



保健 养生

敏涛 廖雯 主编

茶



清热降火茶
滋阴补血茶
养胃健脾茶
延年益寿茶
排毒养颜茶
温肾壮阳茶
减肥瘦身茶
润肺理气茶

上海科学技术文献出版社



保健 养生

主编 敏 涛 廖 雯
编者 谢 让 刘 兵 乔俊生
董健康 贾 伟 郦 娜

茶



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

保健养生茶/敏涛等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3280 - 7

I. 保… II. 敏… III. 保健 - 茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167795 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 永 正

保 健 养 生 茶

敏 涛 廖 雯 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 890 × 1240 1/32 印张 4.25

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3280 - 7/R · 898

定价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

Contents 目录

清热降火茶

板蓝根茶	2
苦瓜茶	3
大麦茶	4
夏枯草茶	5
荷叶茶	6
黄柏甘草茶	7
龙胆草茶	8
苦参茶	9
银花连翘茶	10
薄荷叶茶	11
蒲公英茶	12
地骨皮茶	13
马齿苋茶	14
党参黄连莲子茶	15
麦枣地骨皮茶	16



排毒养颜茶

玫瑰花茶	18
杏仁奶茶	19
决明子茶	20



玫瑰花洋参茶	21
麦冬茶	22
银花石斛甘草茶	23
柏子仁蜜茶	24
番泻叶决明子茶	25
菊槐茶	26
丁香茉莉茶	27
番泻叶泽泻茶	28
红花茶	29
玫瑰三花茶	30
黄芪枳壳茶	31
荔枝茶	32

滋阴补血茶

人参当归茶	34
人参益母草茶	35
人参枣仁玉竹茶	36
桂圆洋参茶	37
山楂核桃茶	38
当归茶	39
白芍茶	40
阿胶茶	41
二至茶	42
当归补血茶	43



和肝茶	44
小建中茶	45
茺萸党参姜枣茶	46
首乌茶	47
生血茶	48

温肾壮阳茶

枸杞洋参茶	50
杜仲五味子茶	51
杞菊归地益肾茶	52
锁阳红糖茶	53
鹿茸茶	54
五子衍宗茶	55
仙灵脾茶	56
沙苑子茶	57
菟丝子茶	58
益智仁茶	59
韭子茶	60
合欢皮枸杞茶	61
人参核桃枸杞茶	62
人参蜂蜜茶	63
五味子参枣茶	64



养胃健脾茶

人参大枣陈皮茶	66
益胃茶	67
莱菔子茶	68
山楂肉桂茶	69
鸡内金茶	70
三仙茶	71
加味三仙茶	72
槟榔茶	73
术曲消积茶	74
桂花茶	75
陈醋开胃茶	76
红花陈皮茶	77
山楂荷叶陈皮茶	78
太子参甘草茶	79
丁香柿蒂茶	80



减肥瘦身茶

健身降脂茶	82
菊花山楂茶	83
银花决明子茶	84
山楂黄芪荷叶茶	85
大黄绿茶	86
丹皮山楂麦冬茶	87
二子降脂茶	88
槐实山楂茶	89



红花山楂茶	90
姜黄陈皮绿茶	91
绞股蓝山楂茶	92
青皮红花茶	93
山楂决明姜菊茶	94
山楂益母茶	95
玉米须茶	96

延年益寿茶

生脉茶	98
西洋参灵芝茶	99
苏子人参茶	100
参芪归圆茶	101
人参乌梅茶	102
四君子茶	103
人参红花大枣茶	104
菊花枸杞茶	105
绞股蓝枸杞茶	106
银杏叶茶	107
丹参山楂茶	108
太子参茶	109
玉屏风茶	110
益元养生茶	111
红花山楂核桃茶	112



西洋参石斛茶	114
百合花茶	115
清咽茶	116
桑菊杏仁茶	117
胖大海茶	118
罗汉果茶	119
橘皮竹沥茶	120
贝母半夏茶	121
二母茶	122
三子养亲茶	123
麦冬桑叶贝母茶	124
瓜蒌半夏黄连茶	125
款冬花茶	126
党参核桃茶	127
泻肺茶	128



The background of the entire page is a vibrant green. In the upper left, there is a photograph of a traditional Chinese tea set, including a dark, oval-shaped teapot and a matching tray. To the right, a portion of a wooden tea box is visible. Large, expressive black ink brushstrokes are painted across the green background, adding a traditional artistic touch.

清热降火茶

QING RE JIANG HUO CHA





原料

板蓝根 10 克

生甘草 3 克

制作

以上2味洗净,放入茶杯中,用沸水冲泡。

吃法

代茶饮服。

功用

清热解毒,凉血利咽。

板蓝根茶

BAN LAN GENG CHA

原料

苦 瓜 1 个
茶 叶 50 克

制作

将鲜苦瓜截断取瓤，纳入茶叶接合，悬挂通风阴凉处。阴干后将外部洗净擦干，连同茶叶切碎，混匀，每取10克，放入茶杯中，用沸水冲泡30分钟。

吃法

代茶饮服。

功用

清热利尿，明目减肥。

苦瓜茶

KU GUA CHA





原料

焦大麦 10 克

制作

以上1味置茶杯中,用沸水冲泡,加盖闷片刻即成。

吃法

代茶饮服。

功用

健胃, 消食, 消暑。

大麦茶

DA MAI CHA

原料

夏枯草 30 克

制作

将夏枯草洗净，煎汤至沸。

吃法

代茶饮。

功用

清肝明目，降压消肿。



夏枯草茶

XIA KU CAO CHA



荷叶茶

HE YE CHA

原料

荷 叶 15 克

制作

将荷叶切碎，放入茶杯中，用沸水冲泡。

吃法

代茶饮服。

功用

清热解暑，健脾降脂。

原料

黄 柏 10 克

生甘草 3 克

制作

以上2味洗净,放入茶杯中,用沸水冲泡。

吃法

代茶饮服。

功用

清热燥湿,泻火解毒。



黄柏甘草茶

HUANG BO GAN CAO CHA



原料

龙胆草 12 克
生甘草 3 克

制作

以上 2 味洗净，放入茶杯中，用沸水冲泡。或水煎取汁 200 毫升。

吃法

代茶饮服。

功用

清热燥湿，泻火定惊。

龙胆草茶

LONG DAN CAO CHA