

你会饮用

花茶吗?

花茶,顾名思义是指将有香味的鲜花与新茶焖制而成的茶。它可以让茶叶具有花的芳香,集茶味与花香于一体,茶引花香,花增茶味,相得益彰。花茶自古是女性的最爱,花茶之美,美在可赏心悦目。沏上一杯芳香沁人的花茶,用五官静静地去感受它的色、香、味,让自己全身陶醉于花茶的韵味和芬芳中,实在是惬意。

闻花香、看花色、品花茶,备受都市女性青睐。然而,面对茶柜里琳琅满目的花茶,我们又该如何选择?

润肺——百合花茶

百合花茶微甜,香味芬芳,性微寒,具有清心安神、润肺止咳的作用,能治肺癆久咳、咳唾痰血,同时也具有一定的排毒、美容养颜功效。

百合花具有较高的营养成分和药用价值。晚上睡不香、经常惊醒的人,多饮百合花茶有安睡作用,饮用时可加少许冰糖冲泡。

调制

原料 百合花 2-3 克,金银花 2 克、冰糖少许。

取百合花 2-3 克,加入金银花和冰糖,用开水焖 10 分钟左右即可。

小贴士 孕妇禁用;脾胃虚寒、腹泻的人不宜饮用。



■ 温馨提醒

饮花草茶 因人而异

许多花草饮本身就具有药用价值,但与其他中药一样,都有一定的适应人群,必须在医生的指导下使用。中医专家认为,花草茶偶尔饮饮无妨,但几乎所有的花草茶,都不能长期大量随意饮用,应根据人的具体情况科学选择。不同的花草茶功效也不同,在选购的时候需看清其作用。以下是常见花草茶的禁忌。

决明子 虽有降血脂作用,但同时可引起腹泻,女性长期饮用轻则引发月经不规律,重则可使子宫内膜不正常。泄泻、低血压患者以及怀孕女性慎用。

金银花 药性偏寒,任何人都不宜长期饮用,尤其是脾胃虚寒、气虚体弱的人以及月经期女性。

番泻叶 泡茶能通大便,用于治疗便秘,但慢性、习惯性便秘的人长期饮用会养成依赖性,用量越来越大最终导致无效,大剂量服用还可导致尿潴留、恶性血压变化。妇女哺乳期、月经期、怀孕期绝对不宜。

胖大海 适用于风热邪毒侵犯咽喉所致的暗哑,其他原因引起的暗哑用胖大海无效,特别是突然失音的老人、脾虚者慎用。

甘草 虽有补脾益气、清热解毒的功效,但长期服用能引起水肿、血压升高。

人参片 可补元气、生津安神,补脾益肺,但身强体壮者长期、过量服用易口干舌燥甚至鼻孔出血。

薄荷叶 具有疏风散热、清头目、利咽喉、透疹、解郁的功效,但孕妇、哺乳期女性不宜过量饮用薄荷叶泡的茶。薄荷芳香辛散,肺虚咳嗽、阴虚发热多汗的患者也应慎用。因为其具有醒脑、兴奋的效果,晚上不宜饮用过多,以免造成睡眠困扰。

松林

养颜——玫瑰花茶

根据市场的需求来看,目前销量较大的有茉莉花茶、菊花茶、玫瑰花茶、金银花茶等。许多女士都认为花茶不仅好看,还可以保健美容。其实花茶有很多种,功能也不尽相同,消费者应该根据自己的情况进行选择。

其中,玫瑰花茶性温,具有活血散瘀、缓和情绪、平衡内分泌、补血气、美颜护肤的作用。玫瑰花对治疗面部斑纹也有一定作用,很适合女性饮用,是养颜、消炎的天然饮料。

此外,玫瑰泡浴是一种时尚的养颜方法,备受女性消费群体喜爱。主要是因为玫瑰花香气的挥发性较强,非常适合热水沐浴。放一池浴水,撒入玫瑰花

瓣,有平衡滋润疲惫的肌肤、舒缓紧张情绪的作用。

调制

原料 干玫瑰花苞 20 朵、水 250 毫升、红茶 1 包、蜂蜜或糖适量。

1、将锅中放入 250 毫升水煮开,接着放入干玫瑰花苞,改小火煮 2 分钟后熄火。

2、再将红茶包放入锅中浸泡 40 秒,马上取出。

3、将茶汁过滤到杯中,加入适量的蜂蜜拌匀即可。

小贴士 喝热茶必须将茶杯先行温热,以防止温度迅速下降,这样才能使茶香充分地飘散出来。此外,因玫瑰花有收敛作用,便秘者不宜饮用。



明目——菊花茶

菊花茶性微寒,具有清热解毒、明目清肝、疏散风热、松弛神经、舒缓头痛的功效。菊花茶品种多样,贡菊和杭菊是常见的两种菊花。

贡菊的花朵雪白,是白菊一种,贡菊养肝明目作用最为突出,贡菊加上枸杞泡茶是电脑族的护眼良方。若眼睛浮肿,可用棉花沾上菊花茶的茶汁,涂在眼睛四周,浮肿很快便能消除。

杭菊分为杭白菊和杭黄菊两种,市场上所见的杭菊花朵较大,杭白菊味道更甘甜一些。杭菊清热利咽的效果最强,咽喉肿痛时,喝点杭菊最好。

而野菊花的花朵更小,

苦寒更重一些,清热解毒消肿的作用最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。不过提醒大家,一般情况下不要喝野菊花,以免损伤脾胃阳气,造成胃部不适等不良反应。

调制

原料 枸杞子 10 克,白菊花 3 克。

将枸杞子、白菊花同时放入较大的有盖杯中,用沸水冲泡,加盖焖 15 分钟后可开始饮用。

小贴士 由于菊花性凉,体虚、脾虚、胃寒病者,容易腹泻者不要喝。一般情况下,菊花茶最适合头昏、目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺以及血压高的人喝。

除痘——金银花茶

金银花茶味甘,性寒,具有清热解毒、疏散风热的作用。金银花为清热解毒之良药,既能清里热,又能散表热,主要用于治疗各种痈肿疮毒、热毒血痢及温热病等。

家长在夏季的时候可以用金银花给儿童泡澡,以防痱子痢疾。

调制

原料 经阳光晒干后的金银花 3 克。

冲泡时置杯于茶盘内,取

金银花茶 2-3 克入杯。用初沸开水稍凉至 90°C 左右冲泡,随即加上杯盖,以防香气散失。

小贴士 夏季服用金银花茶,既能防暑降火、降脂减肥、养颜美容,又能清热解毒,是现代入保健养生和防疫防病的绝好佳品。

但由于其性寒凉,故素有脾胃虚寒者不宜多饮或长期饮用,气虚疮疡脓清者、女性经期等不宜饮用,体弱的人,亦不宜喝过多。

安神——薰衣草茶

薰衣草是一种馥郁的紫蓝色的小花,又名“宁静的香水植物”,可以净化心绪,舒解压力、松弛神经、帮助入眠,可驱风、镇静,消除肠胃胀气、腹泻、头晕头痛等。安定神经、纾解压力,可令紧张情绪快速松弛,解除焦虑,帮助入眠,具促进食欲、养颜美肤的功效,也可治疗初期感冒咳嗽,改善头痛,安定消化系统,是治疗偏头痛的理想花茶。

调制

原料 薰衣草 5 克,红茶包 1 袋,蜂蜜 10 毫升。

1、将红茶包和薰衣草放入壶中用 500 毫升的沸水冲泡,5 分钟后滤出茶渣。

2、饮用时加入蜂蜜搅拌均匀即可。

小贴士 薰衣草除可以泡茶饮用外,还有许多功用,如可以沐浴时使用,也可放置于衣橱内代替樟脑丸。将薰衣草干花粒放于衣橱中,可防虫及杀菌;将薰衣草干花粒放于洗手间内可除臭;将薰衣草干花粒放于房间内可驱蚊、驱蟑。但应注意的是避免服用高剂量薰衣草,特别是孕妇要避免使用过多剂量。

李艳鸣 吴群 张静