

有的人养花为了观赏,有的是为了净化空气,有的是为了可食用,今天给大家推荐可泡茶的十种花。

不但好看,还能食用! 十种常见可泡茶的花

1. 茉莉花

茉莉花叶色翠绿,花色洁白,香味浓厚。茉莉花茶既保持了绿茶浓郁爽口的天然茶味,又饱含茉莉花的鲜灵芳香。

2. 玫瑰花

明代卢和在《食物本草》中说:“玫瑰花食之芳香甘美,令人神爽”。玫瑰花含有多种微量元素,维生素C含量高,可制作各种茶点,如玫瑰糖、玫瑰糕、玫瑰茶、玫瑰酒、玫瑰酱菜、玫瑰膏等。玫瑰在欧洲一些地区可直接食用,玫瑰根茎可煮来吃,玫瑰根可用来酿酒。

3. 康乃馨

康乃馨花冠半球形,花萼长筒状,花蕾橡子状,花瓣扇形,花朵内瓣多呈皱缩状,花色有大红、粉红、鹅黄、白、深红等,还有玛瑙等复色及镶边等,有香气。康乃馨在温室里几乎可以连续不断开花,花朵丰富,有多种形状和颜色。通常香气四溢,开花时间长。康乃馨茶冲泡时适合搭配勿忘我、紫罗兰、玫瑰花、腊梅花,具有养颜等功效。

4. 洋甘菊

洋甘菊花朵虽小,却十分密集,开花的时候还能闻到非常淡雅的花香,给人一种沁人心脾的感觉。洋甘菊可以帮助睡眠,喝洋甘菊茶可帮助排除体内毒素、美白润肤,还能适当释放压力、帮助睡眠。

5. 金盏花

金盏花适合单泡,或搭配绿茶。用一大匙干燥金盏花花瓣冲泡,焖约3~5分钟即可,金黄色的茶映衬着漂浮的金黄花瓣,清香袅袅,饮来甘中微苦,可加蜂蜜调味。

6. 金银花

花开时,金黄色花和白花交相辉映,故而得名金银花。夜幕降临是金银花开得最欢的时候,扑鼻的花香沁人心脾,走出10米开外,花香仍环绕弥漫,让人不得不停下脚步,寻找花香的源头。

7. 菊花

菊花经历风霜,有顽强的生命力,高风亮节,因陶渊明采菊东篱下,菊花由此得了“花中隐士”的封号。菊花茶经过鲜花采摘、阴干、蒸晒、烘培等工序制作而成,泡饮菊花茶时,最好用透明的玻璃杯,每次放上四、五粒,再用沸水冲泡2-3分钟即可。待茶水七八成热时,可看到茶水渐渐酿成微黄色。

8. 桂花

在中国古代的咏花诗词中,咏桂之作的数量也颇为可观。桂花自古就深受中国人的喜爱,被视为传统名花。桂花是中国传统十大名花之一,是集绿化、美化、香化于一体的优良园林树种。桂花清可绝尘,浓能远溢,堪称一绝。尤其是仲秋时节,丛桂怒放,夜静轮圆之际,把酒赏桂,陈香扑鼻,令人神清气爽。以桂花做原料制作的桂花茶是中国特产茶,属于花茶,香气柔和、味道可口,汤色绿而明亮,为大众所喜爱。

9. 桃花

桃花是中国传统的园林花木,其树态优美,枝干扶疏,花朵丰腴,色彩艳丽,为早春重要观花树种之一。阳春三月,桃花吐妍。市场上也有诸多卖桃花茶的,比较方便,也可以自己在初春采摘烘干备用。

10. 玉兰花

玉兰花如“玉雪霓裳”,形有“君子之姿”,香则清新、淡雅、宜人,不仅能给人以“点破银花玉雪香”的美感,还有“堆银积玉”的富贵,与其他春花植物组景,更是极具群木争艳、百花吐芳的喧闹画面。玉兰花可食用或可熏茶,茶香气鲜浓持久,滋味醇厚,汤色黄色明亮。

小贴士

什么花香有助于睡眠?



帮助睡眠的花常见的有丁香花、茉莉花、紫罗兰、薰衣草、田菊、薄荷、长寿花等。

1. 丁香花非常的漂亮,是全球著名的庭园花卉之一。它的花香味清雅,有明显的净化空气的能力,其杀菌能力很强,有助睡眠。

2. 茉莉花有香魂之美称,茉莉花香淡雅,不浓重,人闻了可以放松紧张的心情,陶冶情操。

3. 紫罗兰花能减轻尼古丁对人造成的伤害,保护支气管,放在卧室有清肺的功效。

4. 薰衣草能够让人们肌肉放松,降低焦虑感,让人精神愉悦,影响交感神经的变化,帮助患者睡眠。

5. 田菊花香适宜,静心舒眠,具有抵抗焦虑的功效,还能美润肤色。

6. 薄荷含有薄荷酮,可以驱逐蚊子,还能止痒消毒,可给人清凉舒适之感,夏天放在卧室对睡眠有好处。

7. 长寿花是CAM植物,它到晚上时就会打开气孔,可以很好的更新室内空气,能够帮助改善睡眠的质量。

(马小丽 传统医学科副主任医师 首都医科大学附属北京同仁医院)



各位圈友:

种花草、养宠物皆有学问和乐趣。不仅提高了生活品质,还可以颐养身心。欢迎与我们星报的读者分享各种饲养种植的知识技巧、养护经验心得、入坑的心情感悟,以及各种与养花鸟鱼虫相关的美图、励志对比、晒晒心情、故事和美好生活。

首先,图文兼备,除非你饲养的动植物图太美,把小编迷得一愣一愣的,那可以适当放宽要求,不然还是图文兼备吧。

其次,内容要有故事情节,能引起大家共鸣,或是绝对的干货,抑或是图文心情恰到好处。图片不宜太少,让人看不过瘾,一般十张左右(供选)就挺好。

投稿可至电子邮箱: shdx_2016@163.com

