

美容
养颜

有效
排毒

瘦身
纤体

舒压
解郁

调养
脏腑

调和
体质

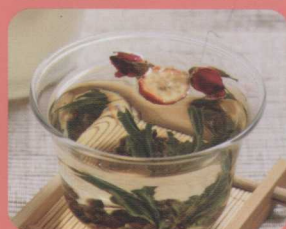
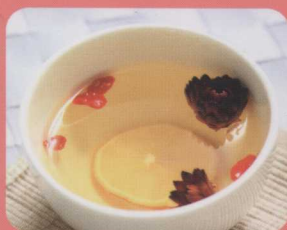
最具人气

史文丽 ● 主编



花草茶精选

简单易泡 五彩缤纷 温馨时尚的
190道纯天然植物花草茶



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

最具人气



史文丽 主编

花草茶精选



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

最具人气花草茶精选 / 史文丽主编. —北京: 电子工业出版社, 2013.7
ISBN 978-7-121-20274-2

I. ①最… II. ①史… III. ①保健—茶谱 IV. ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 087566 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 229 千字

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlbs@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言

P R E F A C E

花草茶总是连同那种荡漾在水间的浪漫一起，以婀娜的姿态、缤纷的色彩、自然清香的味道，沁人心脾，令人赏心悦目。无论是独饮细啜，还是邀好友一起共享下午茶时光，都能增加温馨的情调。

人们喜爱花草茶还因其含有丰富的维生素、矿物质以及具有抗氧化功效的物质，在美容养颜、排毒、瘦身以及降压降脂、缓解便秘、改善失眠、防治感冒等日常保健和防病治病方面效果突出。因此，花草茶逐渐取代碳酸饮料，成为现代人喜爱的健康饮品，这也与现代人追求绿色、环保的生活态度不谋而合。

花草茶冲泡简单，不仅适合居家泡饮，还可以在办公室冲泡，甚至可以提前配置好小茶包，在旅行或出差时随身携带。花草茶的调配方式多样，在饮用时还可以根据个人口味加入一些水果，或者佐以几款喜爱的小甜品。

本书从保健养生角度出发，精选了独具魅力的花草茶推荐给您。书中的每一款茶饮，都介绍了配料、一次冲泡的合适分量、冲泡的具体步骤以及功效。每一款花草茶的材料，在超市和药店都能买到。

书中还介绍了挑选花草茶的一些注意事项，以及饮用方面的一些禁忌和建议，希望您注意这些细节，正确饮用花草茶。

CONTENTS

目录

认识美丽花草茶

- 什么是花草茶 / 10
- 花草茶的保健功效 / 10
- 慧眼选购花草茶 / 11
- 花草茶完美保存 / 12
- 让花草茶更好喝的搭配法 / 12
- 花草茶完美冲泡 / 13
- 女性饮茶有讲究 / 14
- 常见花草茶食材图鉴 / 15



PART 1 最受青睐的经典花草茶

简单易泡的单方独味花草茶 / 20

- ☞ 玫瑰花茶 补血气、养容颜 / 20
- ☞ 菊花茶 清肝明目 / 21
- ☞ 大麦茶 促进消化 / 21
- ☞ 红巧梅茶 美白、补益气血 / 22

五彩缤纷的复方花草茶 / 23

- ☞ 金盏玫瑰茶 消炎、祛痘、润肤 / 23
- ☞ 苹果玫瑰花茶 缓解抑郁、调节内分泌 / 24
- ☞ 玫瑰千日红茶 养肝护眼、缓解疲劳 / 24

- ☞ 茉莉玫瑰菩提茶 安神、提高睡眠质量 / 25
- ☞ 金银花甘草茶 清火解毒、燥湿消肿 / 26
- ☞ 金银玫瑰茶 清热去烦、生津养阴 / 27
- ☞ 菊桑茶 消暑、缓解燥热、降低肝火 / 27
- ☞ 罗汉果薄荷茶
缓解肺火燥咳、肠燥便秘等症 / 28

温馨时尚的下午茶 / 29

- ☞ 柠檬橙子茶 提神醒脑、舒缓压力 / 29
- ☞ 玫瑰奶茶 提神醒脑、消除疲劳 / 30

PART 2 最美容养颜的花草茶

- 红巧梅玫瑰茶 祛斑美白、补益气血 / 32
- 茉莉玫瑰柠檬茶 美白祛斑 / 33
- 桃花冬瓜仁茶 防止黑色素沉淀 / 34
- 薰衣草茉莉茶 祛斑美白 / 35
- 康乃馨茶 调节内分泌、延缓衰老 / 35
- 紫罗兰茉莉玫瑰茶
防止皮肤干燥、保持皮肤弹性 / 36
- 玉蝴蝶干日茶 延缓衰老、美白肌肤 / 38
- 勿忘我玫瑰茶 消炎靓肤、祛斑美白 / 38
- 桃花百合柠檬茶 美白、祛斑、抗衰老 / 39
- 勿忘我薰衣草茶
防治内分泌失调引起的青春痘 / 40
- 茴香茶 疏肝理气、滋养肌肤 / 40
- 洛神果茶 维持皮肤健康、美容养颜 / 41
- 紫罗兰花茶 清火养颜、滋润皮肤 / 42
- 桂圆茉莉花茶 补益气血、润肤美颜 / 42
- 玫瑰茉莉蜂蜜红茶
调理气血、滋养皮肤 / 43
- 茉莉桂花茶 补气养血、活血润肤 / 44
- 桃花玉蝴蝶茶 美白 / 44
- 勿忘我菊花茶 抗衰老、消炎靓肤 / 45
- 甘菊柠檬茶 美白、保护敏感肌肤 / 46

PART 3 最有效排毒的花草茶

- 代代花茶 清血、促进脂肪代谢 / 48
- 桃花茶 促进脂褐质素的排出 / 49
- 菊花罗汉果茶 润肠排毒、去火润肺 / 49
- 薰衣草桂花茶 排毒消炎 / 50
- 洋甘菊紫罗兰茶 润肠通便、排毒素 / 52
- 薄荷竹叶茶 清热、去湿毒 / 53
- 菊花陈皮茶 理气健脾、化痰、排毒 / 53
- 金盏马鞭草茶 解毒、利水消肿 / 54
- 山楂蜜银茶 清热解毒、预防各种感染 / 55
- 生地乌梅茶 避免毒素堆积在体内 / 55
- 金银茉莉茶 解毒化湿、利咽护胃 / 56
- 鱼腥草薄荷茶 清热解暑 / 57
- 天麦二冬茶 清火、润肠 / 57
- 杞菊乌龙茶 保护肝脏，促进肝脏排毒 / 58
- 莲子心茶 清热排毒 / 59
- 桑叶菊花茶 排毒减肥 / 60
- 甘草蒲公英茶 抗菌、消炎、排毒 / 61
- 丹参绿茶 清除自由基、促进脂肪代谢 / 61
- 玫瑰香橙茶 清肠通便、排毒素 / 62



PART 4 最瘦身纤体的花草茶

- 🍵 荷叶番泻叶茶 减脂瘦身 / 64
- 🍵 茯苓白术荷叶茶 利湿、减脂、轻身 / 65
- 🍵 乌龙金银花茶 分解脂肪、减少脂肪堆积 / 65
- 🍵 勿忘我番泻叶茶 减少脂肪堆积 / 66
- 🍵 冬瓜茶 利水消肿、消脂减肥 / 67
- 🍵 柠檬苦瓜茶 有效分解体内的脂肪 / 67
- 🍵 猕猴桃薄荷茶
促进代谢、减少体内脂肪堆积 / 68
- 🍵 山楂麦冬茶 防止脂肪在体内堆积 / 69
- 🍵 花叶茶 调脾胃、消脂减肥 / 70
- 🍵 马鞭草迷迭香茶
促进代谢、减少体内脂肪堆积 / 71
- 🍵 菊花陈皮乌梅茶
加速代谢、减少脂肪堆积 / 72
- 🍵 山楂桑葚茶 消食降脂 / 73
- 🍵 金盏苦丁茶 帮助排除体内废物 / 73
- 🍵 代代花绿茶
消脂通便，减少腹部脂肪沉着 / 74
- 🍵 桑菊绿茶 促进葡萄糖代谢，防止肥胖 / 75
- 🍵 柠檬菩提茶 热量低，有利于减少脂肪 / 75
- 🍵 七彩菊玫瑰茶
消脂通便，减少腹部脂肪堆积 / 76
- 🍵 决明子山楂茶 减脂排毒 / 77
- 🍵 玫瑰决明子茶
防止消化不良引起脂肪堆积 / 77
- 🍵 薰衣草陈皮茶
理气健胃，防止腹部肥胖 / 78

PART 5 最舒压解郁的花草茶

- 🍵 乌梅山楂茶 行气解郁、除烦解忧 / 80
- 🍵 迷迭香柠檬茶 振奋精神、消除疲劳 / 81
- 🍵 玫瑰柠檬草茶 振奋精神、润肠通便 / 82
- 🍵 桂圆桑葚茶
防止疲劳所致的耗伤心脾气血 / 83
- 🍵 薄荷灵芝茶 镇静安神 / 83
- 🍵 玫瑰合欢茶 解郁安神、镇静养心 / 84
- 🍵 柠檬薰衣草茶 放松身心、消除疲劳 / 85
- 🍵 薄荷菊花茶 兴奋大脑、促进血液循环 / 85
- 🍵 梅花玫瑰柠檬草茶
疏肝解郁、养颜、抑菌 / 86
- 🍵 迷迭香薄荷茶 让人精神集中、头脑清 / 88
- 🍵 薄荷藿香绿茶 提神醒脑、缓解烦躁 / 88
- 🍵 菩提甘菊茶 缓解压力大所致的睡眠不佳 / 89
- 🍵 三草灵芝茶 清热败火 / 90
- 🍵 薰衣草罗兰茶 消除眼睛疲劳、舒缓神经 / 90



PART 6 最适合不同季节养生的花草茶

春季 / 92

- ☞ 菊花栀子茶 清肝火 / 92
- ☞ 茉莉花茶 缓解春困 / 93
- ☞ 千日红茶 对抗哮喘 / 94
- ☞ 芍药花茶 养血疏肝 / 95

夏季 / 96

- ☞ 清凉薄荷茶 清热消暑 / 96
- ☞ 百合金银花茶 养阴生津 / 97
- ☞ 杭白菊茶 生津安神 / 97
- ☞ 山楂甘草玫瑰茄茶 解暑止渴 / 98
- ☞ 桂花玫瑰茶 舒缓情绪 / 98
- ☞ 太子参麦冬五味子茶 益气宁心 / 99
- ☞ 西瓜翠衣茶 解暑热 / 99

秋季 / 100

- ☞ 雪梨百合冰糖饮 润肺止咳、安神除烦 / 100
- ☞ 百合蜂蜜茶 润肺安神 / 101
- ☞ 杏仁桂花茶 缓解秋燥症状 / 101
- ☞ 玉竹沙参茶 养阴生津、清肺火 / 102
- ☞ 金莲桂花茶 降火润肺 / 103



冬季 / 104

- ☞ 罗汉果乌梅茶 止咳、利咽 / 104
- ☞ 紫苏甜姜茶 驱寒暖身 / 105
- ☞ 银花茶 缓解风热感冒 / 105
- ☞ 党参紫苏茶 对抗冬季气虚感冒 / 106
- ☞ 生姜红枣红糖茶 驱寒发热 / 106

PART 7 最有效调和体质的花草茶

气虚体质 / 108

- ☞ 黄芪洋参茶 补气安神 / 108
- ☞ 参花茶 补气、活血 / 109
- ☞ 人参花绿茶 益气养精 / 109

阳虚体质 / 110

- ☞ 生姜桂圆茶 补充阳虚引起的不适 / 110
- ☞ 紫苏叶生姜茶 驱寒暖阳 / 111
- ☞ 杜仲茶 温助肾阳 / 111

阴虚体质 / 112

- ☞ 玉竹桑葚茶 调理阴虚体质 / 112
- ☞ 麦冬菊花茶 滋阴生津 / 113
- ☞ 西洋参茶 养阴扶气 / 113

痰湿体质 / 114

- ☞ 苦丁栀子红巧梅茶 清利湿热 / 114
- ☞ 陈皮党参麦芽茶 健脾去湿 / 115
- ☞ 麦芽山楂茶 适用于体型肥胖的痰湿体质者 / 115

湿热体质 / 116

- 陈皮车前草茶 去湿行气 / 116
- 薏苡仁荷叶茶 利水渗湿 / 117
- 金银花茶 清热解毒、去湿 / 117

血瘀体质 / 118

- 红花三七花茶 活血化瘀 / 118
- 丹参茶 缓解胸腹疼痛 / 119

- 山楂三七茶 缓解血瘀所致的肠胃不适 / 119

气郁体质 / 120

- 合欢山楂茶 疏通心气 / 120
- 玫瑰金盏菊茶 理气解郁 / 121
- 山楂洛神茶 舒缓情绪 / 121

特禀体质 / 122

- 紫苏菊花茶 抗过敏 / 122

PART 8 最调养脏腑的花草茶

养心 / 124

- 桂圆莲子茶 补心安神 / 124
- 菩提甘菊薄荷茶 清心安神 / 125
- 五味子茶 保护心脏 / 125

润肺 / 126

- 百合枇杷叶茶 清疏肺气 / 126
- 苹果雪梨茶 滋阴润肺 / 127
- 二参润肺茶 生津养肺 / 127

护肝利胆 / 128

- 梅花玫瑰茶 疏肝利胆 / 128
- 薄荷菊花枸杞茶 清肝去火 / 129
- 菊花枸杞茶 疏肝理气、养肝明目 / 129

健脾胃 / 130

- 薰衣草丁香茶 和健脾 / 130

- 大麦山楂茶 健脾胃 / 131

- 桂花茶 缓解肠胃不适 / 131

清肠 / 132

- 胖大海茶 刺激肠蠕动 / 132
- 杏仁当归茶 润肠通便 / 133
- 乌梅芡实茶 缓解肠胃不适 / 133

保养肾气 / 134

- 核桃红茶 补肾阳 / 134
- 菊花人参茶 补肾养精 / 135
- 枸杞叶茶 养阴益肾 / 135

调养气血 / 136

- 红枣玫瑰花茶 补气养血 / 136

PART 9 最有效防治常见病的花草茶

高血压 / 138

- 绞股蓝茶 降压平压 / 138
- 决明子茶 稳定血压 / 139
- 决明子荷叶茶 缓解肝火亢盛型高血压 / 139
- 山楂茶 持久降压 / 140

- 夏枯草茶 去火降压 / 140

- 菊花山楂罗布麻茶 清火、降压 / 141

糖尿病 / 142

- 金盏花苦丁茶
降血脂，预防糖尿病并发症 / 142

☞ 黄芪山药茶 辅助治疗糖尿病 / 143

☞ 苦瓜薄荷茶 有效降糖 / 143

☞ 绞股蓝苦瓜茶 降血糖 / 144

☞ 甜菊叶茶 稳定血糖 / 144

☞ 西洋参灵芝茶 预防并发症 / 145

高脂血症 / 146

☞ 桂花荷叶茶 降脂降胆固醇 / 146

☞ 普洱菊花茶 降血脂 / 147

☞ 银花山菊花茶 抑制胆固醇吸收 / 147

☞ 苦丁茶 增加血流量 / 148

☞ 三花茶 理气调脂 / 148

☞ 玫瑰茄玫瑰茶 减少脂肪沉着 / 149

感冒 / 150

☞ 生姜红糖茶 对抗风寒感冒 / 150

☞ 连翘金银花茶 对抗风热感冒 / 151

☞ 薄荷甘草茶 缓解感冒咳嗽 / 151

咳嗽 / 152

☞ 生姜橘皮茶 止咳理气 / 152

☞ 百合花茶 镇静止咳 / 153

贫血 / 154

☞ 黄芪当归茶 补气养血 / 154

☞ 莲子红枣茶 安神补血 / 155

☞ 迷迭香玫瑰茶 行气养血 / 155

便秘 / 156

☞ 菊槐茉莉茶 泻火、通便 / 156

☞ 苹果绿茶 缓解轻度便秘 / 157

☞ 桃花蜜茶 缓解燥热便秘 / 157

腹泻 / 158

☞ 党参红枣茶 可治疗腹泻 / 158

☞ 石榴皮茶 止泻驱虫 / 159

☞ 紫苏甘菊茶 消炎止泻 / 159

月经不调 / 160

☞ 益母草玫瑰茶 活血调经 / 160

☞ 当归白芍茶 调经止痛 / 161

☞ 月季代代花茶 行气活血、调经止痛 / 161

痛经 / 162

☞ 白芍姜糖茶 散瘀止痛 / 162

☞ 炮姜红花茶 温经止痛 / 163

☞ 益母草生姜茶 去瘀、止痛 / 163

失眠 / 164

☞ 薰衣草罗兰玫瑰茶 改善睡眠 / 164

☞ 酸枣仁茶 安神静心 / 165

☞ 菩提叶茶 安神助眠 / 165

咽炎 / 166

☞ 胖大海菊花麦冬茶 清咽润喉 / 166

PART 10 最美味的花草美食和佐茶小点

花草美食 / 168

☞ 玫瑰香粥 / 168

☞ 桃花粥 / 169

☞ 人参炖全鸡 / 169

☞ 栗子杜仲鸡爪汤 / 170

☞ 益母草煮鸡蛋 / 170

☞ 茉莉乌鸡补血汤 / 171

佐茶小点 / 172

☞ 豆沙春卷 / 172

☞ 红豆南瓜糕 / 173

☞ 麻球 / 173

☞ 红糖瓜子仁饼干 / 174

☞ 蛋黄饼干 / 175

☞ 海苔饼干 / 175

☞ 草莓蛋糕卷 / 176



认识美丽花草茶

什么是花草茶

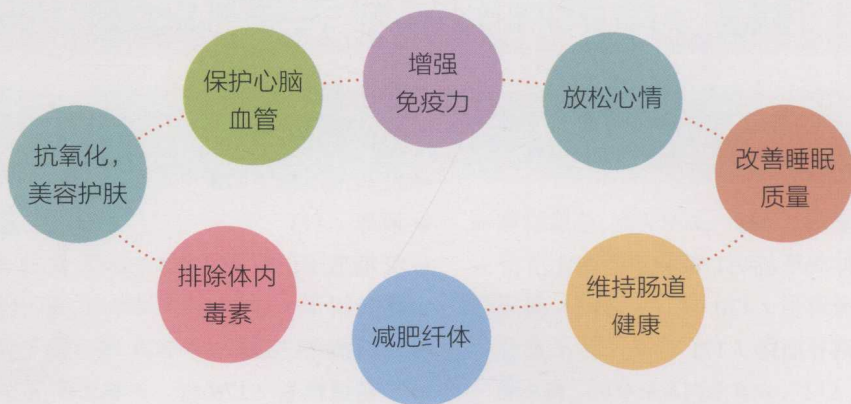
花草茶最初是从欧洲传过来的，它并不是用茶属植物冲泡的，而是植物的花、根、茎、叶、皮等部分干燥后，加水煎煮或冲泡而得的饮料，具有自然花草香气和特殊的口感，完全不含咖啡因和胆固醇。花草茶“似花非花”、“似茶非茶”，与传统茶类也大有不同。

花草茶的种类繁多，颜色丰富艳丽，冲泡时不仅可以闻到花草飘荡而出的阵阵清香，还可以观赏到植物花苞、茎叶在沸水中慢慢舒展或舞动的姿态，令人心身同时得到调养。

传统茶类

我国是茶的故乡，茶树品种繁多，根据制茶工艺的不同可将其分为绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶等六大基本茶类。大家熟悉的碧螺春（属绿茶）、普洱茶（属黑茶）、大红袍（属红茶）、铁观音（属乌龙茶）等属于传统茶类。

花草茶的保健功效



慧眼选购花草茶

➔ 从正规渠道购买

花草茶在生产、运输、销售环节都容易被污染，所以一定要从正规销售渠道购买，比如商场、超市、药店等，不要随便购买路边小摊贩的产品。普通消费者从外观上完全无法区分花草茶是否干净卫生，是否喷洒过农药，因此，要挑选信誉比较好的品牌，购买有质量保证的产品。

➔ 看外观

花草茶基本都经过干燥处理，但是大多都保持了植物原来的色泽。若是花草已经变色，不是因为过期，就是因为受潮不新鲜了。而颜色过于鲜艳的花草茶则可能是添加了某些化学制剂，也要谨慎购买。所以，色泽暗沉、干瘪与过于鲜艳的花草茶都不宜购买，而以形体饱满、色泽自然、干燥、无杂质者为佳。



优质

劣质

➔ 闻气味

在购买前，最好能先了解花草茶应有的味道，花草茶的气味应该是自然的香气，如果觉得味道不自然或刺鼻，那么很有可能是添加了人工香料，不宜购买。

➔ 注意花草茶的保质期

干燥的花草茶也有保质期，一般保存及饮用期限以6~8个月为佳，购买前要看清楚包装上的生产日期和有效期。为了保证花草茶的最佳风味，即使是经常饮用花草茶的人，一次的购买量也不宜过多，以半年内能饮用完的量较为适宜。对于偶尔饮用的人，则宜少量购买。

➔ 试喝

在购买前可通过试喝来判断花草茶的品质，一般以淡雅、甘甜的为佳。另外试喝花草茶时不要加入冰糖或蜂蜜等调味，以免喝不出花草茶原来的味道。



花草茶完美保存

从市场购买了品质较好的花草茶，但是要经过一段时间才能饮用完毕，那么这段时间该如何保存花草茶呢？

➔ 密封保存

花草茶常以玻璃纸袋装销售，包装密闭性不足，开封后，即使用夹子夹住保存，也容易受潮、串味。因此，一般家庭可以选择用透明的玻璃密封罐保存，同时，要保证罐子清洁、干燥、无异味，以便防潮、防虫、不变味。

➔ 避免混放

每种花草都有自身特殊的香味，而且它们会相互吸收香味，如果混放在一起，气味会相互走串，影响花草原本的品质。另外，购买日期不同的同种类花草也应分开保存，以免影响新买的花草茶的芳香气味。

➔ 放在合适地点

花草茶的最佳存放地点是避光、干燥、通风的地方。千万不要放进冰箱，那里虽然温度低，但是冰箱内食品较多较杂，很容易串味。

值得注意的是，无论多么好的保存条件，时间长了，花草茶的风味还是会损失。因此，为了能品尝花草茶清新的自然风味，一次购买不宜过多，买回后应尽快饮用。

让花草茶更好喝的搭配法

长期喝花草茶，如果只有一个喝法，实在是既单调又乏味，加入其他材料，合理搭配冲泡花草茶，可以得到口味和营养的双重收获。

➔ 花草与花草搭配

花草可以单独泡饮，也可以不同口味的花草相互搭配冲泡，这样既能调补口味，保健价值也更能相得益彰，花草之间的混搭泡法一般也称为复方花草茶饮。

➔ 花草与药草搭配

花草中有很多具有药用功效的品种，材料主要是草本植物的茎和叶，因此，这些花草也被称做药草，比如黄芪、当归、西洋参、五味子、决明子等。花草和药草搭配饮用具有明显的防病祛病功效。

➔ 花草与水果搭配

将不同的花草配以鲜美的水果，就成为当下比较流行的花果茶了。花果茶在冲泡后仍能保持花果原有的风味，长期饮用也能清热解毒、镇痛消肿、养脾胃、止泻等。

花草茶完美冲泡

➔ 选择合适的器具

与普通茶叶相比，花草茶更具有观赏性，因此，如果想更好地欣赏花草在水中绽放的姿态，可选择玻璃壶、玻璃杯等玻璃器皿。此外，也可以用瓷杯。但是，玻璃杯、瓷杯的保温性较差，冲泡一些含有中药根茎类原料的花草茶，最好用壶泡或用保温杯，可以较长时间保持水温，让花草的有效成分更好地溶出。

一定要注意不要用金属器皿泡制花草茶。金属器具容易和花草茶中的成分发生作用，从而导致茶饮失去原本应有的效果和味道。



壶泡



杯泡

➔ 冲泡水温

一定要用沸水冲泡，因为花草茶一般用植物的花、根、茎、叶等部分制成，这些材料需要 80℃ 以上的温度才能溶出有效成分。

➔ 冲泡时间

沸水冲入后，盖盖子闷泡 3~15 分钟（具体时间根据花草原料而定）。通常，花草茶鲜品水分较多，只需要泡 3 分钟左右就可以了，而干品则需要 5 分钟以上，像迷迭香这样的革质叶，则需要更长的时间溶出花草成分。有些花草的果实、皮、根、茎等较为坚韧，有效成分较难溶出，就需要煎煮。

➔ 制作便利小茶包

为了方便携带，可以将各种茶饮材料做成茶包，这样在饮用的时候，只需把茶包放进杯子里，冲入热水就行了。尤其是一些较细碎的材料，制作成茶包就免去了过滤的麻烦，避免把渣滓喝到嘴里，并且取用方便，即使外出旅行也可以随身携带。而对于较大块的材料，经过简单的捣碎、剪碎等处理以后，也可以装进茶包。自制茶包很简单，并且可以一次性调配出很多不同的配方，按需取用，变着花样来喝。



花草茶装入茶包



封好茶包口

→ 花草茶与传统茶类搭配

我国是茶的故乡，有绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶等六大基本茶类，这些茶与花草合理搭配泡饮，也别有风味。比如绿茶清香淡雅，可提神护眼，普洱茶（属黑茶类）口感厚重，可降脂减肥，等等。



核桃和桂圆也可以加入到花草茶中，以增加营养。

→ 花草茶中也可加入辅料调味

饮用花草茶时，可根据茶饮的特点和个人口感需求，适当添加一些调料，比如蜂蜜、牛奶、冰糖等。



在花草茶中加入蜂蜜时，一般要在茶冷却到80℃以下时再加入，否则温度过高会破坏蜂蜜的营养。

女性饮茶有讲究

→ 月经期

对于月经量较多的女性，不宜饮用具有活血作用的茶饮，以免加大月经量。随着经血流失，女性体内也会流失大量铁质，可适当选择一些可补铁、温性的、缓解经期不适的花草饮用，如玫瑰茄、红巧梅等。

→ 怀孕期

孕期女性心脏负担加重，不宜饮用传统茶，因为传统茶中含有较多的咖啡因，会加剧孕妇的心跳速度，加重心、肾负担，不利于孕妇身体健康及胎儿的健康发育。孕期不宜喝具有活血化瘀作用的花草茶，比如玫瑰花、红花、月季花等。也不要喝凉茶（凉茶中药较多，成分复杂），像决明子等一些具有收缩子宫和催产作用的药材也不宜饮用。孕期饮用花草茶时要根据个人体质合理调配，建议在饮用之前咨询医生。

→ 哺乳期

传统茶饮中的鞣酸被机体吸收后，会抑制乳腺分泌。另外，茶叶中含有的咖啡因可通过乳汁进入婴儿体内，引起婴儿肠痉挛，因此不宜饮用。可以适当选择花草茶，但一定要根据自己和宝宝的情况进行调配。

→ 更年期

女性进入更年期，情绪会变得不稳定、烦躁，可选择具有安抚情绪、镇定精神作用的花草茶，如熏衣草、合欢花、迷迭香等。

常见花草茶食材图鉴

注：本书花草茶配方中的花草食材，如未指出是鲜品，则均指干品。

玫瑰花



【性味归经】性温，味甘、微苦，入肝、脾经。

【主要功效】理气解郁、美颜护肤。

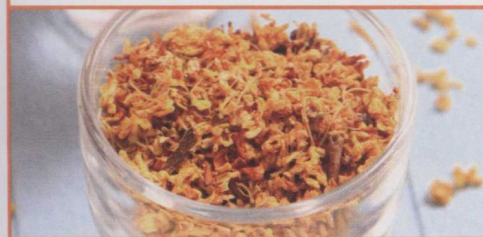
桂花



【性味归经】性温，味辛，入肺、胃经。

【主要功效】舒缓紧张情绪、平衡神经系统、暖胃。

桃花



【性味归经】性微温，味苦、辛，入心、肺、大肠经。

【主要功效】疏通经络、改善血液循环、滋润皮肤、减肥瘦身。

金银花



【性味归经】性凉，味甘，入肺、胃经。

【主要功效】清热解毒，治疗身热、发疹、咽喉肿痛等症。

月季花



【性味归经】性温，味甘，入肝经。

【主要功效】活血调经、消肿止痛。

金盏菊



【性味归经】性温，味咸，入肺、肝、胃经。

【主要功效】消炎抗菌、促进代谢、排毒。

百合花



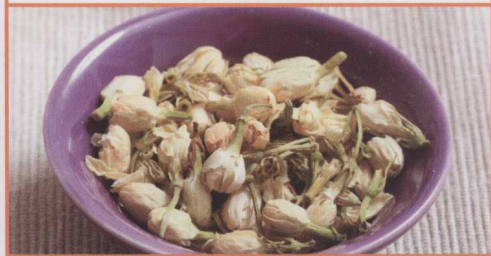
【性味归经】性凉，味甘、微苦，入肺、肝经。
【主要功效】润肺止咳、清火、宁心安神。

玉蝴蝶



【性味归经】性寒凉，味苦，入肺、肝经。
【主要功效】清肺利咽、疏肝和胃、延缓细胞衰老、美白肌肤、降压减肥。

茉莉花



【性味归经】性温，味辛、甘，入肝、脾、胃经。
【主要功效】理气安神、温中和胃、清热解毒、开郁辟秽、强心益肝。

千日红



【性味归经】性平，味甘，入肝、肺经。
【主要功效】清肝明目、消肿散结、止咳平喘。

柠檬草



【性味归经】性平，味酸、甘，入脾、胃经。
【主要功效】调节油脂分泌和降低血脂、缓解神经衰弱、滋润肌肤。

玫瑰茄



【性味归经】性凉，味酸，入肾经。
【主要功效】解毒、利尿、去水肿、维持肌肤年轻、调节血脂。