

Well-Being

花  
飲  
淨  
心



世界太烏煙瘴氣，不雅照片四周發放，心神眼目備受污染，索性關掉電腦，拔掉電視插頭，泡一壺花飲，讓清香通往大腦神經，味道滋潤舌頭味蕾，好好享受塵世中的片刻寧靜。文：陳詠詩 圖：陳淑安 示範：明茶房(2520 2116)

## 花飲 ≠ 花茶

花茶這說法，其實有點弔詭。

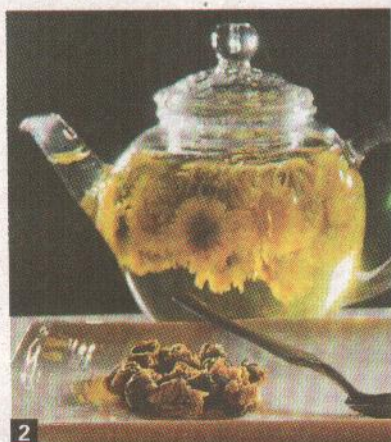
花是花，茶是茶，兩者不能混為一談。明茶房經理袁賜弟表示，一般大眾所認識的花茶，多為茉莉花茶。「花茶的做法是綠茶葉混合茉莉花，讓茶葉『窨』入茉莉的香氣，這稱為『窨花茶』，而最大路、最為人熟悉的便是香片。」

近年，很多人愛在二樓Cafe喝的「花茶」，其實只能稱為「花飲」(花類飲品)。袁賜弟指，玫瑰花、桂花、菊花等，沒有加進茶葉成分，極其量只能說成「花飲」，但由於花類均有其獨特的藥用價值，故很多都市人近年都流行喝所謂的「花茶」，用以減壓舒心。

## 賞心悅目 放鬆心神

袁賜弟說，姑勿論這些烘焙後的乾花的藥用價值有多少，但至少沖泡的過程中，已能讓人心曠神怡。「你靜下心神，加進花朵沖水，未飲前，看見漂亮的花朵，已有賞心悅目的感覺，而且那陣花香也可令感官放鬆。」他覺得，都市人繁忙過後，回到家中，可以沖泡一壺花飲，放鬆心神，這不失為一種減壓活動。

「這些花飲，全是鮮花烘乾而成，不像茶葉，含有咖啡因。有些人會怕喝了茶，晚上睡不着，所以不敢飲茶，這樣便可選花飲。」他解釋，沖花飲和沖茶的程序差不多，水溫約90度左右，除了可用玻璃器皿沖泡，也可用瓷壺，沒有規限。「一般人沖花飲，多用玻璃器皿，是因為視覺上較美觀，但其實用瓷壺也可以，不會影響沖泡的效果。」他建議，喜歡的話，更可加入蜜糖，泡製成特別的花飲。



### 1 玫瑰抗抑鬱

功效：促進身體血液循環，舒緩因情緒不穩而引致的胃痛，具活血及抗抑鬱功效，能鬆弛神經，對月經不通的婦女，特別有益。(圖後)

每次使用分量：每100毫升熱開水，加入約2至3克

袁賜弟說：「玫瑰花萼含豐富維他命E，具抗氧化功效，能改善皮膚質素。」

試味報告：玫瑰味道清香，入口微甜，泡起來，顏色極漂亮，非常悅目。

### 2 菊花寧神安心

功效：清熱、平肝、明目，對於經常捱更抵夜的都市人，菊花具寧神安心的功效。

每次使用分量：每100毫升熱開水，加入約2至3克

袁賜弟說：「菊花有消除疲勞的作用，最適合夜睡的人。」

試味報告：菊花味道清香，但較玫瑰味道來得強烈，入口甘甜順喉。

### 3 桂花除痰止咳

功效：除痰止咳，對呼吸道、氣管等問題，尤其有幫助。

每次使用分量：每100毫升熱開水，加入1茶匙

袁賜弟說：「金黃色鮮明的桂花品質最佳，一般在20至30年生的桂樹花朵，最適合作為花飲。而桂花品質必須良好，否則，泡起來，會有一種怪味。」

試味報告：桂花本身味道濃烈，入口時甜味較重，所以每次使用的分量不宜太多，否則會破壞桂花本身的清香。



## 真正花茶

茉莉仙桃是名副其實的花茶，因為這品種，正是花與茶的結合，茉莉茶葉中包圍着一顆千日紅花，沖泡起來，中間的千日紅會打開成一朵燦爛的花朵，具觀賞價值之餘，千日紅花亦有止咳潤肺、清心安神的功效。