



获2010年
汉竹编著
生活·读书·新知三联书店出版
健康爱家系列

女人就喝花草茶

石晶明 主编

喝什么，就像什么。爱自己，就喝带花的水。

附赠
15种女性常用保健花茶
拉页

汉竹编著 ● 健康爱家系列

女人就喝

花
草
茶


汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>


读者热线
400-010-8811

 江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目(CIP)数据

女人就喝花草茶 / 石晶明主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2079-1

I. ①女… II. ①石… III. ①女性-保健-茶谱 IV. ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229965 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

女人就喝花草茶

主 编	石晶明
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	肖惠蕾 李骐羽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	50千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年1月第1次印刷	

标准书号 ISBN 978-7-5537-2079-1

定 价 34.80元 (附赠15种女性常用保健花茶拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



序言

以花为茶，古今中外，早已有之。春秋战国时期著名爱国诗人屈原，曾吟唱道：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”部分花卉中含有大量的营养物质和生物活性物质，以花为茶，茶中配花，并长期服用，十分有助于人体健康。如一些树叶花草中分泌出来的各种芳香性气体和有机物，能杀灭周围环境中的各种致病微生物。实验研究表明：如果将新鲜的桦树和栎树的叶子切开，再注入结核杆菌或大肠杆菌，数分钟后，病菌即可全部死亡。科学研究发现：这些从植物中散发出来的香味，其主要成分为菰萆、柠檬萆等天然物质，它们能松弛人的精神、消除躯体的紧张、提高休息和睡眠的质量。有医学报告曾指出：树叶花草中释放的一种被称为“芬多精”的物质，具有治疗头痛、气喘、百日咳以及安定神经的功效，被人体吸收之后，能大大增强人体的抗病能力。

芬芳的玫瑰、优雅的茉莉、圣洁的百合、冷艳的腊梅……这些气味芳香、性情迥异的花草，无疑是大自然馈赠于我们人类最好的礼物。现代都市生活中的人们紧张而繁忙，高科技在带来丰厚物质利益的同时，却也令我们的生活环境遭受日益严重的污染。此时，人们疲倦而劳累的身心，多么渴望能回到清新的大自然中，就像婴儿在寻求母亲的怀抱一般。若能泡上一壶清新、健康、美味的花草茶，你我就仿佛找到了一方属于自己的净土。

石晶明

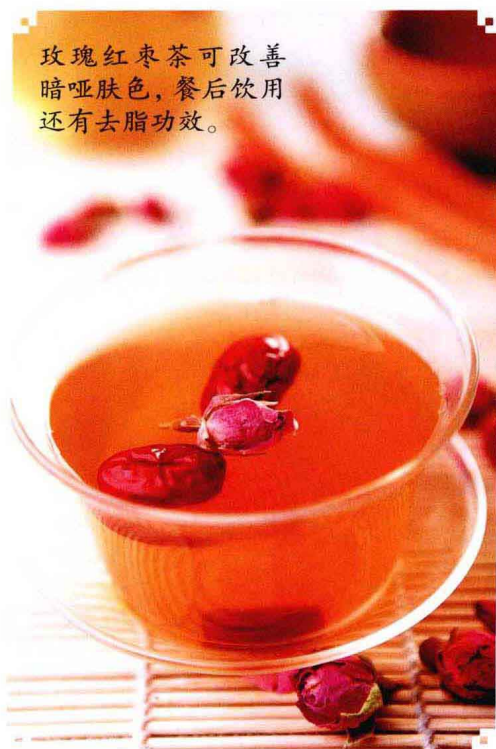
2013年11月

目录 CONTENTS

第一章 女人能喝茶就不喝药

- » 花草茶，挡不住的诱惑..... 14
- » 选对适合你的花草茶..... 15
- » 女性四期如何喝茶..... 16
- » 自己如何搭配花草茶..... 18
- » 花草茶的选购..... 20
- » 泡一杯小资文艺的花草茶..... 22

玫瑰红枣茶可改善暗哑肤色，餐后饮用还有去脂功效。



第二章 简单有效又好喝的花草茶

- » 玫瑰花..... 26
 - ① 玫瑰花茶 活血养颜..... 26
 - ② 花+花 玫瑰菊花茶 调养好气色..... 26
 - ③ 花+草 玫瑰马鞭草茶 纤体排毒..... 27
 - ④ 花+草 薄荷叶玫瑰茶 嫩白肌肤..... 28
 - ⑤ 花+果 玫瑰乌梅茶 平坦小腹..... 29
 - ⑥ 花+茶 玫瑰红茶 舒缓压力..... 29
 - ⑦ 花+药 白蕊玫瑰茶 解毒祛斑..... 29
- » 菊花..... 30
 - ① 菊花茶 疏肝解郁..... 30
 - ② 花+花 菊槐绿茶饮 降低血压..... 30
 - ③ 花+草 桑菊茶 清肝明目..... 31
 - ④ 花+果 蔗菊茶 缓解口干舌燥..... 32
 - ⑤ 花+茶 菊普茶 消脂瘦身..... 33
 - ⑥ 花+药 陈皮菊花茶 调理肠胃..... 33
 - ⑦ 花+药 菊花甘草茶 清肝去火..... 33
- » 洛神花..... 34
 - ① 洛神花茶 养颜美容..... 34
 - ② 花+花 洛神花桃花茶 改善暗黄肌肤..... 35
 - ③ 花+花 金莲花洛神花茶 清肺利咽..... 35
 - ④ 花+果 洛神花山楂茶 开胃助消化..... 35
- » 金银花..... 36
 - ① 金银花茶 消炎解毒..... 36
 - ② 花+果 金银花山楂茶 降火排毒..... 36
 - ③ 花+药 金银花绿豆茶 解暑热..... 37



» 茉莉花 38

① 茉莉花茶 安定情绪 38

① + ① 薰衣草茉莉花茶 扫除烦闷 39

① + ① 茉莉花柠檬草茶 保持头脑清醒 39

① + ① 茉莉花迷迭香茶 控油祛痘 39

» 桃花 40

① 桃花茶 令肌肤红润 40

① + ① 桃花玫瑰红巧梅茶 祛斑美容 40

① + ① 桃花红枣茶 通便养颜 41

» 薰衣草 42

① 薰衣草蜜茶 安神促睡眠 42

① + ① 薰衣草柠檬茶 振奋精神 42

① + ① 薰衣草陈皮茶 排出毒素 43

» 千日红 44

① 千日红茶 止咳平喘 44

① + ① 千日红玫瑰茶 平衡内分泌 44

① + ① 千日红绞股蓝茶 止咳祛痰 45

» 桂花 46

① 桂花茶 温中散寒 46

① + ① 玫瑰桂花茶 缓解胃痛 47

① + ① 桂花柠檬草茶 释放身心压力 47

① + ① 桂花杏仁茶 和胃润肺 47

» 金盏菊 48

① 金盏菊茶 护理肠胃 48

① + ① 金盏菊薄荷叶茶 清凉降火 49

① + ① 金盏菊柠檬茶 缓解经期疼痛 49

① + ① 金盏菊苦丁茶 保护心脑血管 49

» 百合花 50

① 百合花茶 清凉润肺 50

① + ① 百合花枇杷叶茶 润肺止咳 51

① + ① 百合花桃花柠檬茶 除痘清火 51

① + ① 百合花桂圆茶 安神助眠 51

» 代代花 52

① 代代花茶 化痰清火、润肠胃 52

① + ① 代代花茉莉花茶 和胃止痛 53

① + ① 代代花绿茶 美容瘦身 53

① + ① 代代花甘草茶 缓解胃痛 53

» 迷迭香 54

① 迷迭香茶 增强记忆力 54

① + ① 迷迭香玫瑰茶 醒脑提神 54

① + ① 迷迭香薄荷叶茶 提神减压 55

» 荷叶 56

① 荷叶茶 消脂清体 56

① + ① 荷叶桂花茶 滋养肌肤 56

① + ① 荷叶玫瑰茶 利水消肿 57

① + ① 荷叶西瓜皮茶 预防中暑 58

① + ① 荷叶山楂茶 降脂降压 59

① + ① 荷叶陈皮乌龙茶 化痰利湿 59

① + ① 茵陈荷叶茶 解暑减肥 59

» 薄荷叶 60

① 薄荷叶茶 疏散风热 60

① + ① 薰衣草薄荷叶茶 缓解疲劳 60

① + ① 薄荷叶胖大海茶 利咽润喉 61

» 蒲公英 62

① 蒲公英茶 缓解乳腺炎 62

① + ① 蒲公英金盏菊茶 清热祛痘 63

» 甜菊叶 64

① 甜菊叶茶 减肥瘦身 64

① + ① 甜菊叶迷迭香茶 活力养颜 64

① + ① 甜菊叶决明子茶 降糖降压 65

第三章 女人保养最适合 喝的花草茶

» 瘦身减肥.....68	» 祛痘消痘.....80
乌龙陈皮梅茶 去脂消腻.....68	黄柏茶 消炎祛痘.....80
荷叶二皮茶 减肥瘦身.....69	银菊茶 清火除痘.....81
二花山楂茶 消除小肚腩.....69	绿豆菊花茶 祛痘洁肤.....81
山楂菊花茶 减肥轻身.....69	海带绿豆饮 清热、除粉刺.....81
荷叶薏仁山楂茶 控制体重.....70	» 调经止痛.....82
桃花冬瓜仁饮 排毒瘦身.....71	金盏菊紫罗兰茶 减轻经期腹痛.....82
迷迭香柠檬草茶 消肿瘦腿.....71	红花茶 通经止痛.....82
决明子菊花茶 润肠减肥.....71	当归红茶 暖身调经.....83
» 养颜好气色.....72	川芎红茶 行气止痛.....84
补血红枣茶 让面色红润.....72	益母草红糖茶 通经活络.....85
葡萄干枣茶 补血养颜.....72	黑木耳红枣茶 防止经量过少.....85
玫瑰枸杞茶 调出好气色.....73	泽兰叶茶 活血调经.....85
» 祛斑美白.....74	» 改善睡眠.....86
苹果柠檬绿茶 排毒美白.....74	合欢皮首乌藤茶 安神养心.....86
玫瑰柠檬茶 解郁除斑.....74	桂圆莲枣茶 稳定情绪.....86
红巧梅茶 养颜祛斑.....75	灯心竹叶茶 除烦安眠.....87
薏仁红枣茶 美白养颜.....76	合欢花绿茶饮 除烦安神.....88
玫瑰红花茶 淡化斑点.....77	党参红枣茶 补血安神.....89
黄芪红枣茶 抗斑、通气血.....77	菊花苦丁茶 调理更年期燥热.....89
红花绿茶 祛除色斑.....77	柏子仁合欢花茶 宁心安神.....89
» 保湿滋阴.....78	» 排毒通便.....90
芦荟菊花红茶 让肌肤恢复弹性.....78	决明子茶 润肠通便.....90
枸杞银耳茶 滋润干燥肌肤.....78	黑芝麻杏仁饮 清肠润肤.....90
桂花润肤茶 滋养肌肤.....79	薰衣草红茶 排毒养颜.....91
	» 丰胸塑形.....92
	木瓜玫瑰茶 促进乳房发育.....92
	蒲公英根党参茶 让胸部丰满.....92
	黄芪玫瑰茶 润肤、丰胸.....93
	» 乌发养发.....94
	黑芝麻桑叶茶 养出乌黑头发.....94
	首乌红枣茶 生发乌发.....94



山楂苍术茶 清爽头发	95
» 明眸皓齿	96
菊花枸杞决明子茶 保护视力	96
藿香茶 清新口气	97
薄荷叶桑叶茶 祛风明目	97
苦瓜薄荷叶茶 保护视力	97
» 抗衰除皱	98
铁观音玫瑰茶 除皱养颜	98
玫瑰蜜奶茶 润肤养颜	98
玫瑰洋甘菊陈皮茶 抗皱美肤	99

第四章 认清体质喝对茶

» 阳虚体质	102
菟丝子茶 补肾益精	102
梅花核桃茶 补阳暖身	102
桂花红枣茶 驱寒养胃	103
» 阴虚体质	104
乌梅红枣茶 赶走阴虚盗汗	104
何首乌茶 缓解肠燥便秘	105
银耳绿茶 消痰、止咳	105
菊花枸杞茶 滋补肾阴	105
» 湿热体质	106
参术茯苓茶 健脾化湿	106
茅根荷叶茶 去除五脏湿热	106
金盏菊马鞭草茶 清热解毒	107
» 痰湿体质	108
荷叶薏仁茶 清热利湿	108

桑白皮茶 利水消痰	109
玉米须茶 消水肿	109
橘红冰糖茶 止咳化痰	109
» 气郁体质	110
玫瑰月季花茶 理气调经	110
合欢花茶 解郁安神	110
陈皮茶 理气解郁	111
» 气虚体质	112
人参茶 大补元气	112
灵芝绿茶 补全身之气	112
黄芪小麦茶 补气固表	113
» 血瘀体质	114
牡丹花茶 活血调经	114
» 特禀体质	115
芪术防风茶 提高免疫力	115

第五章 用花草的芬芳 赶走小毛病

» 咽炎	118
胖大海龙井茶 缓解喉咙干痛	118
罗汉果茶 利咽消肿	118
金银花麦冬茶 润喉解毒	119
橄榄绿茶 利咽化痰	120
薄荷叶冰片绿茶 清咽利喉	121
金莲花茶 治疗咽喉肿痛	121
菊花绿茶 清火润喉	121

» 感冒 122

金银花山楂绿茶 治疗风热感冒 122

紫罗兰苏叶茶 散寒止咳 122

苏叶绿茶 理气利咽 123

麦枣茶 提高免疫力 124

贯众板蓝根茶 预防流感 125

羌苏茶 驱寒治感冒 125

薄荷叶玫瑰菊花茶 辛凉解表 125

» 头痛 126

菩提叶洋甘菊茶 缓解偏头痛 126

芩芷茶 清热止痛 127

决明子金银花茶 清火止痛 127

桃红归芍茶 祛瘀止痛 127

» 牙痛 128

茉莉银菊茶 清热解毒 128

桂花红茶 散寒止痛 128

盐茶 降火解毒 129

» 失眠 130

洋甘菊薰衣草奶茶 助睡安眠 130

山楂红枣茶 消食治失眠 130

薰衣草洋甘菊茶 舒心安神 131

茉莉花菩提茶 提高睡眠质量 132

人参桂圆茶 宁心安神 133

菩提叶薰衣草茶 安神助眠 133

莲心茶 去心火、治失眠 133

» 解压 134

甜菊叶绿茶 消除疲劳 134

紫罗兰薰衣草玫瑰茶 舒缓压力 134

迷迭香柠檬茶 解乏、提神 135

» 降火 136

苦丁茶 清热解毒 136

大黄绿茶 降火、泻下 136

甘草桔梗茶 清火祛痰 137

» 腹泻 138

陈皮绿茶 清热毒、止腹泻 138

干姜红茶 温中止泻 138

金银花玫瑰陈皮茶 消炎止泻 139

» 积食 140

山楂冰糖茶 开胃消食 140

大麦茶 消食导滞 140

山楂麦芽茶 消食解油腻 141

» 便秘 142

槐花蜜茶 治疗习惯性便秘 142

香蕉茶 帮助排便 142

参芪陈蜜茶 健脾、通便 143

» 提神 144

薄荷叶迷迭香绿茶 清醒头脑 144

菠萝柠檬茶 振奋精神 144

洋甘菊丁香花茶 消散困意 145

» 口腔溃疡 146

莲心栀子茶 清泻心火 146

甘草生地茶 滋阴泻火 147

甘草金银花茶 清热去火 147

金盏菊洋甘菊茶 清新口气 147

» 口干口苦 148

乌龙茶 去除燥热 148

茅根芦根茶 清热生津 149

» 抵抗辐射 150

柠檬蜂蜜茶 排毒防辐射 150

白菊乌龙茶 明目、抗辐射 150

菊刺灵茶 降低辐射危害 151

第六章 调养脏腑这么喝

- » 肠道调理.....154
 - 槐花润肠茶 清热润肠.....154
 - 马齿苋糖茶 消炎止泻.....154
 - 金银花黄连茶 止泻固肠.....155
- » 健脾养胃.....156
 - 洋甘菊薄荷叶茶 消胀解气.....156
 - 肉桂蜂蜜茶 温暖脾胃.....157
 - 陈皮红茶 强健脾胃.....157
 - 蜜糖红茶 改善脾胃虚寒.....157
- » 止咳润肺.....158
 - 款冬花茶 润肺止咳.....158
 - 麦冬绿茶 养阴润肺.....158
 - 杏仁茶 润肺养颜.....159
- » 疏肝利胆.....160
 - 玫瑰茉莉花茶 疏肝解忧.....160
- » 养心宁神.....161
 - 桂圆碧螺春茶 安神益智.....161
- » 温肾壮阳.....162
 - 杜仲五味子茶 补肝益肾.....162
 - 鹿茸乌龙茶 补肾阳、益精血.....162
 - 刺五加五味子茶 填精补髓.....163

第七章 春夏秋冬花草茶

- » 春季喝理气养肝的花草茶.....166
 - 月季花代代茶 驱走困意.....166
 - 双绿茶 预防流行性感冒.....166
 - 甘草茶 养肝护肝.....167
 - 麦冬菊花茶 去火消炎.....168
 - 蒲公英龙井茶 养肝去火.....169
 - 甘草莲心茶 降火气、消烦躁.....169
 - 菊花杏仁饮 清热化痰.....169
- » 夏季喝消暑清热的花草茶.....170
 - 藿香绿茶 消除暑热.....170
 - 橄榄莲心茶 清心解暑.....170
 - 薄荷叶绿茶 清热解表.....171
 - 大青叶金银花茶 去火解暑.....172
 - 西瓜茶 除烦止渴.....172
 - 乌梅五味子茶 远离“苦夏”.....173
- » 秋季喝滋阴润肺的花草茶.....174
 - 蒲公英甘草茶 预防咽喉不适.....174
 - 橘红茶 润肺止咳.....174
 - 萝卜绿茶 清肺热.....175
 - 百合麦味茶 滋养肺阴.....176
 - 菊花雪梨茶 清肝润肺.....177
 - 二参茶 养阴生津.....177
 - 桂花陈皮茶 理气化痰.....177
- » 冬季喝驱寒滋补的花草茶.....178
 - 红糖姜茶 祛除内寒.....178
 - 巴戟牛膝茶 补肾驱寒.....179
- » 附录 常用花草茶速查.....180



汉竹编著 ● 健康爱家系列

女人就喝

花
草
茶


汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>


读者热线
400-010-8811

 江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



女人就喝花草茶
Luacaocha
Fuhe

图书在版编目(CIP)数据

女人就喝花草茶 / 石晶明主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2079-1

I. ①女… II. ①石… III. ①女性—保健—茶谱 IV. ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229965 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

女人就喝花草茶

主 编	石晶明
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀 编 辑	肖惠蕾 李骐羽
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	50千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年1月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2079-1
定 价	34.80元 (附赠15种女性常用保健花茶拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



序言

以花为茶，古今中外，早已有之。春秋战国时期著名爱国诗人屈原，曾吟唱道：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”部分花卉中含有大量的营养物质和生物活性物质，以花为茶，茶中配花，并长期服用，十分有助于人体健康。如一些树叶花草中分泌出来的各种芳香性气体和有机物，能杀灭周围环境中的各种致病微生物。实验研究表明：如果将新鲜的桦树和栎树的叶子切开，再注入结核杆菌或大肠杆菌，数分钟后，病菌即可全部死亡。科学研究发现：这些从植物中散发出来的香味，其主要成分为蒎萜、柠檬萜等天然物质，它们能松弛人的精神、消除躯体的紧张、提高休息和睡眠的质量。有医学报告曾指出：树叶花草中释放的一种被称为“芬多精”的物质，具有治疗头痛、气喘、百日咳以及安定神经的功效，被人体吸收之后，能大大增强人体的抗病能力。

芬芳的玫瑰、优雅的茉莉、圣洁的百合、冷艳的腊梅……这些气味芳香、性情迥异的花草，无疑是大自然馈赠于我们人类最好的礼物。现代都市生活中的人们紧张而繁忙，高科技在带来丰厚物质利益的同时，却也令我们的生活环境遭受日益严重的污染。此时，人们疲倦而劳累的身心，多么渴望能回到清新的大自然中，就像婴儿在寻求母亲的怀抱一般。若能泡上一壶清新、健康、美味的花草茶，你我就仿佛找到了一方属于自己的净土。

石晶明

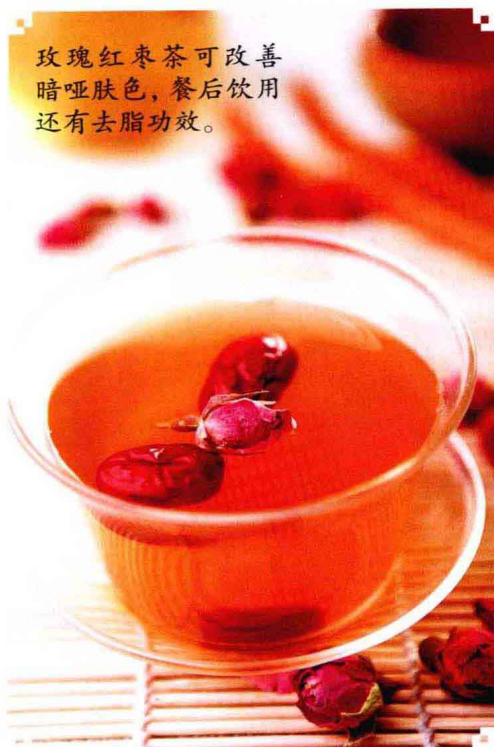
2013年11月

目录 CONTENTS

第一章 女人能喝茶就不喝药

- » 花草茶，挡不住的诱惑..... 14
- » 选对适合你的花草茶..... 15
- » 女性四期如何喝茶..... 16
- » 自己如何搭配花草茶..... 18
- » 花草茶的选购..... 20
- » 泡一杯小资文艺的花草茶..... 22

玫瑰红枣茶可改善暗哑肤色，餐后饮用还有去脂功效。



第二章 简单有效又好喝的花草茶

- » 玫瑰花..... 26
 - ① 玫瑰花茶 活血养颜..... 26
 - ② ③ 玫瑰菊花茶 调养好气色..... 26
 - ④ ⑤ 玫瑰马鞭草茶 纤体排毒..... 27
 - ⑥ ⑦ 薄荷叶玫瑰茶 嫩白肌肤..... 28
 - ⑧ ⑨ 玫瑰乌梅茶 平坦小腹..... 29
 - ⑩ ⑪ 玫瑰红茶 舒缓压力..... 29
 - ⑫ ⑬ 白薇玫瑰茶 解毒祛斑..... 29
- » 菊花..... 30
 - ① 菊花茶 疏肝解郁..... 30
 - ② ③ 菊槐绿茶饮 降低血压..... 30
 - ④ ⑤ 桑菊茶 清肝明目..... 31
 - ⑥ ⑦ 蔗菊茶 缓解口干舌燥..... 32
 - ⑧ ⑨ 菊普茶 消脂瘦身..... 33
 - ⑩ ⑪ 陈皮菊花茶 调理肠胃..... 33
 - ⑫ ⑬ 菊花甘草茶 清肝去火..... 33
- » 洛神花..... 34
 - ① 洛神花茶 养颜美容..... 34
 - ② ③ 洛神花桃花茶 改善暗黄肌肤..... 35
 - ④ ⑤ 金莲花洛神花茶 清肺利咽..... 35
 - ⑥ ⑦ 洛神花山楂茶 开胃助消化..... 35
- » 金银花..... 36
 - ① 金银花茶 消炎解毒..... 36
 - ② ③ 金银花山楂茶 降火排毒..... 36
 - ④ ⑤ 金银花绿豆茶 解暑热..... 37



» 茉莉花 38

① 茉莉花茶 安定情绪 38

① + ① 薰衣草茉莉花茶 扫除烦闷 39

① + ② 茉莉花柠檬草茶 保持头脑清醒 39

① + ③ 茉莉花迷迭香茶 控油祛痘 39

» 桃花 40

① 桃花茶 令肌肤红润 40

① + ① 桃花玫瑰红巧梅茶 祛斑美容 40

① + ② 桃花红枣茶 通便养颜 41

» 薰衣草 42

① 薰衣草蜜茶 安神促睡眠 42

① + ② 薰衣草柠檬茶 振奋精神 42

① + ③ 薰衣草陈皮茶 排出毒素 43

» 千日红 44

① 千日红茶 止咳平喘 44

① + ① 千日红玫瑰茶 平衡内分泌 44

① + ② 千日红绞股蓝茶 止咳祛痰 45

» 桂花 46

① 桂花茶 温中散寒 46

① + ① 玫瑰桂花茶 缓解胃痛 47

① + ② 桂花柠檬草茶 释放身心压力 47

① + ③ 桂花杏仁茶 和胃润肺 47

» 金盏菊 48

① 金盏菊茶 护理肠胃 48

① + ② 金盏菊薄荷叶茶 清凉降火 49

① + ③ 金盏菊柠檬茶 缓解经期疼痛 49

① + ④ 金盏菊苦丁茶 保护心脑血管 49

» 百合花 50

① 百合花茶 清凉润肺 50

① + ② 百合花枇杷叶茶 润肺止咳 51

① + ③ 百合花桃花柠檬茶 除痘清火 51

① + ④ 百合花桂圆茶 安神助眠 51

» 代代花 52

① 代代花茶 化痰清火、润肠胃 52

① + ① 代代花茉莉花茶 和胃止痛 53

① + ② 代代花绿茶 美容瘦身 53

① + ③ 代代花甘草茶 缓解胃痛 53

» 迷迭香 54

② 迷迭香茶 增强记忆力 54

② + ① 迷迭香玫瑰茶 醒脑提神 54

② + ② 迷迭香薄荷叶茶 提神减压 55

» 荷叶 56

② 荷叶茶 消脂清体 56

② + ① 荷叶桂花茶 滋养肌肤 56

② + ② 荷叶玫瑰茶 利水消肿 57

② + ③ 荷叶西瓜皮茶 预防中暑 58

② + ④ 荷叶山楂茶 降脂降压 59

② + ⑤ 荷叶陈皮乌龙茶 化痰利湿 59

② + ⑥ 茵陈荷叶茶 解暑减肥 59

» 薄荷叶 60

③ 薄荷叶茶 疏散风热 60

③ + ① 薰衣草薄荷叶茶 缓解疲劳 60

③ + ② 薄荷叶胖大海茶 利咽润喉 61

» 蒲公英 62

③ 蒲公英茶 缓解乳腺炎 62

③ + ① 蒲公英金盏菊茶 清热祛痘 63

» 甜菊叶 64

④ 甜菊叶茶 减肥瘦身 64

④ + ② 甜菊叶迷迭香茶 活力养颜 64

④ + ③ 甜菊叶决明子茶 降糖降压 65