

最爱

养生

花草茶

最新最全的花草茶方 由内而外全滋养

低热量 味芬芳 幸福女人好伴侣

美白除皱 丰胸塑形 抗感冒 防衰老 缓解痛经

主编


左小霞
史文丽

解放军第309医院营养科主任
复兴医院营养科营养师



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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

 悦享美味

最爱

养生

花草茶

主编

左小霞
史文丽

解放军第309医院营养科主任
复兴医院营养科营养师

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

最爱花草茶 / 左小霞，史文丽主编. —北京：电子工业出版社，2013. 8
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-20581-1

I. ①最… II. ①左… ②史… III. ①女性—保健—茶谱 IV. ①TS272. 5
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第116485号

责任编辑：王 秀 王秋墨

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：8 字数：180千字

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：29.80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 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

C O N T E N T S

目录



幸福伴侣花草茶

什么是花草茶 / 9

花草茶的妙处 / 10

懂花草，巧选购 / 11

惜花草，巧储藏 / 12

选择适合自己的那杯花草茶 / 13

女性饮用花草茶的注意事项 / 14

花草茶的黄金拍档 / 15

花草茶的冲泡方法 / 16

常用的花草茶材料 / 17



PART 1 选对花草茶，让女人四季如花

春之花 清淡调理 / 22

- ☞ 茉莉花茶 养阳、除春困 / 22
- ☞ 杞菊乌龙茶 养肝去脂 / 23
- ☞ 菊花罗汉果茶 预防呼吸道系统疾病 / 23

夏之花 去湿防暑 / 24

- ☞ 薄荷竹叶茶 清热去湿 / 24
- ☞ 薄荷洋甘菊茶 清热、增食欲 / 25
- ☞ 西瓜翠皮茶 解暑热 / 25

秋之花 防燥滋阴 / 26

- ☞ 百合蜂蜜饮 滋阴润肺 / 26
- ☞ 千日红茶 去燥化痰 / 27
- ☞ 玉蝴蝶茶 清热利咽 / 27

冬之花 滋养防寒 / 28

- ☞ 紫苏姜糖茶 散寒暖身 / 28
- ☞ 人参花茶 补肾益气 / 29
- ☞ 五味子红枣茶 补肾养心 / 29

其他四季花草茶方推荐 / 30

PART 2 美容纤体，尽显花样妩媚

祛斑美白 / 32

- ❖ 勿忘我玫瑰花茶 祛斑美白 / 32
- ❖ 桃花百合柠檬茶 祛斑美肤 / 33
- ❖ 红巧梅玫瑰花茶 美白肌肤 / 33

滋润保湿 / 34

- ❖ 紫罗兰玫瑰花茶 滋润、防干燥 / 34
- ❖ 桂花绿茶 滋润皮肤 / 35
- ❖ 红枣玫瑰花茶 保持皮肤润泽 / 35

控油祛痘 / 36

- ❖ 金盏玫瑰花茶 消炎祛痘 / 36
- ❖ 勿忘我薰衣草茶 控油祛痘 / 37
- ❖ 菊花银花茶 抗菌祛痘 / 37

抗衰除皱 / 38

- ❖ 桃花茶 活血抗衰 / 38
- ❖ 柠檬草茶 抗衰除皱 / 39
- ❖ 康乃馨茶 延缓衰老 / 39

保养敏感肌肤 / 40

- ❖ 薰衣草芦荟茶 防治皮肤瘙痒 / 40
- ❖ 甘菊柠檬茶 保护敏感肌肤 / 41
- ❖ 甘草金盏菊茶 抗过敏 / 41

养发护发 / 42

- ❖ 迷迭香柠檬茶 防治脱发 / 42
- ❖ 黑芝麻茶 乌发养发 / 43
- ❖ 桑葚女贞子茶 养发生发 / 43

丰胸塑形 / 44

- ❖ 黄芪山药茶 丰胸 / 44
- ❖ 五指毛桃当归茶 益气丰胸 / 45
- ❖ 木瓜茶 滋养丰胸 / 45

瘦腰减腹 / 46

- ❖ 玫瑰柠檬草茶 减少脂肪堆积 / 46
- ❖ 玳玳花茶 消脂、瘦腰腹 / 47
- ❖ 山楂果茶 瘦腹美腰 / 47

消肿美腿 / 48

- ❖ 薏苡仁荷叶茶 减轻下肢水肿 / 48
- ❖ 马鞭草茶 美腿、缓解静脉曲张 / 49
- ❖ 陈皮车前草茶 利尿消肿 / 49

去脂减肥 / 50

- ❖ 金银花山菊茶 有效消脂 / 50
- ❖ 山楂荷叶茶 抑制脂肪的吸收 / 51
- ❖ 山楂大麦茶 加速脂肪燃烧 / 51

其他美容纤体花草茶方推荐 / 52



PART 3

花草保健，给女人最贴心的关怀

养心 / 56

- 人参花白菊枸杞茶 预防冠心病 / 56
- 莲心绿茶 清心火 / 57
- 灵芝茶 安心宁神 / 57

护肝胆 / 58

- 梅花玫瑰茶 疏肝利胆 / 58
- 芍药花茶 疏肝理气 / 59
- 蒲公英茶 强化肝脏功能 / 59

养脾胃 / 60

- 茉莉花桂花茶 醒脾暖胃 / 60
- 陈皮红茶 理气和胃 / 61
- 山楂洛神茶 健脾胃 / 61

润肺 / 62

- 百合枇杷叶茶 养阴润肺 / 62
- 杏仁桂花茶 润肺化痰 / 63
- 款冬花紫菀绿茶 润肺止咳 / 63

补肾 / 64

- 金银花莲心茶 益肾补气 / 64
- 核桃红茶 补肾强身 / 65
- 菟丝子茶 缓解腰膝酸软 / 65

护眼 / 66

- 杭白菊茶 清肝明目 / 66
- 五味子绿茶 抗辐射 / 67
- 桑葚菊花茶 缓解夜盲症、青光眼 / 67

保养肠道 / 68

- 茴香茶 舒缓肠胃不适 / 68
- 紫苏菊花茶 抗菌消炎 / 69
- 苹果绿茶 消炎、润肠 / 69

补气养血 / 70

- 党参红枣茶 治疗气血两亏 / 70
- 玫瑰干日红茶 补气血 / 71
- 玫瑰花生奶茶 促进骨髓的造血机能 / 71

增强抵抗力 / 72

- 茅根茶 提高免疫系统机能 / 72
- 桃花玉蝴蝶茶 提高免疫力 / 73
- 西洋参茶 增强抵抗力 / 73

促进排毒 / 74

- 鱼腥草薄荷茶 消炎排毒 / 74
- 柠檬苦瓜茶 排毒养颜 / 75
- 柠檬菩提茶 促进排毒 / 75

有效降火 / 76

- 菊槐茉莉茶 清内火 / 76
- 桑菊绿茶 去肝火 / 77
- 莲心甘草茶 去心火 / 77

缓解疲劳 / 78

- 薄荷灵芝茶 减轻疲惫感 / 78
- 迷迭香山楂茶 缓解脑疲劳 / 79
- 柠檬薰衣草茶 提神醒脑 / 79

醒酒解酒 / 80

- 桂花乌梅茶 醒酒、促进肝脏解酒 / 80
- 洛神花茶 降低身体对酒精的吸收 / 81
- 葛根茶 促进酒精代谢 / 81

舒缓压力 / 82

- 合欢花茶 除躁、解郁 / 82
- 桂花玫瑰茶 舒缓紧张情绪 / 83
- 薰衣草丁香茶 舒缓压力、安抚情绪 / 83

其他保健花草茶方推荐 / 84



PART 4 妇科调理，给女人最温柔的呵护

调理白带异常 / 88

- 鸡冠花藕汁茶 凉血止带 / 88
- 茯苓菟丝子茶 去湿止带 / 89
- 冬瓜子茶 调理白带增多 / 89

改善月经不调 / 90

- 益母草茶 调经活血 / 90
- 当归白芍茶 调经止痛 / 91
- 熟地茶 滋阴、益精血 / 91

防治乳腺增生 / 92

- 夏枯草茶 化痰散结 / 92
- 芝麻核桃饮 疏肝化痰 / 93
- 天合红枣茶 维护乳房健康 / 93

减轻痛经 / 94

- 红花玫瑰茶 去瘀止痛 / 94
- 益母草生姜茶 散瘀暖宫 / 95
- 炮姜红花茶 温经止痛 / 95

帮助度过孕期 / 96

- 茯苓白术茶 改善妊娠水肿 / 96
- 紫苏叶生姜茶 缓解妊娠呕吐 / 97
- 柠檬茶 缓解胎动不安 / 97



促进产后恢复 / 98

- 通乳茶 改善产后缺乳 / 98
- 产后红花茶 治疗恶露不尽 / 99
- 当归川芎茶 缓解产后阵痛 / 99

应对围绝经期症状 / 100

- 牡丹花茶 缓解盗汗现象 / 100
- 枸杞杜仲茶 缓解烦躁情绪 / 101
- 当归茶 预防围绝经期提早到来 / 101

其他妇科调理花草茶方推荐 / 102

PART 5 赶走日常不适，轻松生活花草相伴

促进睡眠 / 106

- 菩提甘菊茶 缓解紧张情绪 / 106
- 薰衣草罗兰茶 促进睡眠 / 107
- 酸枣仁茶 安神静心 / 107

防治感冒 / 108

- 玉兰花茶 适用于风寒感冒 / 108
- 连翘金银花茶 对抗风热感冒 / 109

- 薄荷甘草茶 辅助治疗风热感冒 / 109

减轻咳嗽 / 110

- 杜鹃花茶 止咳化痰 / 110
- 杏仁甘草茶 缓解夜嗽不止 / 111
- 款冬花茶 辅助治疗肺寒引起的咳嗽 / 111

防治咽痛 / 112

- 金莲花茶 消炎抗菌 / 112

- ❖ 罗汉果乌梅茶 缓解咽喉肿痛 / 113
- ❖ 胖大海菊花麦冬茶包 清咽润喉 / 113

防治口腔溃疡 / 114

- ❖ 金银花蒲公英茶 清火消炎 / 114
- ❖ 白毫银针 维护口腔健康 / 115
- ❖ 生地莲心汤 清火解毒 / 115

缓解便秘 / 116

- ❖ 生地荷叶茶 促进排便 / 116
- ❖ 决明子绿茶 清火润肠 / 117
- ❖ 桃花蜜茶 缓解燥热便秘 / 117

防治腹泻 / 118

- ❖ 藿香茶 治疗腹泻 / 118

- ❖ 乌梅芡实茶 辅助治疗结肠炎 / 119
- ❖ 鱼腥草山楂茶 健脾、止泻 / 119

降血压 / 120

- ❖ 金盏菊苦丁茶 辅助治疗高血压 / 120
- ❖ 决明子荷叶茶 缓解肝火亢盛型高血压 / 121
- ❖ 菊花山楂罗布麻茶包 清火、降压 / 121

降血糖 / 122

- ❖ 绞股蓝苦瓜茶 降糖降脂 / 122
- ❖ 甜叶菊茶 稳定血糖 / 123
- ❖ 枸杞麦冬茶

缓解糖尿病患者的多种不适 / 123

其他调理日常不适的花草茶方推荐 / 124

专题一 美味花草，美味茶点


- 红豆南瓜糕 / 126
- 江米玫瑰凉糕 / 127
- 茉莉乌鸡补血汤 / 127



专题二 天然花草面膜

- 番茄菊花面膜 / 128
- 柠檬甘草美白面膜 / 128



 悦享美味

最爱

养生

花草茶

主编

左小霞
史文丽

解放军第309医院营养科主任
复兴医院营养科营养师

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

最爱花草茶 / 左小霞，史文丽主编. —北京：电子工业出版社，2013. 8
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-20581-1

I. ①最… II. ①左… ②史… III. ①女性—保健—茶谱 IV. ①TS272. 5
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第116485号

责任编辑：王 秀 王秋墨

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：8 字数：180千字

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：29.80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 zltz@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

在现代化步伐越来越快的今天，习惯了匆忙和高科技的人们反而越来越向往自然，而花草茶就自然而然地成为了他们的首选。

花草茶最大程度地还原了自然，它们吸取了天地之精华、沐浴了阳光雨露，颜色美丽绚烂、香气芬芳馥郁，一切源于自然而保持自然。每一杯花草茶都是花的一次重生，它们在水中静静绽放美丽与幽香，带给人们以灵魂的放松。古人曾有云“上品饮茶，极品饮花”，而女人如花、花养女人，所以，健康生活应该是“男人饮茶，女人饮花”。

女人之所以应该饮花，不仅仅是因为“女人如花”，更是因为花草可以让女人更水润、更娇媚、更窈窕、更健康，让女人真真正正做到如花绚烂。

花草茶之所以如此神奇，是因为其中含有丰富的维生素、矿物质以及具有抗氧化功效的植物性营养素（如花青素、鞣酸等），有滋润皮肤、排毒养颜、减肥瘦身、抵抗衰老、改善失眠、缓解抑郁等功效，甚至对一些日常疾病，如感冒、腹泻、口腔溃疡等都有一定作用。

鉴于花草茶有这么好的功效，编者便着重为女性朋友们编写了这本花草茶书。本书内容极其全面，首先向朋友们推荐了四季对应的花草茶，然后分别针对美容纤体、日常保健、妇科调理及应对日常不适这几个方面推荐了相应的花草茶。而且本书很注重细节，对每道茶饮的具体做法、人群宜忌等均做了介绍。此外，书中插图精美，力求带给读者完美的视觉感受。

C O N T E N T S

目录



幸福伴侣花草茶

- 什么是花草茶 / 9
- 花草茶的妙处 / 10
- 懂花草，巧选购 / 11
- 惜花草，巧储藏 / 12
- 选择适合自己的那杯花草茶 / 13
- 女性饮用花草茶的注意事项 / 14
- 花草茶的黄金拍档 / 15
- 花草茶的冲泡方法 / 16
- 常用的花草茶材料 / 17



PART 1 选对花草茶，让女人四季如花

春之花 清淡调理 / 22

- ☛ 茉莉花茶 养阳、除春困 / 22
- ☛ 杞菊乌龙茶 养肝去脂 / 23
- ☛ 菊花罗汉果茶 预防呼吸道系统疾病 / 23

夏之花 去湿防暑 / 24

- ☛ 薄荷竹叶茶 清热去湿 / 24
- ☛ 薄荷洋甘菊茶 清热、增食欲 / 25
- ☛ 西瓜翠皮茶 解暑热 / 25

秋之花 防燥滋阴 / 26

- ☛ 百合蜂蜜饮 滋阴润肺 / 26
- ☛ 千日红茶 去燥化痰 / 27
- ☛ 玉蝴蝶茶 清热利咽 / 27

冬之花 滋养防寒 / 28

- ☛ 紫苏姜糖茶 散寒暖身 / 28
- ☛ 人参花茶 补肾益气 / 29
- ☛ 五味子红枣茶 补肾养心 / 29

其他四季花草茶方推荐 / 30

PART 2 美容纤体，尽显花样妩媚

祛斑美白 / 32

- ❖ 勿忘我玫瑰花茶 祛斑美白 / 32
- ❖ 桃花百合柠檬茶 祛斑美肤 / 33
- ❖ 红巧梅玫瑰花茶 美白肌肤 / 33

滋润保湿 / 34

- ❖ 紫罗兰玫瑰花茶 滋润、防干燥 / 34
- ❖ 桂花绿茶 滋润皮肤 / 35
- ❖ 红枣玫瑰花茶 保持皮肤润泽 / 35

控油祛痘 / 36

- ❖ 金盏玫瑰花茶 消炎祛痘 / 36
- ❖ 勿忘我薰衣草茶 控油祛痘 / 37
- ❖ 菊花银花茶 抗菌祛痘 / 37

抗衰除皱 / 38

- ❖ 桃花茶 活血抗衰 / 38
- ❖ 柠檬草茶 抗衰除皱 / 39
- ❖ 康乃馨茶 延缓衰老 / 39

保养敏感肌肤 / 40

- ❖ 薰衣草芦荟茶 防治皮肤瘙痒 / 40
- ❖ 甘菊柠檬茶 保护敏感肌肤 / 41
- ❖ 甘草金盏菊茶 抗过敏 / 41

养发护发 / 42

- ❖ 迷迭香柠檬茶 防治脱发 / 42
- ❖ 黑芝麻茶 乌发养发 / 43
- ❖ 桑葚女贞子茶 养发生发 / 43

丰胸塑形 / 44

- ❖ 黄芪山药茶 丰胸 / 44
- ❖ 五指毛桃当归茶 益气丰胸 / 45
- ❖ 木瓜茶 滋养丰胸 / 45

瘦腰减腹 / 46

- ❖ 玫瑰柠檬草茶 减少脂肪堆积 / 46
- ❖ 玳玳花茶 消脂、瘦腰腹 / 47
- ❖ 山楂果茶 瘦腹美腰 / 47

消肿美腿 / 48

- ❖ 薏苡仁荷叶茶 减轻下肢水肿 / 48
- ❖ 马鞭草茶 美腿、缓解静脉曲张 / 49
- ❖ 陈皮车前草茶 利尿消肿 / 49

去脂减肥 / 50

- ❖ 金银花山菊茶 有效消脂 / 50
- ❖ 山楂荷叶茶 抑制脂肪的吸收 / 51
- ❖ 山楂大麦茶 加速脂肪燃烧 / 51

其他美容纤体花草茶方推荐 / 52



PART 3 花草保健，给女人最贴心的关怀

养心 / 56

- 人参花白菊枸杞茶 预防冠心病 / 56
- 莲心绿茶 清心火 / 57
- 灵芝茶 安心宁神 / 57

护肝胆 / 58

- 梅花玫瑰茶 疏肝利胆 / 58
- 芍药花茶 疏肝理气 / 59
- 蒲公英茶 强化肝脏功能 / 59

养脾胃 / 60

- 茉莉花桂花茶 醒脾暖胃 / 60
- 陈皮红茶 理气和胃 / 61
- 山楂洛神茶 健脾胃 / 61

润肺 / 62

- 百合枇杷叶茶 养阴润肺 / 62
- 杏仁桂花茶 润肺化痰 / 63
- 款冬花紫菀绿茶 润肺止咳 / 63

补肾 / 64

- 金银花莲心茶 益肾补气 / 64
- 核桃红茶 补肾强身 / 65
- 菟丝子茶 缓解腰膝酸软 / 65

护眼 / 66

- 杭白菊茶 清肝明目 / 66
- 五味子绿茶 抗辐射 / 67
- 桑葚菊花茶 缓解夜盲症、青光眼 / 67

保养肠道 / 68

- 茴香茶 舒缓肠胃不适 / 68
- 紫苏菊花茶 抗菌消炎 / 69
- 苹果绿茶 消炎、润肠 / 69

补气养血 / 70

- 党参红枣茶 治疗气血两亏 / 70
- 玫瑰千日红茶 补气血 / 71
- 玫瑰花生奶茶 促进骨髓的造血机能 / 71

增强抵抗力 / 72

- 茅根茶 提高免疫系统机能 / 72
- 桃花玉蝴蝶茶 提高免疫力 / 73
- 西洋参茶 增强抵抗力 / 73

促进排毒 / 74

- 鱼腥草薄荷茶 消炎排毒 / 74
- 柠檬苦瓜茶 排毒养颜 / 75
- 柠檬菩提茶 促进排毒 / 75

有效降火 / 76

- 菊槐茉莉茶 清内火 / 76
- 桑菊绿茶 去肝火 / 77
- 莲心甘草茶 去心火 / 77

缓解疲劳 / 78

- 薄荷灵芝茶 减轻疲惫感 / 78
- 迷迭香山楂茶 缓解脑疲劳 / 79
- 柠檬薰衣草茶 提神醒脑 / 79

醒酒解酒 / 80

- 桂花乌梅茶 醒酒、促进肝脏解酒 / 80
- 洛神花茶 降低身体对酒精的吸收 / 81
- 葛根茶 促进酒精代谢 / 81

舒缓压力 / 82

- 合欢花茶 除躁、解郁 / 82
- 桂花玫瑰茶 舒缓紧张情绪 / 83
- 薰衣草丁香茶 舒缓压力、安抚情绪 / 83

其他保健花草茶方推荐 / 84



PART 4 妇科调理，给女人最温柔的呵护

调理白带异常 / 88

- 鸡冠花藕汁茶 凉血止带 / 88
- 茯苓菟丝子茶 去湿止带 / 89
- 冬瓜子茶 调理白带增多 / 89

改善月经不调 / 90

- 益母草茶 调经活血 / 90
- 当归白芍茶 调经止痛 / 91
- 熟地茶 滋阴、益精血 / 91

防治乳腺增生 / 92

- 夏枯草茶 化痰散结 / 92
- 芝麻核桃饮 疏肝化痰 / 93
- 天合红枣茶 维护乳房健康 / 93

减轻痛经 / 94

- 红花玫瑰茶 去瘀止痛 / 94
- 益母草生姜茶 散瘀暖宫 / 95
- 炮姜红花茶 温经止痛 / 95

帮助度过孕期 / 96

- 茯苓白术茶 改善妊娠水肿 / 96
- 紫苏叶生姜茶 缓解妊娠呕吐 / 97
- 柠檬茶 缓解胎动不安 / 97



促进产后恢复 / 98

- 通乳茶 改善产后缺乳 / 98
- 产后红花茶 治疗恶露不尽 / 99
- 当归川芎茶 缓解产后阵痛 / 99

应对围绝经期症状 / 100

- 牡丹花茶 缓解盗汗现象 / 100
- 枸杞杜仲茶 缓解烦躁情绪 / 101
- 当归茶 预防围绝经期提早到来 / 101

其他妇科调理花草茶方推荐 / 102

PART 5 赶走日常不适，轻松生活花草相伴

促进睡眠 / 106

- 菩提甘菊茶 缓解紧张情绪 / 106
- 薰衣草罗兰茶 促进睡眠 / 107
- 酸枣仁茶 安神静心 / 107

防治感冒 / 108

- 玉兰花茶 适用于风寒感冒 / 108
- 连翘金银花茶 对抗风热感冒 / 109

- 薄荷甘草茶 辅助治疗风热感冒 / 109

减轻咳嗽 / 110

- 杜鹃花茶 止咳化痰 / 110
- 杏仁甘草茶 缓解夜嗽不止 / 111
- 款冬花茶 辅助治疗肺寒引起的咳嗽 / 111

防治咽痛 / 112

- 金莲花茶 消炎抗菌 / 112

- 🍵 罗汉果乌梅茶 缓解咽喉肿痛 / 113
- 🍵 胖大海菊花麦冬茶包 清咽润喉 / 113

防治口腔溃疡 / 114

- 🍵 金银花蒲公英茶 清火消炎 / 114
- 🍵 白毫银针 维护口腔健康 / 115
- 🍵 生地莲心汤 清火解毒 / 115

缓解便秘 / 116

- 🍵 生地荷叶茶 促进排便 / 116
- 🍵 决明子绿茶 清火润肠 / 117
- 🍵 桃花蜜茶 缓解燥热便秘 / 117

防治腹泻 / 118

- 🍵 藿香茶 治疗腹泻 / 118

- 🍵 乌梅芡实茶 辅助治疗结肠炎 / 119
- 🍵 鱼腥草山楂茶 健脾、止泻 / 119

降血压 / 120

- 🍵 金盏菊苦丁茶 辅助治疗高血压 / 120
- 🍵 决明子荷叶茶 缓解肝火亢盛型高血压 / 121
- 🍵 菊花山楂罗布麻茶包 清火、降压 / 121

降血糖 / 122

- 🍵 绞股蓝苦瓜茶 降糖降脂 / 122
- 🍵 甜叶菊茶 稳定血糖 / 123
- 🍵 枸杞麦冬茶
缓解糖尿病患者的多种不适 / 123

其他调理日常不适的花草茶方推荐 / 124

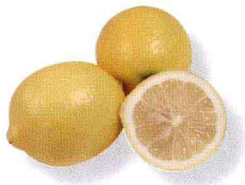
专题一 美味花草，美味茶点

- 红豆南瓜糕 / 126
- 江米玫瑰凉糕 / 127
- 茉莉乌鸡补血汤 / 127



专题二 天然花草面膜

- 番茄菊花面膜 / 128
- 柠檬甘草美白面膜 / 128





幸福伴侣花草茶

什么是花草茶

花草茶是指将植物的根、茎、叶、花、皮等部分加以冲泡或煎煮，而产生芳香味道的草本饮品。

花草茶的起源

花草茶起源于欧洲，浪漫的法国人挖掘了花草的更多休闲、保健价值，宫廷贵人多以花代茶饮用，以达到美容养颜的效果。在茶叶出现以前，花草茶就已被皇室贵族的女子们广泛饮用，当时也有用花卉药材烹饪食品的做法。另外，妇女们还习惯在身上佩戴装有花卉的香囊，既芳香，又有抗菌防病的作用。

不会让人上瘾的花草茶

与茶叶、咖啡不同，花草茶中不含茶碱和咖啡因，不会令人上瘾。花草茶种类繁多，具有很好的保健功效，如镇静神经、帮助消化、美容等。

可混搭的花草茶

不同的花草相互搭配，不仅可以调补口味，而且保健价值也更能相得益彰。花草之间经过相互搭配而得到的复方花草茶饮，花草的自然疗效能被充分地调和出来，不仅可以美容护肤、排毒瘦身，而且在防病治病、保健养生等方面的作用也很显著。

不同的花草再配以鲜美的水果，就成为了当下比较流行的花果茶。花果茶在冲泡后仍能保持花果原有的风味。