

读图时代
品茶馆

花草茶


「让花草更美丽的泡茶秘诀」



中国轻工业出版社

读图时代
品茶

花草茶

 中国轻工业出版社

人们如此喜爱花草茶，除了希望能有助于保健调养之外，更因为它传递了纯真与优雅兼具的浪漫情怀。久居烦嚣城市，任何人都会对悠闲的乡村气氛抱着渴望，喝多了伤胃的咖啡浓茶、甜腻的调味汽水，谁不想来点简单、轻松的花草茶，缓解一下生活的压力呢？试想，在早晨喝杯让人神清气爽的茉莉花茶，焦虑的下午就冲壶薰衣草茶放松过于紧绷的神经，夜晚在窗前点一盏迷迭香油灯，睡觉前滴几滴香香的精油在枕头上，帮助一夜好眠。虽然我们无法时时刻刻徜徉于大自然，却可以一整天都沉浸在田野的气息之中，唤醒身体深处那远离自然已久的灵魂。



花草茶——目录

第一章 落英缤纷花草茶

- 花草茶的定义与种类 /7
- 花草茶原料的主要产地 /9
- 花草茶的天然特性及成分 /12
- 花草茶的历史 /14
- 花草茶的传播 /17

第二章 花草茶的饮用

- 花草茶的保健功效 /21
- 花草茶的饮用 /24
- 冲泡花草茶的用具 /31
- 花草茶原料的制造 /33
- 花草茶的选购 /34
- 花草茶与星座 /37

第三章 清凉天使——薄荷茶

- 薄荷简介 /39
- 薄荷的神话 /40
- 薄荷的功效 /40
- 薄荷的其他用途 /41
- 薄荷茶的饮用 /41
- 清新薄荷茶 /43
- 冰凉薄荷茶 /44
- 薄荷柠檬茶 /45
- 胡椒薄荷茶 /46
- 薄荷金盏马鞭草茶 /47



第四章 淡雅伴侣——菊花茶

- 菊花简介 /48
- 菊花的传说 /48
- 菊花的功效 /50
- 菊花的饮用 /51
- 菊花与中国文化 /52
- 菊花金盏茶 /57
- 菊花金银茶 /58
- 菊花山楂茶 /59
- 菊花乌龙茶 /60

第五章 典雅情人——玫瑰花茶

- 玫瑰简介 /61
- 玫瑰的故事和传说 /62
- 作为国花的玫瑰 /64
- 玫瑰花茶的功效 /65
- 玫瑰花茶 /66
- 玫瑰红枣瘦身茶 /67
- 玫瑰乌龙茶 /68
- 玫瑰洋参茶 /69

第六章 好一朵茉莉花——茉莉花茶

- 茉莉花简介 /70
- 茉莉花在中国的传播与发展 /70
- 茉莉花与中国文化 /72
- 茉莉花的功效 /74
- 茉莉花的冲泡 /75
- 茉莉花茶 /77
- 茉莉花甘草茶 /78
- 茉莉玫瑰绿茶 /79

第七章 来自普罗旺斯的浪漫——薰衣草茶

- 薰衣草简介 /80
- 薰衣草的产地 /80
- 关于薰衣草的传说 /81
- 薰衣草的功效 /82
- 醇香薰衣草红茶 /85
- 薰衣草茶 /86
- 薰衣草奶茶 /87



第八章 纯洁恋人——百合花茶

- 百合简介 /88
- 百合的历史 /88
- 百合的传播 /89
- 百合在中国 /90
- 百合在文学作品中 /91
- 百合花茶 /93
- 百合金菊茶 /94
- 百合洋参茶 /95

第九章 绿色温柔——甘草茶

- 甘草简介 /96
- 甘草的故事 /97
- 甘草的主要功效 /98
- 甘草茶 /99
- 甘草绿茶 /100



第十章 红色情深——枸杞茶

- 枸杞简介 /101
- 枸杞的历史 /101
- 枸杞的传说和典故 /103
- 枸杞的功效 /104
- 杞菊决明子茶 /106
- 枸杞菊花茶 /107
- 红枣枸杞茶 /108

附：姹紫嫣红花草茶

- 一、鼠尾草茶 /109
- 二、丁香茶 /111
- 三、蒲公英茶 /114
- 四、金莲花茶 /116
- 五、红花茶 /117
- 六、千日红茶 /118
- 七、柠檬香草茶 /119
- 八、百里香茶 /121
- 九、迷迭香茶 /122
- 十、金银花茶 /123



第一章 落英缤纷花草茶

花草茶的定义与种类

传统上,我国习惯把除了茶之外的天然植物制成的饮料,视为有疗效的保健饮品,把欧洲普遍饮用的传统植物饮品,称为“花草茶”。

一般我们所谓的花草茶 (Herb Tea),并不含“茶叶”的成分。花草茶的英文名为 Herb Tea,是由拉丁语 herba 转变而成,源于地中海地区的古语,就是“草”的意思。中文则翻译成“药草”或是“花草”。

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,包括根、茎、

皮、花、枝、果实、种籽、叶等,都可以称为药草,它的成长期较木本植物短,且方便取用,用途可以说是千变万化,大部分用在医疗、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,分别具有安神、消炎及止咳的疗效。牛津英文辞典甚至将 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。

当我们享受药草的妙用与芳香之际，如果更进一步了解药草与人类关系的发展，就能深刻体会到它们在人类生活中扮演着不可或缺的角色，并带来了难以胜数的益处。

在印度和中国，花草茶在茶出现以前早已被广泛地运用了，由于其不含咖啡因，对健康很有助益，所以很

早就被用作疗方。在中古时期，古老的植物疗方都是世代相传，每个人都可能有自己的祖传秘方，但是一直都没有一套统一的医疗方法。另外，当时一些国家的教会虽然强调信仰的力量可以治愈百病，但许多教士仍然保存了早期希腊和罗马时代的医疗用书作为治病的参考，并自己种植各种药草，以它们作为疗方来替教区的民众施行医疗，当然有时也将这些花草用作调味料。

目前已知，首先拿药草来治病的人类，是5000年前住在幼发拉底河的苏美利亚人，他们所使用的药草包括了藏茴香和百里香。此外，古埃及人以象形文字将药草处方记载在莎草纸上，法老王的陵墓里也有药用植物的残迹，用以调配制作木乃伊时的防腐剂；而中国第一部较完备的药草志《神农本草经》约在公元前1世纪编纂完成，并记载了365种药草。

在18世纪中期，有些国家的专家曾宣称：“过度饮咖啡会伤害神经，造成颤抖、麻痹、忧郁发作等疾病。”曾

羽叶薰衣草





迷迭香

建议饮用属性较温和的薄荷类、鼠尾草属植物或黑莓药等花草茶，可惜很少有人相信这个忠告。

今日，人们警觉到咖啡因对人体可能造成伤害，于是花草茶的健康配方骤然兴起。在健康食品店或超级市场中，花草茶包已到处可见，人们可以随时冲泡自己喜爱的花草茶饮。例如夜间一杯洋甘菊茶有助于身心的松懈，帮助入眠；而一杯薄荷茶就可

以消除恶心感；小蓝莓茶则是爽口的餐前茶。在一片追求健康生活的风潮中，花草茶能够促进人体健康的观念也逐渐为大众所接受。

花草茶原料的主要产地

花草茶原料的原始产地事实上几乎遍布全球。而且它们的生命力普遍都很强韧，除了在原产区生生不息之外，还扩展到了土壤及气候都相宜的栽培地，成为可大量种植的经济作物。但因为各地区的气候及环境不同，不仅生产的花草茶种类五花八门，它们的特性也因地而异。

地中海沿岸

该地区是许多常用药草的故乡，“herb”一字就是源自于此地的拉丁古语“herba”（意为草、草本）。由于当地艳阳普照，夏季又少雨，为了减少水分蒸发，所以生长的药草多是小叶型，如唇形科的薰衣草、迷迭香、鼠尾草、百里香等。

同时为了适应干燥的气候，这些药草的叶片中存在着芳香精油以



保留水分，因此不但成为天然香精的原料，在药效上也更为丰富。此外，这种干暖的地中海型气候区，天生就是一个能使药草自然干燥的绝佳环境。这些条件配合上农家的“有机耕作”，所生产的药草品质极为优良。

欧洲

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。当地属于比较凉爽的大陆性气

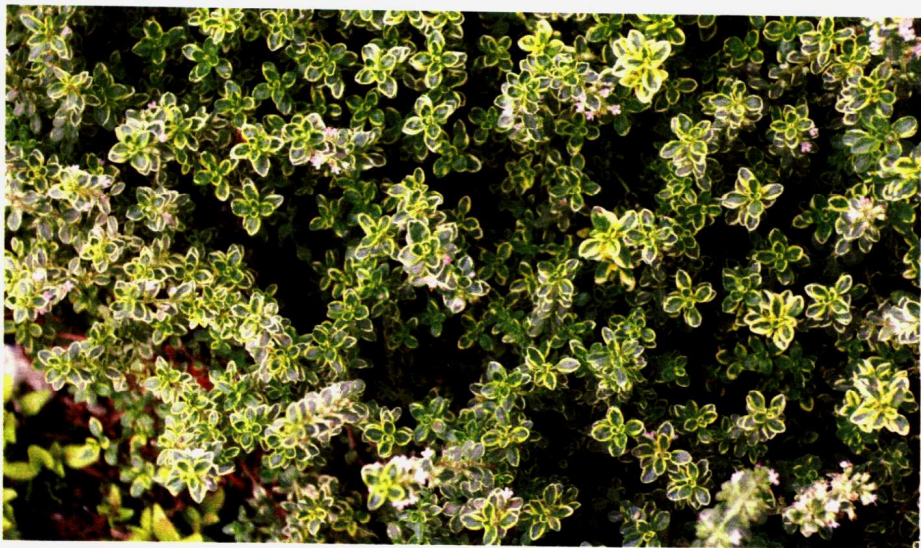
候，除了紫花、牛至、洋甘菊、苜蓿等原有的品种外，也致力于栽培具经济价值的外来药草。欧洲拥有强大的研究开发及经贸能力，所以，它成为了花草茶最重要的发行地区，也是推广和消费花草茶的主力地区。

亚洲

亚洲的中国、印度都属于文明古国，将植物药用或食用已有悠久的历史，称得上是将药草普遍应用

马郁兰





银斑百里香

于生活的地区。由于此处高温多湿，生产的药草常具有扑鼻的香气，或较辛烈的口味，如当归、人参、洋葱、大蒜、罗勒、肉桂等。虽然这里的人民已习惯将上述药草视为食品，很少将其当作药物来用，但它们极大的医疗潜力相继为欧美医学界所证实，尤其是对癌症、胆固醇过高、高血压等疾病方面的治疗作用，值得现代人重视。

美洲

欧洲人发现新大陆后，将美洲印第安人对药草的知识与应用引进欧

洲，于是如甜菊、报春花（樱草）、柠檬马鞭草、马黛树等，日益为世人熟知。比较而言，南美洲以生产药草并直接应用为主；北美洲的美国、加拿大等国则在日渐感受到化学药品的副作用后，转而热衷于研制以药草为原料的药品。

热带非洲

越接近原始品种的药草，药理效能越强，而非洲仍保有众多的野生草药物种。该地区的药草为外人认识的比例有限，但在当地民族中已沿用数



百年，诸如芦荟、魔鬼瓜（南非钩麻）、布枯等，经验证后发现疗效确实不凡。不过该地区的药草缺乏芳香味，因此也较少当作花草茶的原料。

花草茶的自然特性及成分

花草茶的特征之一便是其完全来自植物，而不含人工合成要素。即使医药化学如此发达的今天，还有许多药草的微妙药效尚未研究出来。而某些人工合成的化学物质，对人体会产生副作用。换句话说，人们为求方便与有效而发明的化学药剂、合成食品，并不能完全替代天然的药物植物。因为传统药草所追求的是单纯、和谐而渐进的作用，并非是要和身体进行对抗；人也是大自然中的一分子，人体自己有其调适的机能，这也正是中医所推行的基本理念。另一方面，科学上的实验也不能清楚解释药草所带给人们的心灵感受。

人们如此喜爱花草茶，除了希望它对身体有保健调养的功效之外，更

因为它能传递纯真与优雅的浪漫情怀。久居烦嚣城市，任何人都会对悠闲的乡村气氛抱着渴望，喝多了伤胃的咖啡浓茶、甜腻的调味汽水，谁不想来点简单、轻松的花草茶，缓解一下生活的压力呢？试想，早晨喝杯让人神清气爽的茉莉花茶，焦虑的下午就冲壶薰衣草茶放松过于紧绷的神经，夜晚在窗前点一盏迷迭香油灯，睡觉前滴几滴香香的精油在枕头上，帮助一夜好眠。虽然我们无法时时刻刻徜徉于大自然，却可以一整天都沉浸在田野的气息之中，唤醒身体深处那远离自然已久的灵魂。

花草茶能拥有丰富的风味及广泛的功效，主要是各种药草成分相乘互补的结果，其中较常见的以下几种：

芳香油类

又称为挥发油或精油，虽然就药草成分比例而言含量并不高，但极有价值。在不同种类的药草中，芳香油的组成要素也相异，既赋予各种花草茶以独特香味，又具有独特的医用功





斑叶金钱薄荷

效。一般来说，芳香油具有防腐、抗微生物、消炎止痛、制止痉挛等作用，对人体的免疫系统也大有裨益。芳香疗法及蒸气吸入疗法中都可利用这一成分。

单宁

也称为鞣质，它是花草茶涩味及苦味的来源，并具有收敛、止泻、防感染的效果。

维生素

药草的维生素含量不少且种类多

元，是一种基础的营养成分。饮用花草茶，能吸收其中的水溶性维生素A、维生素C等，不但能促进消化和养颜美容，也有助于从根本上改善体质。

矿物质

药草中含有多样矿物质，如镁、钙、铁等，都是人体保健的基本营养成分。

类黄酮

这是一种色素，常和维生素C并存于药草中，对花草茶的色泽极具影



响。它除了有利尿、强健人体循环系统的功效之外，其抗肿瘤、抑癌（防止自由基形成）的功能也渐受重视。

■ 苦味素

为部分花草茶带来苦味，但也使之拥有促进消化、消炎、抗菌等功能。

■ 配糖体

通常以药用为主的植物中都含有配糖体，是药草发挥疗效的主要成分之一，具有强心、防腐、镇咳、利尿等功能。

■ 生物硅

它也是植物药用成分的主力之一，尤其对神经系统极具影响，但因含有毒性而须小心使用。不过在一般常饮的花草茶中，这种成分微乎其微，并不至于有中毒之虞。

花草茶的历史

人们使用药草有一段悠久的历史，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。

■ 花草茶的起源

迄今发现人类最早开始运用药草植物的证据，是在距今约六万年前的考古遗址中，史前时代的猿人洞穴里留存着使用西洋变草、秦吾草等的痕迹，这些药草至今仍被用作制药的来源之一。我们可以想见，在一片原始洪荒之中，当人们发现药草能够治疗原本束手无策的伤口病痛时，是一件多么神奇的事！这个过程必定是艰辛而充满试验的，经过千百次的尝试与观察，人们一点一滴地累积了关于药草的知识。

在许多古老文明中，都显示出我们的祖先对药草已经有丰富的知识，而且和医药的发展息息相关。距今约5000年前的苏美利亚文化，4000多年前的埃及、中国及印度等地，都出现了有关药草的记载或遗迹。

在西方，花草茶的历史可追溯到古希腊时代。有“医学始祖”之称的古希腊希波克拉底曾在处方中写到“饮用药





各色干花



草煮出来的汁液”，希波克拉底早在公元前5世纪时就熟知许多药草的功效，当时的雅典城邦一度瘟疫横行，传说他曾指示雅典人在街道上燃烧药草，利用其杀菌效果来遏阻瘟疫的蔓延，这可以说是花草茶的起源。

希腊人吸收了埃及文明，在医药上有长足的进步，这个成果由其后的罗马帝国继承而显得更为辉煌，原因除了因为罗马人喜欢使用大量的香料以彰显其身份之外，也在于此时期出现了较多记述药草知识的药草志。

我们不难发现，几乎所有的古代文明，包括中美洲的古阿兹特克帝国、北美的印第安人等，都对药草植物具有相当程度的了解，而且大多是应医疗之需而发展出来的，所以在古代药草史上的重要人物，通常是医生或巫医。古代的医药观念与今日的科学医学有很大的不同，其中充满了许多动人却不符合事实的神话、传说、秘方与法术。例如：从前人们认为樱草会造成流产，因此不让怀孕的妇女碰触它。公元前在中东运送、买卖香

料的阿拉伯人，为了提高价码而编出一些故事来强化药草的神效及珍贵性，像肉桂就被说成生长在爬满毒蛇的幽深峡谷中，或者是某个由长着翅膀的神兽所看守的湖边，必须冒险才能取得。也有夸大的商人宣称某种药草会化成人形，来去自如。

这些关于药草的传奇并不全是无用的迷信，而应视之为古老文化的一部分。在化学分析方法出现以前，神话与传说是人们敬畏神奇大自然的表征，蕴含着民间对生命与自然的观察方式，并且赋予了许多期待和幻想。这正好凸显出药草的一种微妙疗效，那就是心灵上的慰藉。除了冷酷的科学解释外，药草还能使人感到难以言喻的温暖、安心与舒服。在遥远的古代，它一直都是人们所渴望、所迷惑、所景仰的对象，甚至到现代也是如此。这种态度从中世纪的药草学家约翰·杰拉德对紫罗兰的歌咏中，就可以看得出来：“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