

<<花果药茶养生调理妙方>>

图书基本信息

书名：<<花果药茶养生调理妙方>>

13位ISBN编号：9787810608473

10位ISBN编号：7810608479

出版时间：2009-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：张秋臻,麻宏

页数：210

字数：180000

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>

<<花果药茶养生调理妙方>>

前言

中国是茶的发源地，是茶文化的故乡。

中国栽茶与饮茶的历史源远流长，中国茶树的品种资源在世界上也是极丰富，中国的饮茶人数和茶种类在世界上最多。

20世纪下半叶起的大量研究证明：茶叶具有抗氧化、抗血小板凝集、降血压、降血脂、降血糖、防辐射、抗过敏、杀菌、抗病毒、消毒解毒、抗溃疡、提高肠道免疫等功能。

近年来，茶的保健功效受到了人们的广泛关注，世界性的饮茶风潮迅速兴起。

如今人们饮茶不仅讲究传统的茶艺、茶道，尽情地享受喝茶所带来的情趣和意境，而且也十分注重各种茶叶的配制和冲泡方法的改进，以便在感受浪漫和休闲的同时，获得更好的保健作用。

由此，具有欧陆风情的“另类茶饮”——花果药茶日渐风行开来。

时下，花果药茶已成为现代人时髦流行的健康饮品，随意走进健康食品或超级市场，都可见到花果药茶包。

那么，什么是真正意义上的花果药茶呢？

一般我们所说的花果药茶，不合“茶叶”的成分，而是将植物的花、果等部分，加以煎煮或冲泡后，产生芳香味道的草本饮料。

花果药茶品种繁多、口味丰富、形态优美、色泽艳丽，不含咖啡和糖，具有非常好的防病治病、保健养生和美容减肥的功效。

用“一支口红改变了众人形象”的美籍华人靳羽西，还以一壶自制的“羽西茶”得到了无数女士的追捧。

“羽西茶”的成分是4克普洱（陈茶）、10克杭白菊、3-5克甘草、10克枸杞子、1~2克人参粉。

在许多时尚论坛里，都能找到这款“羽西茶”，在靳羽西的博客里，以及她的《魅力自造》一书中，都极力推荐了这款茶。

现代女性，谁不想拥有窈窕的身材？

谁不想步伐永不落伍地追赶潮流、追逐时尚？

如果您想使全身肌肤更加光滑、润泽，让松弛的肌肤变得饱满、柔韧、富有弹性，您不妨向靳羽西学习，每天来一杯“羽西茶”——本书中有很多“羽西茶”供你选用。

上班族，每天的生活忙忙碌碌。

面对红尘滚滚，常有喧嚣阵阵，整日行色匆匆，难得筋骨松松。

啜一杯花果药茶稍作停歇，享受难得的轻松一刻；色美味香的花果药茶不仅安抚心灵，更拥有缓解身体各种问题的神奇力量。

在讲究自然、健康、养生的今天，花果药茶应成为你健康的最佳选择。

本书以茶文化的历史、茶的功效为视角，重点介绍了花果药茶的成分、性味和功效及科学饮用；花果药茶对常见病的调理以及花果药茶在养生保健上的效用；此外，在防病保健方面及时给你“友情提醒”。

你可以根据自身情况，合理选择使用。

本书在编写过程中，得到了钱静庄老师的悉心指导和热情帮助，在此表示诚挚的谢意！

限于编者水平，缺点和不足之处在所难免，祈望读者批评指正。

张秋臻 2008年10月

<<花果药茶养生调理妙方>>

内容概要

中国是茶的发源地，是茶文化的故乡。

近年来，茶的保健功效受到了人们的广泛关注，世界性的饮茶风潮迅速兴起。

本书是由医学专家精心编撰的科普书。

作者详尽地介绍了可以作为冲饮花果药茶的常用花类、常用果类和常用中药；深入浅出地介绍了常用花果药茶的成分、性味和辅助功效；还介绍了花果药茶调治内、外、妇、儿、五官科各种常见病的茶疗方和防病保健的友情提醒，便于喜爱花果药茶的大众根据自身情况合理选择，自行操作。

本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。

编写时注重内容的知识性、实用性和可操作性，适合广大读者阅读。

一册在手，超值享受。

<<花果药茶养生调理妙方>>

作者简介

张秋臻，1952年出生，1975年毕业于武汉医学院，同年工作鄂州市中心医院，从事运动医学工作近三十年。

现为副主任医师。

在本学科，运用手法及针刀治疗腰腿痛、颈椎病具有独特疗效。

工作之余爱好医学科普写作，已有600多篇文章见诸全国性的卫生报刊；曾在中国体育报、健康报

<<花果药茶养生调理妙方>>

书籍目录

一、花果药茶的概述 (一) 饮茶的历史与功效 生物碱类 茶多酚类 脂多糖类 芳香化合物类 (二) 药茶的由来与发展 药茶是中国医药宝库的重要组成部分 药茶中有大量民间验方 药茶被人们广泛应用 (三) 花果药茶方兴未艾 花果药茶历史源远流长 花果药茶是享受健康的好茶 (四) 花果药茶是现代人青睐的健康饮品 花果药茶从何而来 天然纯净的花茶 多姿多彩鲜果茶 (五) 花果药茶的科学饮用 四性五味识中药 花果药茶味各不同 单方复方花果药茶 花果药茶的冲泡器具与冲泡法 花果药茶的混合法 (六) 饮用花果药茶的“辨证原则” 辨体质 辨季节 辨茶质 辨人群 辨环境 辨天时 辨茶点 辨饮法二、常用花果的名称及功效 (一) 常用花类 菊花平肝明目 金银花清热解毒 玫瑰花行气解毒 玳玳花疏肝理气 红花活血祛瘀 合欢花解郁安神 金莲花解毒消肿 木芙蓉花清解血毒 野菊花疏风清热 密蒙花疏风清热 蔷薇花清暑和胃 槐花凉血止血 杜鹃花活血止血 月季花活血消肿 凤仙花通经止痛 凌霄花凉血祛风 山茶花凉血止血 旋覆花消痰行水 地桃花祛风利湿 闹羊花祛风活络 (二) 常用果类 (三) 常用药类三、花果药茶调治常见病 (一) 呼吸系统病花果药茶疗方 (二) 消化系统疾病花果药茶疗方 (三) 循环系统疾病花果药茶疗方 (四) 神经、内分泌及代谢性疾病花果药茶疗方 (五) 泌尿、生殖系统疾病花果药茶疗方 (六) 妇科疾病花果药茶疗方 (七) 儿科疾病花果药茶疗方 (八) 五官科系统疾病花果药茶疗方 (九) 其他常见疾病花果药茶疗方四、花果药茶与美容养生 (一) 美容花果药茶疗方 (二) 养生花果药茶疗方

<<花果药茶养生调理妙方>>

章节摘录

花果药茶的冲泡器具与冲泡法 用来冲泡花果药茶的茶壶可以是陶质或耐热玻璃制的，注入热水后，花就会在水里慢慢地伸展开来。

如果是透明的玻璃壶，还可以让人欣赏到里面显现出来的颜色。

茶壶最好不要选用注水口过于细长的，因为容易被堵塞。

冲泡的分量可以用茶匙来控制，以小量匙的分量为准。

至于浸泡时间，则可以用沙漏来计时，增添等待的乐趣。

约3分钟沙漏最方便。

如果泡茶是为了款待客人，你还可以利用沙子掉落的时间为客人解说药草的功效。

3分钟过后，就使用滤茶器把茶水倒进杯子。

花较大的话，滤洞大一点没有关系，但如果是像甘菊一类的小花叶，就要使用滤洞较小的。

茶杯的种类不拘，不过为了欣赏颜色，内侧以白色为宜。

如果是玻璃制的，材质必须能够耐热，尤其是泡冰茶的杯子要特别注意。

中国很早以前就有附滤茶器的茶壶或杯子，专门用来冲泡花果药茶，而在欧洲，花果药茶专用的杯子也很常见。

这种茶杯很方便，因为不需要用茶壶，而且里面附有滤网，不必用滤茶器，喝完后收拾起来也很省事。

要冲泡出既美味又具疗效的花果药茶，冲泡的方式也很重要。

新喝花果药茶的人可以用适合大众口味的柠檬草、欧薄荷，而且要冲得淡一点，给小孩喝时适当加点蜂蜜，而男性比较喜欢冰的花果药茶。

像这样按个人的口味、时间或地点来考虑，或许就是享用花果药茶的原则。

冲泡花果的方法和红茶一样，在温过的茶壶中依人数加进适量的花果，注入刚开的沸水，加上壶盖，浸泡3-5分钟。

一杯茶（150-180毫升）所需要的花果，如果是干燥材料，就需满满的一匙，如果是新鲜的材料，则需2-3匙。

如果是大花朵、硬果或香料籽，就要先撕碎或捣碎。

虽然浸泡的花果越细小就越容易渗出有效成分，但是在保存时，花果越细碎，表面积就越大，就越容易氧化，所以最好以完整的状态（大花或果实）保存，等到要使用时才处理。

为了充分释出香味，注入沸水时，至少要等待3分钟。

浸泡时间太长时，成分虽然会比较浓，味道或香气却会变涩，可能会不太好喝，这一点是必须注意的。

不过也有例外，例如：玫瑰果之类的茶，就必须浸泡5-10分钟才好喝。

泡好后，用滤茶器把花果药茶倒进温过的茶杯里，趁热享用。

茶壶中的茶一次倒完。

所有的花果药茶不管冷热都很好喝，像洛神花、薄荷、柠檬果，以及这3种材料的混合尤其适合冷饮。

疲倦或想要增添甜味时，可以加点最接近天然甘味的蜂蜜或细粒红糖。

把2-3倍浓的甜菊茶当成糖浆也不错。

此外，加入柠檬汁会使花果茶变得清香宜人，颜色也会比较鲜明。

至于甘菊或薄荷，加牛奶也很入味。

如果用的是茶包，只要在温过的茶杯里注入热水，然后放进茶包，浸泡3-5分钟就可以了。

为了不让香气逃逸，可以用茶盖将茶杯盖紧。

花果药茶的混合法 1.花果之间的混合花果药茶的魅力之一就是可以让人享受独创的混合滋味。

尝过多种花果单独的味道和香气之后，不妨在茶壶里放进数种花果，试试混合的滋味。

混合的目的在于使味道和香气更加丰富，并得到加乘的效果以提高药效。

<<花果药茶养生调理妙方>>

如果着重花果茶的香气，那么有些非常相配的组合可以参考，像甘菊与薄荷、洛神花与玫瑰花、玫瑰与柠檬等。

搭配时，各种花果药的分量可以是等分或是加重某一种。

香气的强弱也是考虑的重点，例如：甘菊配薄荷时，薄荷只需一点点就够了。

同样，以自己喜好的花果为底，配上其他花果，就能组成独创的配方。

混合的花果以5种为限，混合时，最好一次冲泡多杯的分量。

冲泡之前，每种材料都要弄得细碎一点，才能混合均匀。

有些花果与其他任何种类搭配都很合适。

例如：甘菊、肉桂、洛神花、薄荷、柠檬、玫瑰果等。

加上这些材料的话，味道会变得更润喉、可口。

如果着重疗效，那就可以依目的选择混合的花果，把许多种花果药配在一起，可望产生加乘的效果。

这时也不妨考虑到香气或味道，加进口感不错的花果。

每种花果冲泡出来的颜色都有不同的美感，像洛神花的鲜红色、玫瑰花的深紫红色、锦葵的紫色、金盏花的鲜橘色、菩提金色等。

你也可以依据各种色调加以应用，例如：锦葵加上薰衣草，泡出来的茶色和气味宛如原野上盛开的薰衣草；洛神花或玫瑰果加上粉红玫瑰，就会产生深粉红色的茶汁。

2.与红茶的混合“暴暴茶”，当然现在还有人喜欢，那是由普洱茶和玫瑰花苞混合而成的花茶。玫瑰的药效早在我国古代就已得到肯定，再加上传说普洱茶对减肥有效的作用，因而成为人们的话题。

其他用来混合的花茶还有菊花和茉莉花。

花果刚被国人接受时，常可看到由红花与花果混合而成的“花果药茶”。

将花果与大众熟悉的红茶一起冲泡。

一方面可以让刚接触的人较容易接受，一方面也能享受红茶与花果各自的香气，体会到混合的乐趣。

在红茶中添加柠檬等具柠檬香味的花果时，会产生柠檬茶一般的芳香，如果再搭配肉桂、薄荷、玫瑰等花果，产生的清香会比在红茶中添加香料制成的加味红茶自然得多。

要增强花果的香气时，最好选择没有特殊味道的红茶。

譬如：锡兰茶，浸泡时间也要和花果一样。

如果加配伯爵茶、加味茶等风格独具的茶，则可冲泡出新鲜有趣、令人回味无穷的茶来。

搭配时，红茶可占6-8成，花果则是2-4成。

把红茶和花果放进茶壶里，放入沸水就行了。

与红茶属性相配的花果有橙花、甘菊、白豆蔻、肉桂、锦葵、薄荷、薰衣草、菩提、柠檬、玫瑰等，也可以再加上橘子或苹果片等水果，冷热皆宜。

3.与果汁或酒类混合 花果药茶也常被当成冷饮的材料，例如：与纯果汁混合。

柳橙汁加甘菊、葡萄柚汁加薄荷、番茄汁加百里香等就是值得尝试的几款。

方法是先准备冰花草茶，然后以果汁6-7成兑花果药茶3-4成的比例混合。

菠萝汁与洛神花的组合，可让人欣赏到颜色的变化。

酒类也可以用来与花果药茶混合，除了可增进芳香，也可引出花果的药效。

花果浸在酒精里会溶出油性成分，适合长期保存，而且药效通过酒精更容易被机体吸收。

有一种花果酒是把花果浸在蒸馏酒中，而制作方法最简单的是由各种酒类和花果药茶混合而成的鸡尾酒。

可以用酒搭配甘菊、洛神花、薄荷、柠檬、玫瑰等。

其做法是直接把手果药茶加进酒里，先泡好浓度较高的花果药茶，然后与要用的酒混合。

4.花果药茶的选择与保存 现时的花果药茶，仍有人是将平时有心采集的某些花卉花苞或是收集的残花，回家风干了薰制成花茶，但这毕竟太麻烦了，而且在大都市里也囿于环境与条件所限，难以进行。

<<花果药茶养生调理妙方>>

因此，大多数人仍是在市面上购买现成的花果药茶。

这里谈些选购花果药茶的注意事项：（1）选择品牌市面上的花果药茶琳琅满目，选择有品牌的花果茶较有保障。

如玫瑰花，高品质的可选大马士草的粉玫瑰，香味最强，绝非人工加味的货色；而优质的薰衣草又推法国普罗旺斯出产的品种。

有了品牌保证，尽可放心冲泡享用。

（2）新鲜干燥 由于花果药茶都经过干燥处理，所以不论果实，还是花朵都具干爽感，且大都保持相当新鲜的颜色。

如果产品已经显得黯淡无光，通常是因保存不当或过期，甚至是制作过程不良所造成的，不宜购买。而显潮湿又发霉的，是因为制作过程中未完全烘干或保存不当，也不宜购买。

（3）花有花形花果药茶以形状完整为佳，若是已经遭虫啃食而残破不堪，甚至已经破碎成小块，通常是保存方法不当或是存放过久。

（4）香味浓郁 摇动花果之后，有浓郁的香气释出，纯净怡人。

此时可以稍闻一闻，感受一下是不是自己可以接受的味道，也可以闻出花果药茶是否新鲜。

如果香味不自然，很可能产品经过人工加味，档次自然是低了几等。

以上谈的是花果药茶的选择。

下面是花果药茶的保存。

花果药茶的保存，主要是阴干材料，加以保存。

花果的香味最浓时，也就是所含有效成分最多的时候，而这时候，一般来说，叶子是在开花之前，花是在即将绽放之时，而根是在养分积蓄最多的秋季。

在欧洲有一种说法是：最好在“圣约翰日”，也就是6月的夏至时分收割药草，因为刚好是药草开花，长得最茂盛的时候。

如果在这时收割、阴干药材，就能够收存最大限度的香味和药效。

摘取叶子或是像薰衣草之类的植物时要连茎剪下，稍微冲洗一下，然后5-10支绑成一束，挂在通风的地方阴干。

像甘菊、金盏花、锦葵花等几朵，就置于浅口的平底盆子上，放在通风的地方阴干，摆放一周，直到变得干巴巴为止。

在收存之前，也可以利用烤箱的余热，或是用微波炉的小火加热，但是请注意，不要烤焦了。

干透之后，就直接放进密闭的容器里。

存放时，要避免阳光直射，也不要放在高温、潮湿的地方。

如果是买来的干燥花果，也要在开封后改放在密闭容器里保存。

<<花果药茶养生调理妙方>>

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>