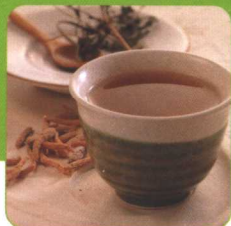


尚锦文化



尚锦健康 5

健康青草茶

养颜美容 保健强身 补血益气 清凉消暑

张秀环 著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康青草茶/张秀环著. —北京: 中国纺织出版社,

2006.1

(尚锦健康系列)

ISBN 7-5064-3584-5/TS · 2083

I. 健… II. 张… III. 保健—茶谱

IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第122883号

《健康青草茶》张秀环著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2005-6136

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 6

字数: 69 千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦健康系列5

张秀环 著

健康 青草茶



中国纺织出版社

目录

青草茶的健康新概念	4
药草的选购与保存	5
青草茶的煎煮秘诀	6
喝出健康好气色	7

养颜美容篇



Maintain Skin

窈窕美人茶	8
抗老化, 促进新陈代谢	
美颜青草茶	10
纾解压力, 减缓肌肤老化	
车前子竹叶茶	12
消除疲劳, 滋润皮肤	
龙井菊花茶	14
疏风散热, 清肝明目	
金银花茯苓茶	15
清热解毒, 改善皮肤瘙痒	
荷叶凉饮	16
消除油脂, 增进代谢	
首乌红枣茶	17
补血养颜, 滋润肌肤	
薄荷茶	18
去痘消炎, 舒缓肌肉疼痛	
茯苓蜜茶	20
宁心安神, 促进新陈代谢	
山楂菊花茶	21
去油解腻, 提振食欲	

保健强身篇



Health care

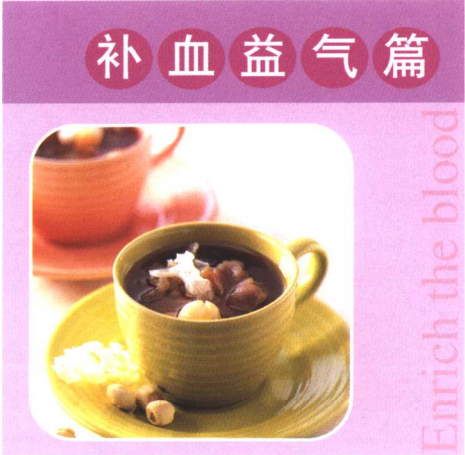
冬虫夏草养生茶	22
强壮滋养, 增强免疫力	
莲藕百合饮	24
清热止渴, 润肺化痰	
平安清神茶	25
抗老化, 增进记忆力	
柠檬甜菊茶	26
促进消化, 恢复体力	
薄荷甘草茶	27
消除胀气, 减缓咳嗽症状	
玉竹白茅根茶	28
利尿解毒, 凉血止血	
润肺金菊茶	30
镇定安神, 消除咽喉肿痛	
清咽双花饮	32
清热解毒, 润肺止咳	
黄芪甘草茶	34
抗菌消炎, 增强免疫力	
青橄榄茶	36
润喉解渴, 提神醒脑	
香蜂草茶	37
止痛, 镇定神经	
菊花青箱子茶	38
养心安神, 消除疲劳	
黄芪红枣茶	40
滋肾补肝, 预防感冒	
玫瑰普洱茶	42
纾解烦闷, 调理心气	

绿豆甘草茶	44
清凉降火，改善皮肤过敏	
生姜红枣糖饮	46
滋润心肺，促进血液循环	
忘忧茶	48
调节身体，预防忧郁	
芹菜茶	50
平衡血压，消除油脂	
无花果茶	52
抗老化，滋润脾胃	



消暑青草茶	54
消炎止咳，健胃解热	
薄荷太子参茶	56
去燥凉血，消除口臭	
莲心茶	58
清热去火，防治青春痘	
浮小麦麻根茶	60
去油解腻，提振食欲	
枸杞退火茶	62
护肝明目，增强免疫力	
生津青草茶	64
清热解毒，消除水肿	
白鹤灵芝茶	66
排毒止痛，预防中暑	
凤尾草消暑茶	68
消炎止痛，改善腹泻	
黄花蜜菜茶	70
清热保肝，消暑退火	

葡萄柚薄荷茶	72
清肺化痰，提神醒脑	
一枝香清凉饮	74
清热解毒，生津润喉	
甘菊花茶	76
提神醒脑，促进代谢	
藿香草茶	78
舒压降火，镇定安神	



当归红枣茶	80
补血活血，稳定情绪	
参芪益气茶	82
滋养肺肾，增进元气	
莲子桂圆茶	84
稳定心神，滋润养颜	
洛神花乌梅茶	86
补气安神，预防高血压病	
宣扶益气茶	88
促进排汗，清心醒脑	
淮山薏米茶	90
促进代谢，改善体质	
补气活血茶	91
补血益气，改善贫血	
人参桂圆茶	92
润肺止咳，补气安神	
生津补气茶	94
健脾润肺，宁神补血	
参枣茶	95
滋养肝脏，促进血液循环	



青草茶的健康新概念

青草茶又称为百草茶、凉茶或是苦茶，用一种或数种药草加水煎煮而成。大部分常用的药草皆具有消暑退火、清凉解热等功效，是民间流传已久的养生饮品。药草就是具有保健功效的药用植物，从外观上大致可分成新鲜的青草和晒干的药草两大类，每一类依使用部位又分根茎类、草本类及木本类等三种。

薄荷、车前草、蒲公英、半支莲等药草都很容易购得，这些不起眼的绿草不仅可萃取其清甘微苦的汁液用来养肝、润肺、养生保健，更可压榨后直接生饮，对于防治夏日胃肠疾病或感冒，也有不错的效果。

虽然青草茶具有疗效，但是也要注意适量与适性的问题，针对个人体质选择最适合自己的青草茶，若对花性不熟悉，不要任意添加药草，以免造成反效果。



Memo：泡茶小笔记

***容器：**无论煎煮或冲泡，最好选用不透光的玻璃或保温性较佳的陶瓷类制品，最好不要用不锈钢或其他合金类器皿，以免药草碰到金属起化学变化。

***水温：**青草茶大部分含有丰富的维生素、纤维素和有机物，因此煎茶时以大火煮开，再转小火慢慢熬煮，水温维持在80~95℃，水面呈微滚状态，才不会破坏药草的特性。

***药材研磨：**许多药材体积大小不一，煎煮时间和火候也不同，为了让药材的功效都能完全释放出来，不妨事先研磨成粗粒，放入茶袋中，或者切成小段预先加热煮软，再冲泡，这样药性才会完全溶入茶汁中，并缩短冲泡的时间。

***自制茶包：**买回来的药草较多时，最好依每日使用量分装成小包装茶袋，既方便保存，又可避免一次煮得太多。一般说来，种子类的药材如菟丝子、柏子仁、五味子等，或质地较硬的药材如芡实等，可以先研磨成粗粒再装入茶包；而细渣较多的花草类药材，如马鞭草、茵陈、蒲公英、金银花等，装进茶包不仅方便携带，也可省去过滤茶渣的麻烦。

药草的选购与保存

种类繁多，药性功能各不同

一般说来，新鲜药草和干药草所含的营养差距并不大，最大不同的地方是它们的属性。

新鲜的青药草属性偏凉，因此退火解热的功效也就特别强，许多青草店家提供的青草茶、一叶草茶、消脂茶等等都是既新鲜又退火的健康饮品，不过由于是生鲜食材，因此较不易保存。

经过加工干燥的药草属性变温，具有温补的作用，比较好保存，也可以搭配其他食材和药材，做出适合自己体质的保健食品，因此选购前最好询问清楚。

用途广泛，外敷内服皆受欢迎

新鲜的青草多半可用来直接熬煮成“一叶茶”，例如枸杞茶、菊花茶、薄荷茶、薰衣草或蒲公英茶等，只要摘下一支茎叶，就可以直接拿来泡茶，十分简便方便，所以又称为“一叶茶”。

有些青草被当作野菜来食用，不论直接汆烫或加入菜肴中，甚至剁碎后研磨成调味香料，味道都十分特别，其中尤以迷迭香、山苦瓜、马齿苋的滋味最

受欢迎，搭配鸡肉、排骨或是炖汤、煎食都一样可口。

也有部分青草榨汁后用作跌打损伤的外用药，或是加入其他蔬果制作成蔬果饮料，用途非常广。例如具有止咳效果的藿香草，美白养颜的芦荟汁等，直接榨汁生饮，清凉又退火。

茶包、电壶，省时又方便

随着科技的发展，现代人熬药草茶不再像以前那么费时，利用省时方便的电茶壶，还有许多现成的配方茶包，轻按一下开关，就可以煮成各种药茶。

一般消暑解热的青草茶，放凉后可加冰块或放入冰箱中冰镇饮用，但体质偏寒凉或肠胃较弱者，最好还是饮用微温的茶，以免产生腹泻。

此外，没喝完的青草茶可放在冰箱保存，但是最好不要超过三天，以免酸败走味，影响健康。因此在煎煮青草茶时以当天可喝完的分量为宜，以确保茶汤的口感及新鲜度。





青草茶的煎煮秘诀

memo: 每次煎煮的分量最好以一天量为宜。配方中若有不需要煎煮的茶叶，如薄荷、甘草、肉桂等，可以等其他药材煎煮完成时，再加入茶汤中浸泡。

煎煮出香味醇郁的青草茶是有学问的，从选材、药草搭配、清洗处理、火候大小、加热时间及使用器具，都有诀窍。



药草的处理

质地较柔软、细碎较多或花草类的材料，可先放入滤网中清洗后再冲泡；质地较硬、较大块的药草则可磨碎后再冲泡；药性较容易释放者，直接加热水冲泡即可。除了直接使用生叶外，大部分的药草都必须干燥保存。干燥的方法有晒干和阴干两种，一般多使用晒干，原料有芳香（例如薄荷或紫苏）或是要保留花草原来的颜色时，才必须采用阴干的方式。

药草的煎制

通常青草茶都是用药草加水煎煮，再加入适量冰糖或是蜂蜜调味，一般药草的煎煮方式有两种。



煎煮法

在锅中放入药草和500~600克

水，静置片刻待药草泡软后再熬煮。干药草一次用量为10~20克，生叶则为50~100克，以小火熬煮至水量剩下一半，即可熄火。水果茶也可用煎煮的方法，让水果香气和酸甜滋味完全溶入茶汁中。

冲泡法

冲泡法适用于体积较细小、不需煎煮的药材，利用热水将药材泡软，释出药性即可。诀窍是茶壶中冲入热水之后，要加盖焖泡以利于药性挥发，而且大部分药草可以多泡2~3次，直到药草味道变淡，没有茶味为止。冲泡过程中也可以随个人喜好添加蜂蜜或冰糖调味。

茶渣的过滤

煎煮完成的青草茶，因药草的药性已经完全煮进茶汁里，因此熄火后要马上以滤网或纱布快速去除茶渣。待茶水完全冷却后，可分装成小瓶密封，放入冰箱保存，大约可存放3天。剩下来的茶渣不要丢掉，晒干后可当家具清洁剂或除臭剂使用。





喝出健康好气色

上班族工作压力大，导致饮食、生活作息都不正常，容易产生疲劳、口臭、便秘、免疫力不佳等状况。其实只要选对适合自己的青草茶饮用，就可有效改善，以下将提供几个小秘方来解决这些扰人的症状。



预防口臭

早晨起床喝一杯茶就可消除口中残留的气味，使口气清新。还不会自己刷牙的幼儿，可使用绿茶轻拭牙齿，以预防蛀牙及牙垢。餐后一杯茶，可清除用餐后的残渣，譬如带有清凉薄荷香味的薄荷茶，十分有效。

预防便秘

茶可促进肠胃蠕动，促进通便。有轻度便秘的人可喝决明茶、枸杞茶；因肝火太大而引起的便秘，则以莲心茶、仙草茶、复方青草茶等苦茶直接对症下药。每天喝1~3次，并持续饮用，如怕味道太苦可酌加糖饮用。



预防感冒

除了饮用防感冒茶之外，也可将其拿来嗽口，增强上呼吸道的抵抗力，避免感冒病毒侵入人体。

纾压解劳

适当的茶饮可以纾解压力、消除疲劳。夜晚失眠或辗转难眠时，可饮用无咖啡因的药草茶，例如薄荷、洋甘菊、迷迭香和罗勒等都具有镇静安神的作用；决明茶、菊花茶、枸杞茶则可改善眼睛疲劳和充血，消除疲劳。另外，用毛巾将茶汁敷在眼睛上，也有消除疲劳、解除压力的功效。

解酒

浓茶是解酒的特效药，因为茶具有利尿的作用，可排出致醉成分，而且越高级的茶叶，如乌龙茶、普洱茶等解酒功效越好，再配上有解毒功能又不伤肠胃的酸梅效果更佳。

预防中暑

要预防中暑，多喝饮料还不如多喝茶。喝太多饮料，胃液会变稀，使肠胃失去活力，造成食欲不振，使身体容易感到疲倦。因此夏季要调节体温、避免中暑，最好少喝市售的冰凉碳酸饮料，而应多喝富含维生素C的绿茶或花果茶。

窈窕美人茶

Rosemary with Verbena Tea

~ 抗老化，促进新陈代谢 ~



马鞭草

马鞭草味苦，具有镇静及提神的功效，能强化神经系统，泡成青草茶饮用，对消化不良与支气管炎有防治效果。



柠檬草

柠檬草又称柠檬香茅，全身散发出柠檬清香，能健胃、利尿、防治贫血及滋润肌肤，具有瘦身及养颜美容功效。

材料

柠檬草、马鞭草各2棵，迷迭香3棵，甜菊1棵

做法

1. 柠檬草洗净，剪成小段。
2. 将其他香草洗净，放入茶壶中加入柠檬草和300毫升热开水，焖10~15分钟即可饮用。

滋补功效

促进新陈代谢，抗老化。搭配柠檬草一起冲泡，带有淡淡的柠檬香味。



美颜青草茶

Lavender with Chrysanthemum Tea

—纾解压力，减缓肌肤老化—



马郁兰

马郁兰具有很强的抗氧化作用，对减缓肌肤的老化有神奇功效。



薰衣草

薰衣草气味温和优雅，有安定情绪、纾解压力、改善失眠及头痛症状的特性，经常饮用可消除疲劳、促进食欲，改善偏头痛的毛病。

材料

薰衣草2茶匙，马郁兰6根，香蜂草2根，甜菊1根

做法

1. 所有香草材料洗净。
2. 放入壶中，加入600毫升热开水焖10~15分钟即可。

滋补功效

甜菊的甜度是蔗糖的300倍，热量极低，且具有调整消化系统的作用。这道茶饮很适合必须减少糖分摄取的人饮用。



车前子竹叶茶

Plantain Seed Tea

—消除疲劳，滋润皮肤—



薏米

薏米可以清热排毒，促进血液循环及新陈代谢，软化皮肤的角质层，让肌肤更显得光滑有弹性。



淡竹叶

淡竹叶有清心利尿、消除疲劳、去烦热的作用，当感到浑身湿热时，泡一壶淡竹叶茶，就能消暑解渴并改善皮肤干痒的症状。

材料

淡竹叶1小把，车前子、薏米各35克

做法

1. 车前子装入纱布袋中包起来。
2. 锅中放入所有材料，加入1400毫升水，以大火煮滚，改小火续煮至水量剩下一半，熄火待凉即可。三餐后各饮用1杯。

滋补功效

淡竹叶与薏米皆有消除疲劳、水肿。滋润肌肤等作用。长期在空调室内工作者四肢容易浮肿，经常饮用可消除水肿，并改善皮肤干痒的症状。





龙井菊花茶

~ 疏风散热，清肝明目 ~

龙井茶叶

龙井茶滋味甘醇爽口，芽叶柔嫩，叶片呈翠绿微黄，茶汤清澄翠绿，味道甘醇顺口，香气清高持久，常年饮用有提神、明目、利尿、降脂、减肥、抗癌和防止衰老等保健功效。



菊花

菊花有驱风散热、清肝明目和清热解毒的功效，经常食用还能改善视力模糊，并有抗老化作用。



材料

龙井茶叶4克，菊花7.5克

做法

1. 菊花洗净、捞出、沥干水分备用。
2. 锅中倒入600毫升水以大火煮滚，放入龙井茶叶及菊花，熄火，焖约数分钟，倒出茶汁即可饮用。

滋补功效

此道茶饮驱风散热、清肝明目，可防止日晒过度所引起的头痛、头昏、双眼发红等症状。



金银花茯苓茶

— 清热解毒，改善皮肤瘙痒 —

金银花

金银花又称忍冬花，具有消暑退火、清热解毒的功效，可去除体内湿气，并改善皮肤瘙痒等现象。



茯苓

茯苓味甘性平，具有健脾作用，脾胃虚寒引起的水肿、小便不顺者最适合饮用。



材料

金银花、茯苓、甘草各10克

做法

1. 将所有药材冲洗干净。
2. 锅中放950毫升水及所有材料，以大火煮滚，煮至水量剩下一半即可熄火，早晚各饮用一杯即可。

滋补功效

经常饮用金银花茯苓茶，可促进体内排毒，需特别注意的是，脾胃较弱的人最好不要饮用过多，以免产生不适。