

营养师、高级药膳食疗师于雅婷
中医世家传人温玉波 权威奉献

于雅婷 温玉波 主编

一杯药茶 健康全家

53种益寿健身茶+ 33种养颜瘦身茶+ 91种祛病保健茶+ 41种四季养生茶
调和五脏, 改善身心, 养生药茶轻松喝出健康来

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

一杯药茶 健康全家



图书在版编目 (CIP) 数据

一杯药茶健康全家 / 于雅婷, 温玉波主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-3895-6

I. ①—… II. ①于… ②温… III. ①茶剂—验方—
图解 IV. ①R289.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 230367 号

一杯药茶健康全家

主 编	于雅婷	温玉波
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	250千字	
版 次	2015年6月第1版	
印 次	2015年6月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3895-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章 茶养五脏，益寿延年

人参核桃茶 / 22

百合花茶 / 23

玉竹蜜茶 / 23

麦门冬茶 / 24

款冬百合茶 / 25

甘草茶 / 25

橘红茶 / 26

沃雪茶 / 27

胖大海茶 / 28

银耳茶 / 29

一贯煎茶 / 30

平肝清热茶 / 31

菊花乌龙茶 / 31

柴甘茅根茶 / 32

茵陈郁金茶 / 33

柴胡茶 / 33

夏枯草茶 / 34

金银菊花茶 / 35

清肝茶 / 35

杞菊饮 / 36

木瓜青茶 / 37

柴胡赤芍茶 / 37

巴戟牛膝茶 / 38

丁香花茶 / 39

山药茶 / 39

目录

阅读导航 / 12

女性美颜瘦身药茶饮 / 14

上班族保健药茶饮 / 16

中老年保健药茶饮 / 18

地黄茶 / 40

健腰青娥茶 / 41

左归茶 / 42

肉苁蓉茶 / 43

骨碎补茶 / 43

王母桃茶 / 44

八仙茶 / 45

甘麦大枣茶 / 46

酸枣仁茶 / 47

茉莉花茶 / 48

莲子茶 / 49

三七沉香茶 / 49

补血安神茶 / 50

安神代茶饮 / 51

连花茶 / 52

薰衣草茶 / 53

龙眼花 / 53

四君子茶 / 54

茉莉菖蒲茶 / 55

藿香茶 / 55

五香奶茶 / 56

乞力伽茶 / 57

须问茶 / 57

大枣葱白茶 / 58

健脾止泻茶 / 59

柿钱茶 / 60

五苓茶 / 61

苍术茶 / 61

健脾养胃原料推荐 / 62





第二章 养颜瘦身，茶魅无限

双花除痘茶 / 66

润肌养颜茶 / 67

净面美颜茶 / 67

慈禧珍珠茶 / 68

养血养颜茶 / 69

玉竹洋参茶 / 69

防风银花茶 / 70

百合莲藕茶 / 71

首乌益发茶 / 71

桂花润肤茶 / 72

容颜不老茶 / 73

大枣菊花茶 / 73

西红柿玫瑰饮 / 74

二香养颜茶 / 75

美肤蔬果茶 / 75

核桃牛乳茶 / 76

薏仁茶 / 77

苦丁茶 / 78

大黄绿豆饮 / 79

山楂荷叶茶 / 79

牛蒡茶 / 80

清宫减脂茶 / 81

减肥茶 / 81

降脂减肥茶 / 82

双花山楂茶 / 83

三花减肥茶 / 84

桂枝收腹茶 / 85

玫瑰蜂蜜茶 / 85

首乌降脂茶 / 86

山楂益母茶 / 87

将军肚茶 / 87

乌龙消脂益寿茶 / 88

柠檬苦瓜茶 / 89

美容养颜原料推荐 / 90

第三章 茶疗祛疾，健康永驻

千金栝楼根茶 / 94

泻心茶 / 95

橘皮竹茹茶 / 96

生地石膏茶 / 97

四妙勇安茶 / 97

枸杞茶 / 98

石膏茶 / 99

忍冬茶 / 100

四神茶 / 101

五神茶 / 102

连翘茶 / 103

五味消毒饮 / 104

清热止咳茶 / 105

清热理气茶 / 106

串雅三妙茶 / 107

桑叶茶 / 108

香苏茶 / 109

清暑金香茶 / 109

蜜芷茶 / 110

薄荷茶 / 111

荆防败毒茶 / 112

姜杏茶 / 113

五叶芦根茶 / 113



银翘散茶 / 114
桑菊饮 / 115
兰草茶 / 116
紫苏叶茶 / 117
鸡苏散茶 / 118
青蒿茶 / 119
姜糖苏叶茶 / 120
新加霍香茶 / 121
续断散茶 / 122
地骨茶 / 123
淫羊藿茶 / 124
防风羌活茶 / 125
薏仁寄生茶 / 126
荆芥石膏茶 / 127

侧柏茶 / 128
黄芩白芷茶 / 129
茶调散茶 / 130
胡麻茶 / 131
调胃茶 / 132
消食茶 / 133
黄梅茶 / 134
姜汁牛乳茶 / 135
木耳芝麻茶 / 135
四陈茶 / 136
豆蔻藿香茶 / 137
山楂茶 / 138
润肠茶 / 139
增液茶 / 140





芝麻茶 / 141

千金苇茎茶 / 142

六安煎茶 / 143

杏仁蜜茶 / 143

百部生姜茶 / 144

三分茶 / 145

参味苏梗茶 / 146

百药煎茶 / 147

冬瓜蜜茶 / 147

玄麦甘桔茶 / 148

桔梗茶 / 149

款冬花茶 / 149

竹沥茶 / 150

丝瓜花蜜茶 / 151

补中益气茶 / 152

人参大枣茶 / 153

五福饮茶 / 154

开郁香附茶 / 155

香附川芎茶 / 155

玉灵膏茶 / 156

人参固本茶 / 157

红蓝花茶 / 158

玫瑰花茶 / 159

生化茶 / 160

补血茶 / 161

当归四逆茶 / 162

丹参饮 / 163

灯芯草茶 / 164



小麦茶 / 165
桑白皮茶 / 165
苓桂浮萍茶 / 166
车前子叶茶 / 167
杞子五味茶 / 168
柏叶茶 / 169
金樱子茶 / 169
陈艾叶茶 / 170
生脉饮 / 171
蜂蜜茶 / 172

石榴皮茶 / 173
香菇茶 / 173
清热理气原料推荐 / 174

第四章 四季茶饮，滋补养生

蒲公英茶 / 178
甘蔗红茶 / 179
升麻茶 / 179
葱豉茶 / 180
羌活茶 / 181
升麻葛根茶 / 181
核桃葱姜茶 / 182
桑菊香豉茶 / 183
葛根茶 / 184
黄芪升麻茶 / 185
生姜茶 / 185
乌梅茶 / 186
菠菜根茶 / 187
竹叶薄荷茶 / 187
双荷饮 / 188
西瓜荷斛茶 / 189
淡竹叶茶 / 189
绿豆茶 / 190
天花粉茶 / 191
苹果陈皮茶 / 191
柠檬茶 / 192

- 菊花茶 / 193
三鲜解暑茶 / 193
百合阿胶茶 / 194
梨冬茶 / 195
川贝茶 / 195
三子养亲茶 / 196
沙参麦门冬茶 / 196
梨膏茶 / 197
苹果皮茶 / 197
荷叶翘苓茶 / 198
生津茶 / 198
天冬红糖茶 / 199
二冬二母茶 / 199
杜仲茶 / 200
香朴茶 / 201
白术菟茶 / 201
刺五加茉莉花茶 / 202
锁阳桑葚茶 / 203
滋胃和中茶 / 204
虾仁茶 / 205
体质调理原料推荐 / 206



一杯药茶 健康全家





前言

药茶是祖国传统医学宝库中一个重要组成部分，其历史悠久，历代医书中均有记载。公元992年，由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行，这本书97卷中就有药茶诸方一节，收药茶方剂8首。公元1078年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有药茶的专篇介绍，其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量的民间经验方，也有应用药茶的经验。公元1307年，元代邹铨增编的《寿亲养老新书》中载有防治老年病的药茶方两首，一是槐茶，二是苍耳茶。

近代以来，药茶的保健养生作用更加受到人们的重视，各种降压茶、减肥茶及午时茶的出现，使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。

综上所述，药茶至今已有1000多年的历史，经过历代医药学家和养生家的完善，药茶现已成为老百姓养生保健的重要饮品。现代科学技术的发展，使人们更加注重在养生防病的同时还要防止治疗手段和药物本身的毒副作用，而茶中的多种成分均有很好的保健治疗功能，药茶中的茶与药配合使用，有助于发挥和加强药物的天然疗效，并有利于药物溶解、吸收。

本书分茶养五脏、养颜瘦身、茶疗祛疾、四季茶饮四章。主要介绍了药茶的功效、做法、用法等，并特意设置了健康叮咛、材料详解这两个版块，详细讲解药茶的饮用宜忌，便于读者更有针对性地甄选适合自己的药茶。本书采用图解的形式分别介绍药茶中药材的别名、性味、功效、主治等，同时也将药茶用精美的图片呈现在读者面前，让读者对每种药茶都能有更直观、更清晰的了解。笔者在编著时更注意各内容之间的协调，以功效分章节，方便读者阅读。读书、饮茶、养生，从现在开始吧！





第一章 茶养五脏，益寿延年

人参核桃茶 / 22

百合花茶 / 23

玉竹蜜茶 / 23

麦门冬茶 / 24

款冬百合茶 / 25

甘草茶 / 25

橘红茶 / 26

沃雪茶 / 27

胖大海茶 / 28

银耳茶 / 29

一贯煎茶 / 30

平肝清热茶 / 31

菊花乌龙茶 / 31

柴甘茅根茶 / 32

茵陈郁金茶 / 33

柴胡茶 / 33

夏枯草茶 / 34

金银菊花茶 / 35

清肝茶 / 35

杞菊饮 / 36

木瓜青茶 / 37

柴胡赤芍茶 / 37

巴戟牛膝茶 / 38

丁香花茶 / 39

山药茶 / 39

目录

阅读导航 / 12

女性美颜瘦身药茶饮 / 14

上班族保健药茶饮 / 16

中老年保健药茶饮 / 18

地黄茶 / 40

健腰青娥茶 / 41

左归茶 / 42

肉苁蓉茶 / 43

骨碎补茶 / 43

王母桃茶 / 44

八仙茶 / 45

甘麦大枣茶 / 46

酸枣仁茶 / 47

茉莉花茶 / 48

莲子茶 / 49

三七沉香茶 / 49

补血安神茶 / 50

安神代茶饮 / 51

连花茶 / 52

薰衣草茶 / 53

龙眼花 / 53

四君子茶 / 54

茉莉菖蒲茶 / 55

藿香茶 / 55

五香奶茶 / 56

乞力伽茶 / 57

须问茶 / 57

大枣葱白茶 / 58

健脾止泻茶 / 59

柿钱茶 / 60

五苓茶 / 61

苍术茶 / 61

健脾养胃原料推荐 / 62





第二章 养颜瘦身，茶魅无限

双花除痘茶 / 66

润肌养颜茶 / 67

净面美颜茶 / 67

慈禧珍珠茶 / 68

养血养颜茶 / 69

玉竹洋参茶 / 69

防风银花茶 / 70

百合莲藕茶 / 71

首乌益发茶 / 71

桂花润肤茶 / 72

容颜不老茶 / 73

大枣菊花茶 / 73

西红柿玫瑰饮 / 74

二香养颜茶 / 75

美肤蔬果茶 / 75

核桃牛乳茶 / 76

薏仁茶 / 77

苦丁茶 / 78

大黄绿豆饮 / 79

山楂荷叶茶 / 79

牛蒡茶 / 80

清宫减脂茶 / 81