不起眼，却是对健康最为有益的花朵之一，其天然成分能对抗瘟疫和黑死病；感冒发烧时饮用它可以缓和症状，淡雅柔和的苦味能帮助胆汁分泌，对皮肤发炎也有疗效。金盏花是女性之花，能有效减少眼袋和黑眼圈。在干燥的日子里，让金盏花茶来浇灌你的美丽……

>>>36



洛神花

消暑仙子

最受女性娇宠的洛神花高贵优雅，茶汁深红晶莹，含有丰富的柠檬酸、苹果酸及维生素C和维生素E，大概是最能解除女性身体疲倦感，改善皮肤粗糙问题的花茶了。饮用洛神花茶可以防治暑热气燥，对祛除年轻人的“痘痘”也有效！马上泡一杯葡萄酒般的洛神花茶，感受它酸甜的滋味吧……

>>>56



罗勒

九层的营养

早在希腊、罗马时代就被奉为尊贵的“香草之王”、被印度人视为神圣香草的罗勒，是保平安的吉祥物。与紫苏等植物一样，罗勒常被用来渲染甜美的氛围，它可使人精神振奋，非常适合疲劳的上班族和压力过大的人使用，是低糜情绪的“第一克星”……

>>>44

目录



迷迭香

海洋之露

1987年，德国人发现迷迭香具有刺激中枢神经系统的作用，从此欧洲人便将其当做提振活力的象征。迷迭香是唤醒记忆的香草，植株芳香之强烈足以使室内空气清新，使人心情愉悦；此外，它还有驱虫杀菌的作用。向往高质量生活的人们，不妨从今天开始体会它的神奇……

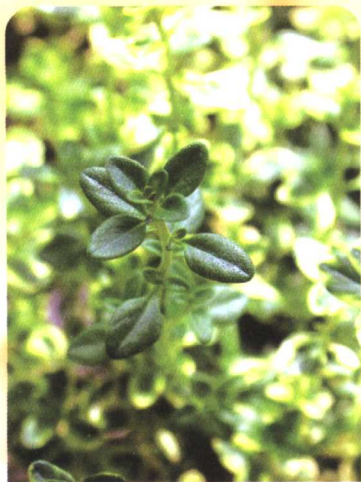
>>>64

茉莉花

中国往事

我国人民喜爱茉莉的洁白和素雅，将其烹制入茶，与翠绿茶叶搭配在一起，构造出浓郁的中国风情。若你正受精神紧张等问题的侵害，或被忙碌淹没了享受生活的雅兴，不妨亲手泡一杯茉莉花茶，感受它带来的芬芳与振奋，闻着它缥缈的清香，品位典雅的中国意韵，给心情放一个小假……

>>>76



百里香

柔和的勇气

传说智慧女神雅典娜之泪滴落大地，从此世间便有百里香生长。它那小小的叶子虽然不起眼，用途之广却绝非一般香草可比拟——料理、泡茶、薰香、按摩……许多领域都有它的身影。在一天的劳累之后享受一杯柔和的百里香茶，一边放松神经一边享受它的抚慰，或许会有置身天堂的感觉喔……

>>>88

目录

菊花

气质美人

儿时的重阳节，总有一杯菊花茶散发着浓醇似酒的芳香，那是故乡的味道、故乡的色彩。采一朵菊花细品，浓浓的中国情洋溢在唇齿间，即使不为喝茶，也能怡情养性。那清雅的芳香具有清肝明目、清凉解毒的功效，对口干目涩有柔和的舒缓作用，是老少皆宜的保健饮料……

>>>100



千日红

冬季恋歌

千日红是女性与冬季的花朵，象征着不灭的爱情，也代表着长久。千日红像健康朴实的乡村姑娘，站在自然天地之中微笑，朴实但青春。冬季饮用千日红茶，不仅能温暖身体，还可以延缓衰老，使容颜白皙光洁，并能减轻压力，调节内分泌，打造过硬的免疫系统……

>>>112

鼠尾草

穷人的药草

鼠尾草在香草界名声斐然，直到今天仍然拥有一群坚定的“草迷”。感冒或喉咙痛时，鼠尾草是崇尚天然疗法者的不二选择。它的一大显著特点是含有雌性荷尔蒙，对女性的生殖系统有帮助，并可活化脑细胞，增强记忆力，改善更年期症状，使女性生活得更更有质量……

>>>120



目录



香蜂草

诗样的植物

香蜂草因味道香甜、能助人放松心情，自古至今都是希腊人常用的药草之一。“令人心情愉悦”是众多香蜂草爱好者的共同感受，它飘着淡淡的柠檬香总能带给人类快乐和激励，让人青春活跃。古时欧洲贵族携带香蜂草以防细菌感染，民间传说在门口栽种香蜂草可以辟邪，更为它增添了神秘的情趣……

>>>132

薰衣草

宁静的香水植物

你一定为普罗旺斯浪漫壮观的紫色薰衣草花深深倾倒过吧？在欧洲，薰衣草可是赫赫有名的香草明星呢！它所散发出的馥郁芳香不但能帮助人们对抗忧郁、放松心情，同时还有提升睡眠品质的效果。种植一棵薰衣草，嗅一下它的芳香，亲自感受它的魔力吧！

>>>142



洋甘菊

高贵的花朵

北欧人将洋甘菊称为“神奇的眼睛”，又因其甜蜜的果香而将其美誉为“大地的苹果”，认为它兼具美味和保健功能。洋甘菊茶是欧美家庭中最常见的花草茶之一，当你焦虑紧张时，它能使你放松、有耐性，感觉祥和，它的精油更因含有极其珍贵的抗过敏物质天蓝烃而被广为赞颂……

>>>154

拈“花”惹“草”的幸福

我们的祖先了解和使用花草治疗疾病的历史，可以一直追溯到远古时代。在许多古老文明中，都有关于鲜花药草的详细记录，而且和医药的发展息息相关。距今约5000年前的苏美文化，4000多年前的古埃及、中国及古印度等地，都有关于花草治病的记载。而在19世纪之后，虽然化学药物已成为治疗疾病的主流，但古老的鲜花香草药物与之相比由于具有良好的理疗性，且对人体伤害较小，没有破坏人体组织细胞的副作用，因而依然受到崇尚天然疗法的人士的青睐。

我们所说的“花草茶”（Herb Tea），其实大多不含“茶”的成分，而是一种将植物的叶、花等加以煎煮或冲泡而产生芳香味道的草本饮料。以孕育种子的鲜花为材，吸收雨露精华的香草为料，“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，是诗人屈原的高洁愿望，而“茶引花香，以益茶味”更是风雅人士的追求。如今，失眠、焦虑、疲惫、精神紧张和“亚健康”等问题犹如危害健康的“定时炸弹”，隐藏在你忙碌的身体中，不知什么时候会“引爆”。越来越多的医生开始建议人们求助于古老的花草，其舒缓躯体功效倍受正统医学的重视。在西方，医院用植物精油取代化学消毒水的情形很普遍。许多香草本身就具有安定精神的作用，如薰衣草能缓解情绪紧张而带来的头痛、失眠等症状，迷迭香令人头脑清醒，百里香给人勇气和力量。炎热的夏季，洛神花能去暑解热等。

此外，用花草改善容颜，也是女性最感兴趣的话题之一。营养学家认为，常喝花草茶，可调整神经，提高肌体免疫力；其中有些鲜花更可有效地淡化脸上的斑点，延缓皮肤衰老。肌肤敏感的人可以请洋甘菊帮忙，它甜甜的苹果香可以令你的肌肤不再“神经质”；百合能安神润肺，倾力“以内养外”；玫瑰是苍白脸色的“终结者”；金盏花则能帮你卸去压力，放松紧绷的神经，给心灵来个假期……

并不是所有的花草都能饮用，只有了解花草的习性，根据实际状况选择合适的花草搭配冲泡，才能达到最好的效果。本书从生活出发，为你精心选择了15种最常见、功效最强的花草，破解其流芳千年的奥秘，并针对现代人最容易遇见的健康问题推出简便易行的DIY花草茶冲泡法，让你闻香品茶，远离“亚健康”状态，做现代都市中真正的“绿色一族”！



超级

CHAOJI 花草茶
CHUA CAO CHA

玫瑰

终极浪漫传说

玫瑰是古老、神秘而又绚烂的植物。1888年，一些考古学家打开了一座埃及法老的金字塔。在清理中，他们发现在众多华贵的陪葬品中竟有一个玫瑰花环。几千年来在黑暗干燥的墓室里，花朵虽然已经枯萎，而它的颜色却丝毫没有改变。这也许就是关于玫瑰最早的传奇。

而今，芳香典雅的玫瑰已经凭借着其绝对优势坐上了花卉皇后的宝座，并将触角伸向饮食、休闲诸多领域。它性质温和、花形唯美、香气迷人，入口甘柔不腻，能令人缓和情绪、纾解抑郁，很适合时尚的上班一族。最重要的是它具有养颜美容功效，常饮可去除皮肤上的黑斑，令皮肤嫩白自然。对于重视感官享受的花茶爱好者而言，玫瑰也是不错的选择。取上几朵色香味俱佳的花儿放到玲珑剔透的玻璃杯里用沸水一泡，仰面感受着午后的阳光，丝丝缕缕的闲情跃然眼前。



得占春光第一香

玫瑰别名“爱情花”、刺玫，蔷薇科，蔷薇属常绿灌木，根据播种时间和品种可在四季开放，是一种美丽优雅又具备深厚文化底蕴的植物。它自古就是百花之后，也是近年来十分热门的美容保健用花，不仅芳香优美，还具有丰富的维生素 C 等营养元素，可说是观赏园艺和芳香花卉的双料冠军。它原产于东方，与蔷薇和月季不但同属而且外形相似，所以最早时人们将野生玫瑰叫做蔷薇，而把经栽培改良的品种叫做玫瑰，后来随着杂交品种的增多才一律改称为玫瑰。玫瑰很受东西方贵族的宠爱。唐代诗人唐彦谦盛赞其“麝性腾清燎，蛟纱覆绿蒙。宫妆临晓日，锦段落东风。无力春烟里，多愁暮雨中，不知何事意，深浅两般红。”喜爱之情溢于言表。

包括野生玫瑰在内的原始玫瑰大约有 250 种，混种与变种则成千上万，难以计数。现在约有 30 多种被称做“香味玫瑰”，有趣的是，其中只有 3 种才是其他玫瑰的“近亲”，因花香优雅而被大规模栽种。第一种是常见的红玫瑰，它非常容易繁殖，原产于高加索，又叫法国玫瑰、普罗因玫瑰或玫瑰；第二种是原产于波斯的千叶玫瑰，又叫普罗斯旺玫瑰，它是红玫瑰的子孙；第三种是大马士革玫瑰，这种原产叙利亚的玫瑰香味扑鼻，经常用来提纯玫瑰精油，同时也是最具有医疗价值的品种。

我们现在使用的玫瑰，一般是粉红玫瑰和紫玫瑰。这种玫瑰是养颜圣品，对女性朋友来说尤其重要。据说唐代杨贵妃一直能保持肌肤柔嫩光泽的最大秘诀，就在于她沐浴的华清池内长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。玫瑰花能调节内分泌，活血散淤，将毒素排出体外。因此，如果能长期服用玫瑰，能清除体内的自由基，消除色素沉着，滋润皮肤，达到美容目的。



“液体黄金”——玫瑰油

用玫瑰花提纯后得到的精油，是世界上最名贵的香料之一，也是无数女性梦寐以求的香薰精品。它萃取玫瑰之精华，价格不菲，每一千克需要消耗 2~3 吨玫瑰花瓣才能取得，换句话说，0.5 千克玫瑰精油要取自 300 万朵鲜花，难怪其又被称为“液体黄金”了。玫瑰精油能刺激和协调人的免疫和神经系统，同时有助于改善内分泌腺的分泌，缓解器官硬化，修复细胞，并有助于增进消化道功能。玫瑰油富含维生素 C、胡萝卜素、维生素 B 和能促进血液凝固的维生素 K，同时，它几乎含有元素周期表中所有的矿物元素，是大自然给予人类的恩典。

如果你受到神经问题的干扰或更年期综合症的折磨，医生会建议你使用土耳其或保加利亚产的玫瑰精油。这是一种温和的泻药，并能够治疗多种病症，如年轻女孩的厌食症、经前症候群与更年期问题。玫瑰非常适于治疗呼吸系统的感染，比如咳嗽、花粉热、鼻窦阻塞等。另外，对于神经十分敏感的人也有良好的效果。玫瑰精油的芳香可以抚平病人情绪，对女性的效果又比男性更佳，是患忧郁症女性的良药。由于它带有浪漫气息，除了净化空气之外，同时也被用来当做提高情商的天然药品，还可以起到催情作用。

✿ 体贴的“玫瑰护士”

细菌在接触新鲜玫瑰花瓣后5分钟内就会死去，这使得玫瑰成为治疗皮肤病最佳药物。新鲜的玫瑰花瓣还有助于治疗脓疮和烧伤，同时还能减轻过敏引起的瘙痒。干玫瑰花粉与蜂蜜混合后，是治疗口腔溃疡和牙周炎等疾病的良药。另外，干玫瑰花粉与蜂蜜混合后还有助于治疗牙龈炎。在吸入玫瑰和玫瑰油的味道后，还将有效缓解头痛、恶心和虚弱等不适症状。专家同时建议神经衰弱和抑郁症等神经官能症患者经常吸入玫瑰和玫瑰油的味道。一旦患了神经疾病、头痛、伤风、咳嗽和流感，最好把一个放有开水和玫瑰花瓣的碗放在房间里，以便玫瑰释放香气，改善不适症状。

玫瑰精油含有丰富的维生素C，具有活络气血、平衡皮肤油脂、调节内分泌等功能，它能显著改善皮肤干燥，使皮肤恢复弹性。由玫瑰花瓣提纯的精油属于纯天然物品，肌肤敏感的女性也能放心使用。它也可以口服，以内养外、淡化斑点，促进分解及代谢黑色素，让女性拥有白皙、充满弹性的健康肌肤，长期食用能激发女性自身的荷尔蒙分泌，令女性拥有线条优美的腰腹部及丰满结实的胸部；帮助人体获取足够的睡眠和休息；促进血液循环，增加血管壁弹性，减低心脏病的发生率；改善脾脏功能，利脾益心，促进肠道蠕动，帮助毒素排解及代谢……喝酒的女性经常使用玫瑰精油，能减低酒精对肝脏的毒害，保护身体。不过，这需要在医生或专业人士的指导下进行。

因为精油价格昂贵，有些人可能舍不得购买。但在许多时候，玫瑰精油的效力是别的精油所不能取代的，有条件的话不妨“奢侈”一下。





探寻玫瑰之芳踪

有这样一种浪漫的说法：玫瑰本来是没有名字的，于是上帝使用自己的名字为它命名。

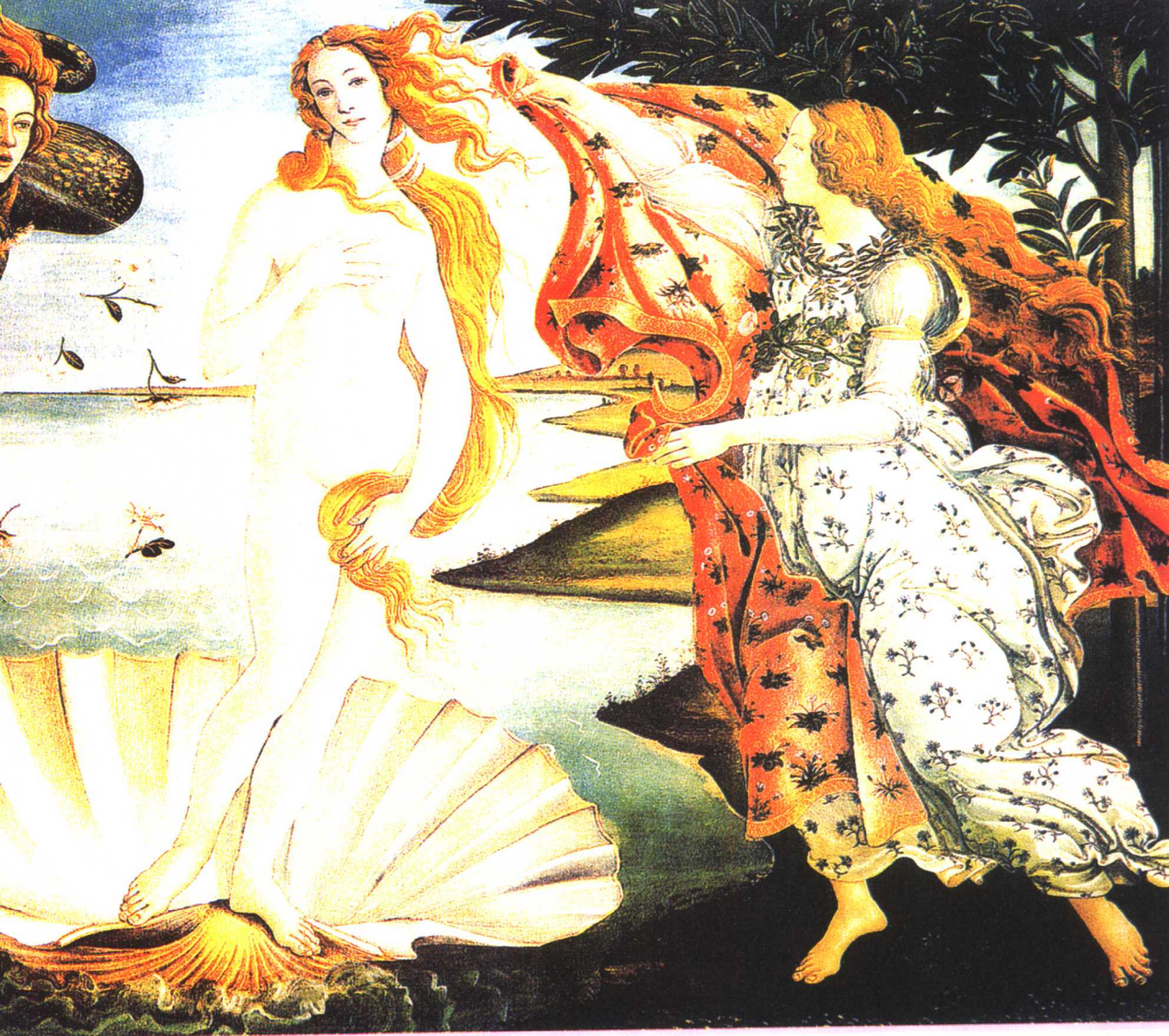
传说当然不能尽信，但其中的美好寓意却令人不能不动容。古代世界文明中心——希腊——将玫瑰奉为上帝的恩赐。相传，玫瑰是司管爱与美的女神阿佛罗狄忒（即罗马神话中的维纳斯）从海水泡沫中诞生时，由身上雪白的泡沫变成的。众神看到女神身上的玫瑰花，美艳不逊于女神，为之惊羨不已，纷纷洒以使人长生不老的琼浆——玫瑰由此获得了芳香，但因为众神中有的心怀嫉妒，所以摆脱不了凋零的结局。

而红玫瑰的由来则更加缠绵悱恻：传说女神阿佛罗狄忒的情人、主宰自然界之神、美男子阿多尼斯在打猎时不幸为野猪所伤，女神闻讯后丧魂失魄地向阿多尼斯遇难处奔去。途中，玫瑰花刺伤了女神的双脚，鲜血滴在花上，白玫瑰变成了红玫瑰。

除了神话中绚丽多彩的传说外，古希腊人还认为玫瑰花具有实用价值。据说公元前5世纪，雅典的著名艺伎、聪慧出众、姿色动人的阿帕西娅童年时脸颊上长了个疣子，虽经名医治疗，也未见效。疣子越来越毁坏她的美丽容貌，使她痛不欲生。幸运的是，有一天她梦见阿佛罗狄忒的一只心爱的鸽子飞来，建议她搜集女神雕像前额上枯萎的花瓣（希腊人通常给女神戴上玫瑰花环），做成软膏，敷贴到疣子上就可治愈。果然，阿帕西娅照办后，不但变成希腊最艳丽的美人，而且成了雅典著名战略家、统帅伯里克利的妻子。

到了罗马帝国时代，贵族们对把玫瑰的欣赏和崇拜推向了一个高峰：用玫瑰花瓣装饰地板和卧床；用玫瑰浸泡过的馨香的水沐浴身体；喝用玫瑰酿造的美酒。在饮宴的高潮，他们会打开屋顶上装满玫瑰花瓣的网兜，让千万片鲜艳娇嫩的玫瑰花轻飞漫舞，飘洒在室内的每一个角落。罗马人对待玫瑰的态度影响了西欧早期的基督徒，他们起先把玫瑰看做是淫乱和毁灭的象征。但随着时

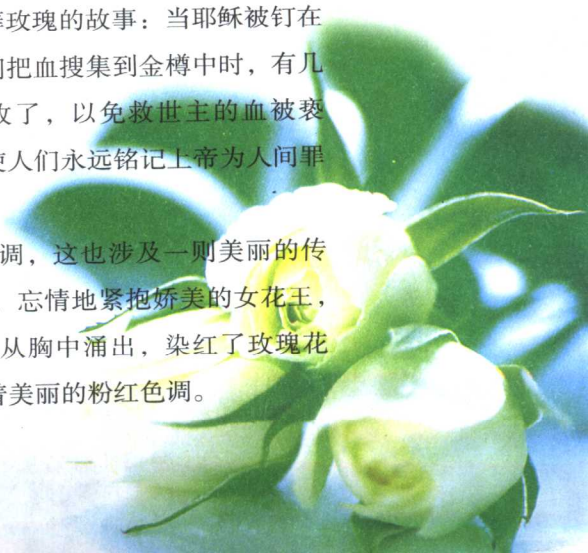




光的流逝，神父们忘了罗马帝国衰败时玫瑰所起的作用，宣布玫瑰为天国之花。

一篇有关耶稣受难的传说中记述了苔藓玫瑰的故事：当耶稣被钉在十字架上时，鲜血染红了十字架，小天使们把血搜集到金樽中时，有几滴血滴到苔藓上，苔藓立即把这些血吸收了，以免救世主的血被亵渎——艳丽的苔藓玫瑰从此来到人间，以使人们永远铭记上帝为人间罪孽而流出的鲜血。

有些白玫瑰花的外层花瓣带有粉红色调，这也涉及一则美丽的传说。据说夜莺对新上任的女花王一见钟情，忘情地紧抱娇美的女花王，结果尖刺一下子刺入了心脏，殷红的鲜血从胸中涌出，染红了玫瑰花瓣，因此，白玫瑰的外层花瓣至今仍保留着美丽的粉红色调。





✿ 约瑟芬与玫瑰花园

法国最有名的女人之一——拿破仑的皇后约瑟芬也痴迷于玫瑰，相传她对玫瑰的情有独钟还影响了战争的进程。英法战争期间，为了能定期将新品种的英国玫瑰运到法国，约瑟芬为一位伦敦的园艺家办了特别护照，使他可以同玫瑰一起穿过战争防线。为此，英法双方舰队甚至停止海战，让运送玫瑰的船通行。

1798年，为了排遣拿破仑外出远征后的孤寂，约瑟芬收购了位于巴黎南部的梅尔梅森城堡，并在城堡中开辟了一个玫瑰园，在那里种下了当时所有知名的玫瑰品种。到1814年约瑟芬去世时，这座花园里已拥有约250种、3万株珍贵的玫瑰。约瑟芬留下的不只是一个玫瑰园。1798年，当玫瑰园的花朵绽放时，约瑟芬向花卉图谱画家皮埃尔·约瑟夫·雷杜德发出了邀请，雷杜德一生最重要的创作开始了。这位年轻的画家历时20年完成了一部盛传不衰的图册，这就是著名的《玫瑰圣经》。时光荏苒，美人、名花和画家都已随风而去，只有美丽的图册还流传人世。雷杜德纤细明丽的独特画风，似乎永远歌颂着皇后约瑟芬未完的梦，歌颂着玫瑰的优雅，以及它那永恒的美丽。

