

<<春夏秋冬花草茶精选>>

图书基本信息

书名：<<春夏秋冬花草茶精选>>

13位ISBN编号：9787508836539

10位ISBN编号：7508836537

出版时间：2012-7

出版时间：龙门书局

作者：张晔

页数：128

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<春夏秋冬花草茶精选>>

内容概要

《春夏秋冬花草茶精选》以四季为纲，依据不同季节的气候特点，分别介绍了适合春、夏、秋、冬饮用的花草茶，方便读者根据各自需求加以选择。

《春夏秋冬花草茶精选》中的每一款茶饮，所用的食材都十分简单易得，在超市、网店等即可买到；同时我们还介绍了每一款茶饮中的食材分量及具体的冲泡步骤，并对每一道茶饮的功效都有详细阐述。阅读本书，您可以一年四季，变换花样喝茶。

<<春夏秋冬花草茶精选>>

作者简介

张晔，解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员，从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作的第一线，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流，做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上发表文章100余篇，编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，并与他人合作出版多部论著。

目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。

编著的《养生豆浆大全》成为《中国图书商报》举行的“阅读城市·城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、北京电视台科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

<<春夏秋冬花草茶精选>>

书籍目录

第一章 似花非花的花草茶

- 什么是花草茶
- 花草茶的选购
- 花草茶的保存
- 花草茶的冲泡方法
- 花草茶的好伴侣
- 花草茶的保健功效
- 为自己选择一杯花草茶
- 饮花草茶注意事项
- 喝茶顺应四时才健康
- 常用花草茶食材功效速读
- 常用药草茶食材功效速读

第二章 春季补气养肝、调理脾胃花草茶

- 补血养气
- 玫瑰补气茶 /全面补充营养，调养气血
- 玫瑰千日红茶 /平衡内分泌，补气血
- 玫瑰花生奶茶 /促进骨髓造血机能，使肤色红润
- 红枣枸杞茶

第三章 夏季

第四章 秋季

第五章 冬季

<<春夏秋冬花草茶精选>>

章节摘录

版权页：插图：什么是花草茶花草茶是指那些不含茶叶成分的香草类饮品。

更准确地说，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料。

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。

不同成分的花草相互搭配，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来的复方花草茶饮，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。

花草茶的种类繁多，颜色丰富艳丽，冲泡时不仅可以闻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。

久居烦嚣城市，不妨选择一种适合自己的花草茶，让身心沉浸于自然的气息中，享受一杯花草茶带来的美妙体验。

花草茶的选购花草茶的种类繁多，主要分两大类：天然干燥的花草茶与花草茶茶包。

花草茶茶包是为上班族提供的一种更加方便冲泡的花草茶制品，购买花草茶茶包时要注意生产日期及外包装是否有破损，以免买到变质的花草茶。

天然干燥的花草茶的选购主要应注意以下几点：看外观：花草茶基本都经过干燥的工序处理，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也可能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。

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。

要从正规渠道购买：花草茶在生产、运输、销售环节很容易被污染，所以一定要从正规销售渠道购买，比如商场、超市、药店，挑选信誉比较好的品牌，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，而这些成分最终都会被我们的身体所吸收，因此一定要买有质量保证的产品。

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。

花草茶的保存花草茶购买后大多要经过一段时间才能饮用完毕，那么该如何保存花草茶？

市面上销售的花草茶常以玻璃纸袋装，密闭性不足，如果开封后随使用夹子夹住保存，很容易受潮、串味。

所以，要想让花草茶保存的时间长一些，应注意下面几点：第一，必须放到密封罐贮藏。

一般来说陶质的茶罐密封性好，能保持花草茶的品质稳定，但是缺点是不透明，不便于观察花草茶的保存情况。

一般家庭可以选择透明的玻璃密封罐保存。

第二，应避免混合存放。

每种花草都有其特殊的香味，而且它们会相互吸收香味，混放气味会相互走串，一些较清香的花草茶

<<春夏秋冬花草茶精选>>

会被花香浓郁的花草茶的香味完全盖住。

此外，同种类但购买日期不同的也不宜混放，以免加速新鲜花草茶香气的流失。

第三，放在干燥阴凉处。

花草茶放入密封罐以后，有的人会把罐子放到冰箱里保存，认为温度较低不易变质，但是忽略了冰箱内物品较多较杂，很容易串味，所以将花草茶放入冰箱内保存是大忌。

避光、干燥、通风的地方才是最理想的存放地。

当然，无论多么好的保存条件，时间长了花草茶的风味还是会受损失。

因此，原则上，在购买后3个月内享用完，最能品尝其清香风味。

花草茶的冲泡方法选择器皿：与普通茶叶相比，花草茶一般色彩鲜艳，经水冲泡，花朵会浮沉、绽放，具有一定的观赏性，因此冲泡花草茶适宜选择玻璃器皿，比如玻璃壶、玻璃杯。

但是，玻璃壶或者玻璃杯的保温性较差，如果要冲泡一些含有中药原料的花草茶最好用保温杯，可以较长时间保持水温，让花草的成分更好地溶出。

注意金属器皿容易和花草茶中的成分发生作用，从而导致其失去原本应有的效果和风味，因此不要使用金属器皿泡制花草茶。

洗茶：花草茶在进行干燥处理前基本都没有经过清洗过程，大都直接采摘后晾晒、包装。

所以，花草原料上难免会有花粉、细沙土等杂质。

因此，冲泡前最好先冲洗一下再泡，或者将冲泡后的第一道水倒掉不喝。

水温：因为花草茶一般用植物的花、根、茎、叶等部分干燥而成，这些材料需要80 以上的温度才能溶出有效成分或者泡出味道，因此冲泡花草茶时一定要将水煮沸，冲泡时可根据材料选用80 ~ 95 的水。

冲泡时间：冲入水后，立刻盖上壶盖或者杯盖闷茶，时间约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2~3分钟就可以饮用了，而干品则需要5分钟以上，如果是像迷迭香这样的革质叶，则需要把时间延长至15分钟左右才可以充分溶出味道。

如果用茶壶冲泡，泡好的花草茶最好全部倒出慢慢饮用，以免泡的时间过久味道过浓。

一般而言，一次用量的花草茶约可以冲泡2次。

有些较难出味的花草茶还需要煎煮，比如植物的果实、皮、根、茎等坚韧部分，采用煎煮法更能使其充分释放出精华物质（特别是以求得药效为目的时）。

注意为了保证茶水清澈，那些较碎小的花草茶可以选择先用茶袋包起来，然后再冲泡。

另外，花草茶的分量依照种类、大小、个人口味可以自行调整。

花草茶的好伴侣花草茶冲泡出来的味道，并不都像它们的气味那样沁人心脾，有些花草茶带有天然的苦味、酸味，为了调和这些让人不太愉悦的味道，我们在饮用前可以加入一些调味品，当然调味品也不是随便加的，是以不破坏茶汤原有的功效为原则的。

常用的调味料有以下几种：蜂蜜：蜂蜜是一种营养丰富的天然食品，也是最常用的滋补品之一，主要成分为糖类，其中60%~80%是人体容易吸收的葡萄糖和果糖。

更重要的是，蜂蜜除了味道甜蜜外，还含有与人体血清浓度相近的多种无机盐以及多种维生素、矿物质和微量元素。

常服蜂蜜对于心脏病、高血压、肺病、眼病、肝病、痢疾、便秘、贫血、神经系统疾病、胃病和十二指肠溃疡等都有良好的辅助治疗效果。

【冲泡要领】蜂蜜不可用沸水冲或高温蒸煮，因为高温会破坏蜂蜜中的营养成分。

所以，花草茶中要添加蜂蜜时，必须待水温降至温热后调入。

一般常见的花草茶都可以搭配蜂蜜。

中医认为，蜂蜜味甘、性平，具有补中缓急、润肺止咳、润肠燥、解毒的功效，因此蜂蜜尤其可以搭配具有相似功效的花草，可以增强花草茶的保健功效，比如百合、山楂、雪梨、柚子、薄荷等。

红糖：红糖是指甘蔗经榨汁后，通过简易处理，经浓缩形成的带蜜糖。

因没有经过高度精炼，红糖几乎保留了蔗汁中的全部成分，含有多种维生素和矿物质，常用来缓解女性因受寒体虚所致的痛经症状。

<<春夏秋冬花草茶精选>>

【冲泡要领】中医认为，红糖味甘甜、温润，入肝、脾经，具有健脾暖胃、补血活血、散寒破淤的功效，适宜搭配具有相同功效的花草，比如生姜、陈皮、山楂等。

因其性温，也可以搭配寒凉性花草以减缓其药物偏性，比如益母草。

红糖的味道比较浓郁，一般味道清淡的花草茶不宜搭配，否则会完全失去花草茶原本的味道。

另外，热性体质者一般不宜服用红糖，相反，寒性体质者一般适宜服用红糖。

冰糖：冰糖是纯度较高的蔗糖，但性质比较平和，不易留湿、生痰、化热。

中医认为，冰糖具有润肺、止咳、清痰和去火的作用。

【冲泡要领】冰糖较耐高温，并且大多数花草茶都能与之调配，比如玫瑰花、洋甘菊等。

花草茶的保健功效花草茶越来越受到人们的青睐，不仅因其浪漫的情调和美好的口感，还因其具有很好的保健功效，总体来说，花草茶中主要的营养成分有以下几种：挥发油：花草闻起来会有不同的气味，这与其含有的挥发油成分有关。

一般来说，芳香挥发油具有防腐、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。

维生素：花草茶含有丰富的维生素，并且通常是泡水喝，所以人体通过饮用花草茶可以吸收大量的水溶性维生素，如维生素A、B族维生素、维生素C等，不仅能养颜美容，还可以增强机体抵抗力。

矿物质：镁、钙、磷、铁、钾等矿物质都是维持人体正常生理功能的必需元素。

人体无法自身产生或合成矿物质，必须通过膳食进行补充，每天饮用花草茶，可以弥补饮食中缺少的矿物质。

鞣质：与蔬果相比，花草的味道比较苦涩，这些苦涩味道来源于花草含有的鞣质（又称单宁）。

鞣质具有收敛、止泻、防感染的功效。

类黄酮有利尿、强健循环系统的作用，可助于预防心血管疾病，此外，还有抗肿瘤、抑癌（防止自由基形成）的功能。

苦味素：像鱼腥草、苦瓜这些花草茶因含有较多的苦味素而呈现苦味。

苦味素有促进消化、消炎、抗菌等功能。

配醣体通常以药用为主的植物中都含有配醣体，是花草茶发挥疗效的主要成分之一，具有强心、防腐、镇咳、利尿等功能。

上述有效成分在不同的花草中，含量不同。

根据实际保健需要，我们相互配伍不同品种的花草茶，比如益母草配伍玫瑰花具有活血养颜的功效，而益母草配伍山楂则具有活血、减脂、通络的功效……正因为花草茶拥有上述有效成分，因此，能对人体发挥各种保健的功效。

为自己选择一杯花草茶花草茶有不同的功效，有的兼有药草的保健功效，也称药草茶。

那么，要发挥花草茶的最佳保健功效，还要根据自身体质来选择。

比如玫瑰花具有补血养颜的功效，但是玫瑰花性温，热性体质者不适合饮用，而且玫瑰花还具有收敛作用，便秘患者也不宜过多饮用。

因此，在饮用花草茶之前，最好咨询医生明确自己属于什么体质，适合饮用哪些类型的花草茶。

当然，我们也可以通过下面的一些简单标准初步判断一下自己属于寒性还是热性体质。

一般正常健康状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，体质不冷不热，寒热之性不明显，也就是平和体质。

我们的日常食物也多属性质比较平和的。

对于平和质的人来说，不需要药物纠正阴阳之偏，因此要少用药物补益，否则很容易破坏阴阳平衡。可以选用一些微温微凉，或者药性平和的品种。

但是在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可能会出现寒热偏性。

寒性体质这类人血液循环不好，所以容易手脚冰冷，又怕冷，而且常觉得精神虚弱、容易疲劳，多不爱运动，不常喝水也不会觉得口渴，脸色苍白，舌头的颜较淡，容易腹泻，小便颜色较淡，喜欢喝热饮、吃热食。

这类人适合选择药性属温热的品种，以平衡体质。

热性体质这类人性情较急躁，脾气较差，容易心烦气躁，怕热，爱出汗，多喜欢吃冰凉的东西或饮料

<<春夏秋冬花草茶精选>>

，喜爱喝水但仍觉口干舌燥。

这类人经常便秘。

热性体质者，可以选用药性寒凉的品种，以平衡体质。

在饮用花草茶，尤其是药草茶时，要依照体质饮用，最好询问医师，辨清楚后再饮用，切勿盲目乱饮

。

<<春夏秋冬花草茶精选>>

编辑推荐

《春夏秋冬花草茶精选》编辑推荐：216道花草茶，顺时养生，补气养肝，调理脾胃，去湿防暑，养阴调神，滋阴润肺，养胃去火，养肾防寒，调和气血。

具体为：48道春季补气养肝、调理脾胃花草茶；49道去湿防暑、养阴调神花草茶；55道秋季滋阴润肺、养胃去火花草茶；39道冬季养肾防寒、调和气血花草茶；25道为健康加分的其他常见功能茶饮。

《春夏秋冬花草茶精选》适合喜欢喝茶，对代茶饮品比较感兴趣的读者，注重生活品质的读者，主要读者对象是女性，尤其是女性白领。

<<春夏秋冬花草茶精选>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>