

快速了解花草茶，认识花草茶！

让您最直观地了解花草茶的选择、保存、冲泡、混合等基本知识！



喝茶，特别是
会喝好茶，是一
种福气。

鲁迅



宏湖◎编著

花草茶

浪漫

LangMan
HuaCaoCha



将花草茶的浪漫气息与文化尽收眼底！

最方便、最常用、最好喝的健康花草茶一览无遗！
让您好好品味最时尚、最经典的花草茶！

中国市场出版社

浪漫

LangMan
HuaCaoCha

花草茶

宏湖◎编著

快速了解花草茶，认识花草茶！
让您最直观地了解花草茶的选择、保存、
冲泡、混合等基本知识！



花草茶，顾名思义，就是用各种花草为原料，经科学方法加工而成。它不仅具有观赏性，还具有保健、美容、减肥等功效。本书详细介绍了花草茶的种类、冲泡方法、保存技巧以及搭配建议，是花草茶爱好者的必备指南。

中国市场出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

浪漫花草茶/宏湖编著. —北京: 中国市场出版社,
2005.11

ISBN 7-80155-944-4

I.浪... II.宏... III.保健—茶—基本知识
IV.TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111089 号

书 名: 浪漫花草茶

作 者: 宏 湖

责任编辑: 王 群

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340

68024335 68033577

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市顺义向阳胶印厂印刷 (邮编: 101300)

规 格: 787×1092 毫米 1/16· 13 印张 110 千字

版 本: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 第 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80155-944-4/TS·5

定 价: 29.80 元

本书的少许摄影图片和文字无法与版权所有者取得联系,请作者
见书后及时与我社联系。



将花草茶的浪漫气息与文化尽收眼底！
最方便、最常用、最好喝的健康花草茶一览无遗！
让您好好品味最时尚、最经典的花草茶！

目 录

第一章 走进花草茶的天地/1



无论是在东方还是在西方，花草茶都以其天然的芬芳博得了众爱。

特别是我们中国的某些中草药茶，其保健养生的作用从远古时代就开始在民间代代相传。

但是，一般人对于花草茶的认识往往止于日常生活中常见的玫瑰、薰衣草、薄荷等，随着人们对健康和高品质生活方式的追求，花草茶受到人们更多的关注。

- 1 了解花草茶/3 2 草花茶的选购和保存/14

第二章 亲手泡杯好茶/19



花草是大自然的馈赠，长期饮用可强健身体，有的可纾解紧张情绪，镇定心神，帮助睡眠；有的可改善胃胀气，帮助消化。

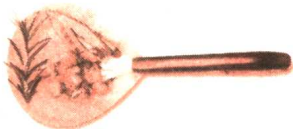
虽然花草茶不如药物有立竿见影的效果，但如果每天饮用一杯，既可以起到养身保健的功效，也不会上瘾，更不会对身体造成不良影响，所以说，花茶草是现代生活中一种相当健康的饮品。

亲手泡一杯好茶，尽享这香气与花朵带来的自然的亲近与细腻。

喝花草茶的好处多多，不妨从今天开始每天喝一杯吧！

- 1 选择合适的器皿/21 2 冲泡花草茶的方式/23 3 花草茶的妙用法/28

第三章 认识各种花草茶/35



花草茶的种类繁多,个性鲜明不一。

现在,从最常用的花草茶开始,来认识和接触它们,了解它们各自的属性,直到找到你的至爱吧!

- 1 常见的花草茶介绍/37 2 其他花草茶简介/120

第四章 花草茶的缤纷魅力/125



花草茶的魅力之一就是可以享受独创的混合滋味。

混合花草茶可以使茶的滋味和香气更加丰富,并且使其有益于健康的功效更加显著。

- 1 花草之间的混合饮/127 2 花草茶的其他变化/132

第五章 独具特色的药草茶/145



西方的花草茶充满着浪漫的情趣，而我国的一些花草茶历经几千年被当作药用，发挥着特殊的功效。这就是药草茶。

药草茶有很多简易的冲泡方法，它们的效能与西方的花草茶有异曲同工之妙，不同的是，药草茶比较注重实用价值，而花草茶则更强调冲泡时的情趣。

- 1 药草茶/147 2 药草茶的主要类别/149 3 手到茶来/160

第六章 浪漫的花草世界/181



人们对于花草茶的关注，源于人们对健康生活理念的认识和追求。

花草茶在人们的健康生活中扮演了日益重要的角色。

- 1 花草甜点篇/183 2 花草饼干/186 3 花草蛋糕/193
4 烹调篇/196

第一章

走进花草茶的天地

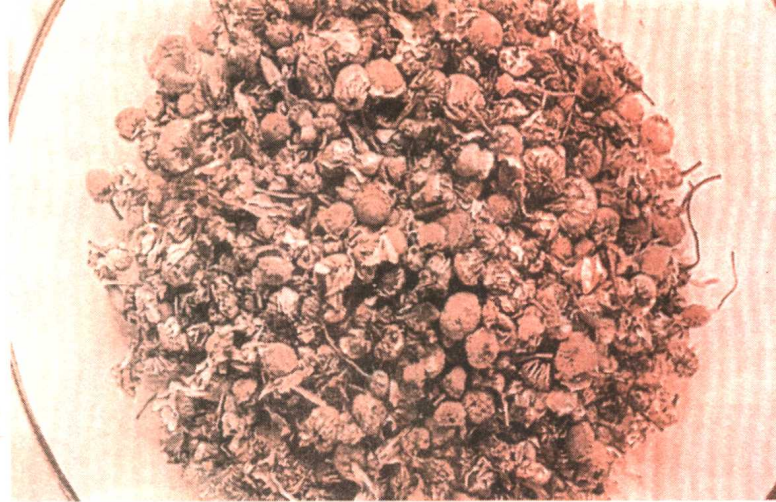
无论是在东方还是在西方，花草茶都以其天然的芬芳博得了众爱。

特别是我们中国的某些中草药茶，其保健养生的作用从远古时代就开始在民间代代相传。

但是，一般人对于花草茶的认识往往止于日常生活中常见的玫瑰、薰衣草、薄荷等，随着人们对健康和高品质生活方式的追求，花草茶受到人们更多的关注。

花草茶

1 了解花草茶



花草茶在西方被称为“Herbal Tea”、“Herb Tea”、“Infusion”或“Tisane”，西方的花草茶与药草茶为同一概念，指的是日常生活中被用来冲泡的花草，它们大都是有着美丽的花朵或是有着香气的植物的茎、叶。

沿用至今，人们已经习惯将具有疗效的各式植物的根、茎、叶、花、果等都包含在花草茶这个词里面了。

中国自古就有饮食花草茶的习俗。

·花草茶的历史

在印度和中国茶出现以前，花草茶就已经被广泛地为人们所用了。



花草茶中不含咖啡因，对健康很 有益，所以很早就被用作疗方。五千年前幼发拉底河的苏美利亚人最先开始使用茴香和百里香。在古埃及时代，古书中就已经记载了将香草植物用来治疗外伤的说法。



之后,古希腊的西方医学之父希波克拉底将花草茶应用为正式的治疗药剂,这可以看做是使用花草茶的起源。在他的草本经里面也列举了 500 种的植物疗方。

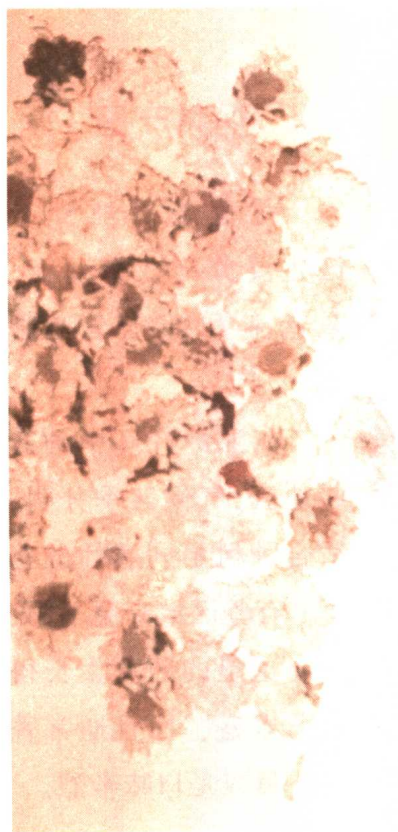
而后,随着医学知识的传播,使用药草治病的技术也被传播到了世界上的各个地区。

当罗马帝国不断向外扩展版图之时,远征军随身携带的药草的种籽洒遍了沿途。因此,药草随着军队的路线繁衍着。当时人们有某些传染病时,也懂得烧煮药草来消毒,或者以气味驱除。

16 世纪,英国人约翰·杰洛引进地中海的花草植物到英国,根据自己的经验指导人们使用花草植物,其出版的《药草简史》在民间广为流传,成为英国最早的药草书籍之一。



18 世纪中期,有专家就建议饮用属性较温和的药草花茶,来替代一般茶叶。



当早期的英国移民来到美洲大陆时,他们与当地的印第安人互相交换药草药方知识,许多美洲土产药草被带回了欧洲,有一些还沿用至今。

19 世纪之后,西方的医疗机构开始偏重化学疗法的使用,伴随着药物与抗生素的出现,药草退而为民间所普遍使用。一些负担不起医疗费用的人,或是不喜欢现代医疗技术的人,仍继续使用药草疗方。对轻微小恙,欧洲人多半喝花草茶来治疗。此外,在欧洲,人们也以花草茶或精油来治疗失眠、忧郁等情绪问题,这些疗法十分有效而又不必担心副作用。

在中国,自古以来就有饮食花草茶

浪漫

花草茶

的习俗,在不少古籍中都可以看到关于花草用法的记载。中国的第一部较完整的药草志《神农本草经》记载了 365 种药物,其中包括甘草和黄耆根等;唐代“茶圣”陆羽的《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。

·世界花草茶的产地

花草茶的生产可以说是遍布全球。这些花草的生命力普遍很强,但是由于各个地区地理环境和气候的差异,在不同的产区形成了各自的特色和风格,个性十分突出。

6

亚洲产区

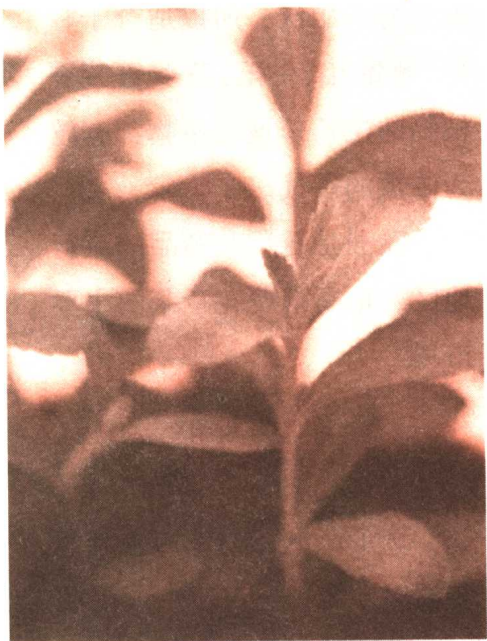
花草茶的亚洲产区主要分布在东北亚、东南亚和部分东亚地区。

在亚洲产区中的有些地区,气候四季分明,适合种植不同属性的花草。有些区域高温多雨,因此这里的药草生长得较为繁盛,而且通常香气扑鼻或是口味辛烈。



尤其在中国和印度，都有着相当久远的将植物食用及药用的历史。在这里，芳香植物多为药用，并没有被广泛地应用于日常生活中，常见的如肉桂、罗勒（九层塔）、当归、人参、蕺菜等。而日本北海道所产的薰衣草更是众所皆知。

而今，这些芳香药用植物所具有的巨大潜力相继为欧美医学界所证实，它们在治疗癌症、高胆固醇、高血压等疾病方面的疗效尤其显著。

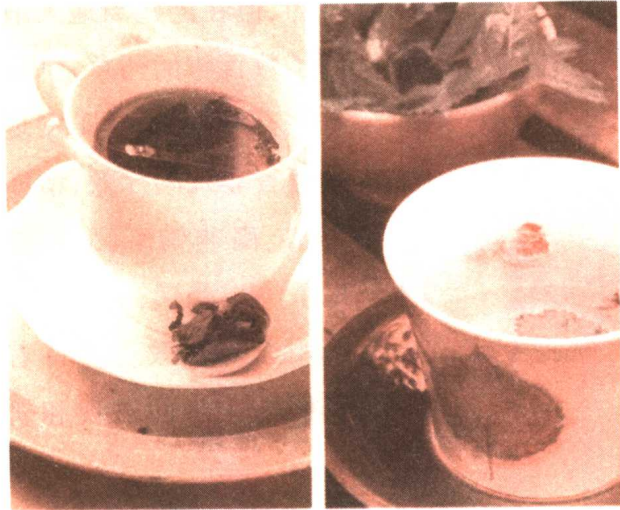


欧洲产区

欧洲的地中海沿岸被公认为全球气候最佳的地方，这里雨量适中，阳光充足，气候温暖，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。

用途广泛的薰衣草就主要分布在此地区，这里也是迷迭香的主要生产地。这些花草都是天然香精最优质的原料。它们在叶片中生成芳香精油，能有效地锁住体内的水分，防止流失。

欧洲的中部、北部也是花草茶的一大产区。此地与中国的北方同属大陆性气候，温差大，土壤



浪漫

花草茶

不是特别肥沃，所以适合于甘菊、紫锥花、牛至、苜蓿等芳香植物的生长。这些植物都有较为浓重的香气。

欧洲是花草茶商品的流行地区，也是消费花草茶的主要市场。

赤道地带

这个产区包括中南美洲和非洲等地区。

美洲的印第安人拥有很丰富的药草知识。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介绍到欧洲，印第安人神秘的药草茶日益为世人熟知。

非洲大陆的多数地区干旱少雨，终年高温，所以此地生长的药草与其他地区相比，品种较为原始而缺乏芳香味。



非洲土著人所用的草药中很多都不为外人所知，但在这些当地人沿用了数百年的药草之中，有些药草通过验证发现其确有非凡的疗效，诸如布枯、南非钩麻(又称魔鬼爪)等。当然，有些草药的用途与功效也等待着我们进一步的发现和研究。





9



