

SENTIMENT OF TEA

美丽从此开始①

用手泡一壶属于自己口味的花草茶

享受一份浪漫而雅致的情感……

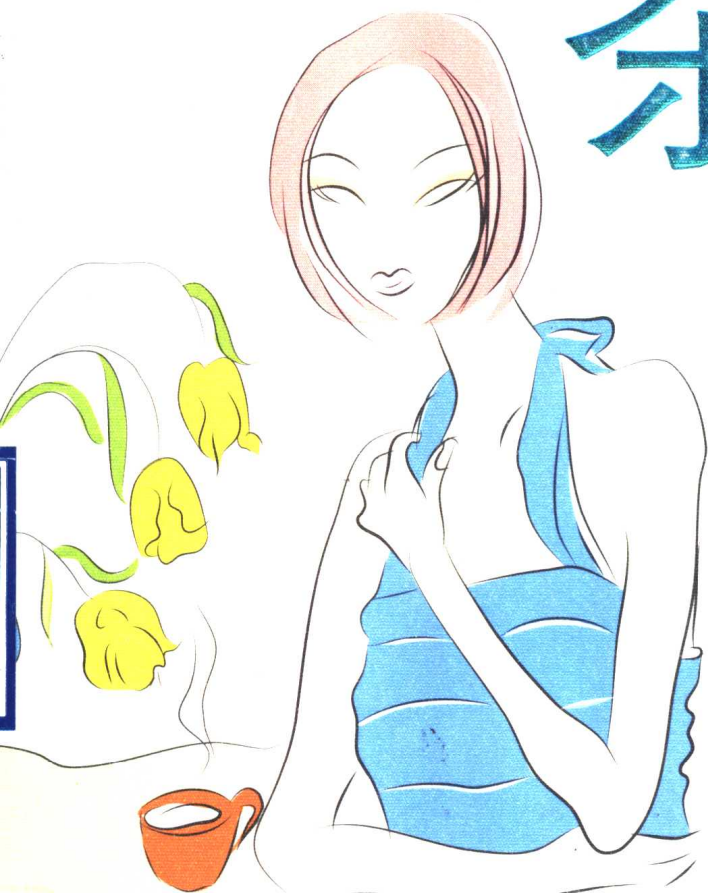
翻开你手中的这本书

去约会每一款充满个性的花草茶

你也能找到令你心动的一份温馨

编著→钱华扬

温婉情 茶



美丽从此开始①

温婉 茶情

编著—钱华昶





总策划：周艺文

责任编辑：廖 铁 李思远 虢 剑 陈 欣

编 著：钱华旻 王妮娜 郭 宏 秦孝成 吴志虎

全案策划：万卷（香港）文化有限公司
湖南艺文出版策划有限公司

视觉设计：VI 空 M WWW.COCOD.COM DESIGN

出版发行：湖南人民出版社

（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 刷：湖南东方速印科技股份有限公司

印 次：2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷

开 本：880×1240 1/32

印 张：25

字 数：600,000

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3543-6/TS·7

定 价：全套：125.00元（本册25.00元）



Open >>



湖南人民出版社

目

录

C

O

Z

H

m

Z

T

S

● 与温馨有个约会

001

● 花草茶贴士

002

什么是花草茶

003

花草茶的产地

005

花草茶的冲泡之茶具篇

006

花草茶的冲泡之材料使用篇

009

花草茶的选择和保存

010

混合花草茶的小窍门

011

花花草草还有招

012

● 享受轻盈

014

茉莉花茶

016

腊梅花茶

019

玉蝴蝶茶

022

肉桂茶

024

紫苏茶

028

甘菊茶

030

茴香茶

036

橙皮茶

039

荷叶茶

041

柠檬草茶

044

目 录

0

1

2

3

4

5

6

7

8

048 神采飞扬

050 桂花茶

053 洛神花茶

056 迷迭香茶

060 白豆蔻茶

063 丁香茶

068 柠檬皮茶

071 薄荷茶

074 熏衣草茶

078 姜茶

082 活色生香

084 薏苡茶

087 甜叶菊茶

090 金盏花茶

093 玫瑰花茶

101 柿叶茶

105 辛夷花茶

118 戴菜茶

111 千日红茶

114 金莲花茶

117 木瓜茶

121 蒲公英茶

125 甘草茶

128 贴心星座茶

130 牧羊座

132 金牛座

134 双子座

136 巨蟹座

138 狮子座

140 处女座

142 天秤座

144 天蝎座

146 射手座

148 摩羯座

150 水瓶座

152 双鱼座

序

与温馨有个约会

他们享受物质生活的优裕；他们讲究生活品位，注重心灵成长；他们渴望心灵的自由和不羁的流浪。他们就是时尚族。

情调、概念、潮流、享受，它们都是时尚族生活中的话题。

近几年来，起源于欧洲的古老传统，饮天然花草茶的潮流悄然兴起，风靡日本、台湾，流行于香港，也迅速风靡大陆。时尚人士的家中渐渐多了一些颜色各异、幽香盈盈的玻璃瓶，办公桌上添了一只洁白的细瓷杯或晶莹的玻璃杯，独特淡雅的花草茶香取代茶和咖啡成为新宠。颜色各异的茶汤以及每一杯花草茶个性化的茶香不仅可以舒缓紧张工作的压力，而且花草茶不含咖啡因并能排毒养颜又令人身心松弛、精神振奋的效果更是令它备受注重健康生活的时尚人士青睐。

泡一壶花草茶，飘逸的花香，清幽的草香，加上蜂蜜的甜香、牛奶的醇香，配上一小块蛋糕、几片饼干或者几片吐司、一块巧克力……一份精致的下午茶能为生活增添几多情趣。

只要了解它，必然会喜欢上它。动手泡一杯属于自己口味的花草茶，享受一份浪漫而雅致的情感，它那独特的魅力会令你乐此不疲。翻开你手中的这本书，去约会每款充满个性的花草茶，你也一定能找到令你心动的一份温馨。

「花草茶贴士」

为自己预约一个时间，来一次心灵的放松，享受生活的浪漫其实很容易。都市繁华里，惟独缺乏自然气息；现实生活，也需要美丽的梦想来点缀。

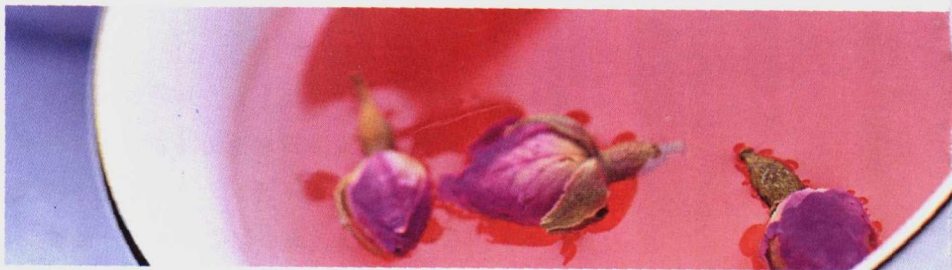
氤氲茶香，袅袅茶雾，为自己预约10分钟的浪漫吧。当都市吹起花草茶的清新之风时，悄然走近我们身边的是大自然的赐予，是绚丽生命带来的活力。

花草茶是来自于古典的精髓，源自传统的馨香，自古以来它就获得欧洲人的喜爱。优雅的茶香，艳丽的色泽，清新的味道是花草茶营造心灵怡静空间的魔力之源。

认识花草茶、了解花草茶是

一件十分快乐的事。花草茶不仅风味独特，其自古以来就被作为一种十分有效的民间疗法。了解茶性的人经常用它们缓和与治疗伤风或吃坏肚子等小病症，其中所含的种种药效已经过人们的亲身体验，并得到营养学家的研究证实。但它最大的魅力在于每一种花草茶都有独特的个性，混合冲泡时，创新口味的乐趣与寻找属于自己所爱的独特香味是最令人着迷的。

小贴士将让你认识花草茶，告诉你花草茶的冲泡方法及饮用时的注意的事项，让你的花草茶之约更正宗且有趣。



什么是花草茶 >>>

中国自古就有饮食花草茶的习俗，屈原的《离骚》中即有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的浪漫名句；茶圣陆羽的《陆子茶经》中亦有以茱萸、葱、姜、枣、橘皮同烹的茶谱。南宋时期，苏杭的茉莉茶及菊花茶就全国闻名，苏杭之地成为花茶之乡。

时至今日，中国传统花茶已渐被我们淡忘，从西方吹来的花草茶风却引起人们强烈兴趣，成为流行的前沿时尚。西方的花草茶称为“Herbal Tea”或“Herb Tea”、“Infusion”、“Tisane”，与药草茶为同一概念。“Herb Tea”的历史可追溯到古希腊时代，有“医学始祖”之称的希波克拉底曾在处方

中记载：“饮用药草煮出来的汁液。”可以说那正是花草茶的起源。古罗马作家老普林、迪欧哥里德斯等所著的本草书籍中，也记载有花草茶配方。“Herb Tea”花草茶是取植物之根、茎、叶、花或皮等部位，可使用新鲜原料也可干燥后进行单独或混合冲泡。花草茶因冲泡种类不同会有不同的香味及口感。草本植物、灌木类植物、木本植物中都有可取材的对象，但共同点就是全取自于纯天然的植物，且不含咖啡因等物质，是有益身体的健康茶饮。不过花草茶个性独特的芳香与味道也是它风行于全球、广受欢迎的原因。

花草茶的效果大致可分为3



种：第一种属于松弛、镇静身心的类型，可以去除紧张，安抚烦躁的情绪，恢复身心的平衡。在享受轻盈一篇中有所介绍。第二种则具有提振精神的效果，它们可以增强身心的活力，并且有助

于消除疲劳。这种类型的花草茶，在本书中归纳入神采飞扬篇。第三种便是最受女士欢迎的具有减肥、美容、排毒功效的花草茶，可通过阅读本书中的活色生香篇来认识它们。



花草茶的产地 >>>

可用来冲泡花草茶的花草其原始产地几乎遍布全球。这些花草的生命力普遍都很强，除了在原产区生生不息外，还繁殖到气候及土壤都相宜的栽培地区，成为被大量人工种植的经济作物。不过气候及环境的不同也使得不同地区生长的花草种类五花八门，其特性也变得因地而异了。

亚洲地区：

亚洲的文明古国中国与印度都有着相当长远的将植物食用及药用的历史，并且是最普遍将之用于生活的地区。在高温多雨的区域，这些药草生长得较为繁盛，且通常具有扑鼻的香气或是较为辛烈的口味，常见的如肉桂、罗勒（九层塔）、当归、人参、蕺菜等。这些芳香植物多被视为药用，日常并没有习惯拿它们冲泡着饮用。现在，这些芳香药草所具有的庞大潜力相继为欧美医学界所证实，尤其在治疗癌症、高胆固醇、高血压等疾病

方面疗效十分显著，很值得现代人重视。

欧洲地区：

欧洲的地中海沿岸是许多常见花草的故乡，而花草茶的名字“Herb”一词就是产生于此地，源于古拉丁语“Herba”（草、草本）。当地天气常是艳阳普照，夏季高温少雨，植物为了减少水分蒸发，都生长成小叶型，有名的香料熏衣草就是典型的小叶唇型科植物。还有迷迭香，无论枝或叶都是细细长长的，叶上还被覆蜡质，对保留水分更是做到了“专业化”。同时这些花草在叶片中生成芳香精油，能更有效地锁住体内的水分，因此这些植物都是天然香精最优质的原料。

除了南部的地中海沿岸区之外，欧洲的中部、北部也是一大产区。当地比较凉爽的大陆性气候适合于甘菊以及紫锥花、牛至、莳萝等芳香植物生长，而其他经济价值较高的芳香植物在这里栽种，也能

很快适应这种气候。欧洲拥有强大的研究开发及经贸能力，所以成为花草茶商品的最重要流行地区，也是消费花草茶的主要市场。

美洲地区：

美洲的印第安人拥有很丰富的药草知识，很久以前他们就在使用甜叶菊、柠檬马鞭草、马黛树等。欧洲人发现新大陆后，将印第安人对药草的知识与应用技巧引进到欧洲，印第安人神秘的药草茶日益为外人熟知。

非洲地区：

非洲大陆多数地区干旱少雨，生长的药草与其他地区相比，品种较为原始而缺乏芳香味，用于冲泡花草茶的原料很少。尤其是非洲土著们所用草药大多不为外人所知，但这些当地人沿用了数百年的药草之中，有某些药草通过验证发现具有非凡的疗效，诸如布枯、南非钩麻（又称魔鬼瓜）等，在研究治疗某些顽疾的新药时都极具潜力。

花草茶的冲泡之茶具篇 >>>

要冲泡出一杯好的花草茶，选择恰当的器具是十分关键的一点。器具选择得正确，不仅能冲泡出味道恰到好处的花草茶，并且冲泡一杯好茶的过程也是一件十分有趣的事。

冲泡花草茶时，其茶具并不需要十分特别，一般使用红茶的

茶具就十分合适了。用来冲泡的茶壶可以是陶瓷或耐热的玻璃制品，注入热水后，草叶或花朵会在水中慢慢舒展开，选用透明的玻璃壶可以最好地欣赏到一过程，还可以看到真实的茶汤色，是冲泡花草茶最理想的工具。茶壶最好不要选

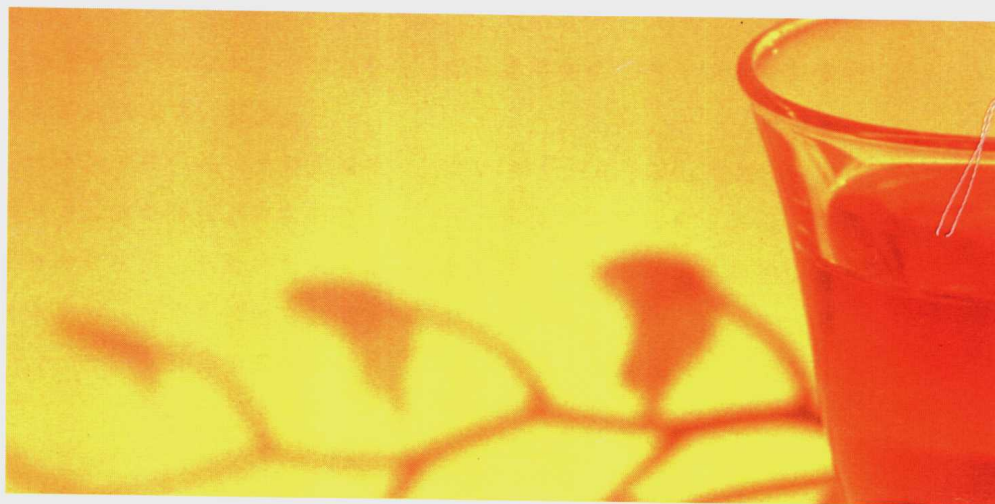
择壶嘴过于细长的，那样很容易被花草阻塞。

一般而言，花草茶以浸泡3分钟为宜，讲究情调的饮者喜欢用一种原始而漂亮的工具来计时，那就是沙漏。在等待一杯好茶的同时，欣赏沙漏优雅地记录时间的流逝，等

待的时间也就变得更容易度过了。

冲泡好后，应使用滤茶器将茶水倒进杯子，茶杯的种类不拘，不过内侧为白色的杯子能让人更好地欣赏茶汤的色泽。使用玻璃杯子时要注意选择耐热型的，以免茶杯因忽然受冷热而破裂。





花草茶的冲泡之材料使用篇 >>>

享用花草茶的秘诀在于依个人的口味、时间或地点来考虑，因为花草茶的口味特殊，像适合大众口味的薄荷、玫瑰花等可以让人慢慢熟悉花草茶；让小孩子喝花草茶还可适当加点蜂蜜；在炎热的时候饮用，冰一冰会有很美妙的滋味。口味也与冲泡的浓淡有关，淡一点更容易让初次接触花草茶的人接受。

冲泡花草的方法与红茶一样，在温过的茶壶中加入依个人

口味的适量花草，注入沸水，盖上壶盖。3~5分钟后，花草的香味就差不多被热水引出。不过，浸泡更长的时间，成分虽会比较浓，但茶汤的味道或茶香却会变涩而不太好喝，所以要掌握好泡茶的时间。不过并非所有的材料都是浸泡3分钟就好的，比如洛神花之类带果味的茶需浸泡5~10分钟才能使味道释放至茶水中。

泡好的茶要一次性倒完之后再续水。讲究的做法是使用滤茶



器把花草茶倒进温过的茶杯中趁热享用。

花草茶冷饮热饮都很好喝，并可添加最接近天然甘味的蜂蜜或红砂糖，也可以混合2~3倍浓度的甜叶菊茶。新鲜柠檬汁与很多种花茶都十分相配，有时茶汤的色泽也会变得更漂亮，菊花茶与薄荷茶还可用于制作味道独特的奶茶。

1. 冲泡花草茶时材料的多少可以依个人口味而定，还可使用红茶的量取工具来取量。一杯150~180毫升的茶需用干燥的花草一匙，

以新鲜花草冲泡，用量为2~3匙。

2. 大片叶子、硬果或香料籽，泡前要先撕碎或捣碎。

3. 制冰茶时可先冲泡2~3倍浓度的花草茶（通常冲泡时用1/3~1/2的水来冲泡同等分量的原料），倒入加冰的玻璃杯中即可。

4. 直接将花草放入制冰器中冰冻，这种特制冰块能为茶会增添乐趣，新鲜花草所制的冰块还会有异常漂亮的效果。用新鲜薄荷制作的冰块与任何冰茶饮搭配都十分适合。

花草茶的选择与保存 >>>

用于泡茶的花草，市面上可购买到的大多是干燥产品。如果有条件，自己亲手栽种，摘取花叶晒干保存是最好不过的，而用新鲜的花草进行冲泡，同样可以泡出风味绝佳的茶饮。

购买干燥的花草最主要的是挑选比较新鲜的商品，选购时要注意观察花草的色泽和完整性，尽量选择色泽自然鲜纯、不含水分杂质的产品。购买前能够先闻一闻的话，也可感受一下自己是否能够接受它的味道。最主要的是避免购买到发霉或潮湿的商品。市面上有时也可购买到进口

加有干燥剂的会令人比较放心。

买回来的花草应注意预防虫蛀与受潮，也要避免阳光直射而使花草变脆或变质。平时进行花草的保存并不需要冷藏于冰箱中，只需用密封的玻璃罐保存，大约可保存3个月到1年。购买花草，每次数量不宜过多，拆封后最好在3个月内冲泡完毕。

如果要使用新鲜的花草，请尽可能在使用前才去摘取叶子或花。如果泡过一次后有剩余的花草，可以把它插在装水的杯子里，或是装在保鲜袋中放进冰箱冷藏室保存，并且尽快用完它。

