

轻松生活

轻松调饮

养生保健

药草养生护佑健康，花草怡情舒缓精神
茶饮滋养身心如春雨般润物无声
简简单单冲泡，轻轻松松调饮
天然草药、花、茶让生命充满阳光和绿色

花草茶

编著 门雪峰
主审 郑春英
摄影 张旭明

86种材料介绍 215道茶饮



中国轻工业出版社

轻松生活

轻松调饮

养生保健

花草茶

编著 门雪峰
主审 郑春英
摄影 张旭明



图书在版编目 (CIP) 数据

轻松调饮养生保健花草茶 / 门雪峰编著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2009.4

(轻松生活)

ISBN 978-7-5019-6872-5

I. 轻… II. 门… III. 保健-茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025026 号

责任编辑: 李 梅 责任终审: 张乃柬 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵
策划编辑: 李 梅 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 6

字 数: 110 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6872-5 定价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80338S5X101ZBW

目录

CONTENTS

润物无声 养身怡情 “饮补”有理 /8

PART 1

药草茶

——传统的草药养生茶饮 /11

西洋参 /12

改善气血西洋参红枣茶 /12

养心安神桂圆参茶 /13

生津滋阴西洋参蝉衣茶 /13

增强抵抗力西洋参茶 /13

山楂 /14

消食降脂山楂冰糖茶 /14

清热去火山楂菊花茶 /15

消除油脂山楂茶 /15

枸杞子 /16

养阴安神枸杞百地茶 /16

清热明目枸杞决明茶 /17

补肾益精枸杞茶 /17

明目枸杞茶 /17

大枣 /18

宁神益智党参大枣茶 /18

缓解脑疲劳红枣茶 /19

疏肝健脾大枣山楂三七茶 /19

养血安神红枣茶 /19

决明子 /20

清肝明目决明子茶 /20

清肝泻火决明桑菊饮 /21

清暑决明子花茶 /21

消脂减肥决明子荷叶茶 /21

肉桂 /22

暖胃驱寒肉桂茶 /22



杜仲 /23

祛风湿杜仲茶 /23

胖大海 /24

清利咽喉胖大海薄荷茶 /24

清热利咽胖大海绿茶 /25

利咽清肺胖大海橄榄茶 /25

清热生津胖大海玉竹茶 /25

麦芽 /26

消食除胀麦芽茶 /26

健脾消滞麦芽茶 /26

生地 /27

凉血解毒生地蒲公英茶 /27

清热泻火生地大黄茶 /27

生姜 /28

生津止渴乌梅姜茶 /28

解表散寒姜茶 /28

板蓝根 /29

抗菌抗病毒板蓝根绿茶 /29

人参 /30

增强抵抗力人参核桃茶 /30

益气健脾人参茯苓茶 /31

补脾健中人参山楂茶 /31

安定情绪人参桂圆茶 /31

桑葚 /32

补益肝肾桑葚绿茶 /32

养阴润燥桑葚茶 /32

蒲公英 /33

清热解毒蒲公英茶 /33

排毒养颜蒲公英茶 /33



陈皮 /34

镇咳化痰陈皮绿茶 /34

舒缓神经陈皮花茶 /35

理气调中陈皮茶 /35

川芎 /36

调气活血川芎黄芪茶 /36

覆盆子 /37

益肝肾覆盆子绿茶 /37

益肾润肤覆盆子茶 /37

莲子 /38

养颜补血红枣莲子汤 /38

益肾养心莲子茶 /39

健骨补肾核桃莲子饮 /39

健脾利湿莲子茶 /39

当归 /40

活血驱寒当归茶 /40

活血调气当归茶 /41

降气消痰当归紫苏茶 /41

养血安神当归茶 /41

何首乌 /42

清热降脂首乌乌龙茶 /42

益气养血首乌大枣茶 /43

补肝益肾首乌茶 /43

健身降脂首乌绿茶 /43

党参 /44

益气补血党参茶 /44

预防感冒党参紫苏茶 /44

白芷 /45

活血养血白芷当归茶 /45

祛痘白芷茶 /45

黄芪 /46

健脾和中黄芪茶 /46

补中益气黄芪山药茶 /47

补气安神黄芪洋参茶 /47

罗汉果 /48

清肺利咽罗汉果茶 /48

利咽润喉罗汉果薄荷茶 /49

清肺润肠罗汉果桔茶 /49

利咽生津罗汉果乌梅茶 /49

五味子 /50

缓解眼疲劳五味子绿茶 /50

补肝益肾五味子杜仲茶 /51

补肾宁心五味子茶 /51

养心安神五味子松子茶 /51

白芍 /52

益肾养心白芍首乌茶 /52

缓解痛经白芍姜茶 /53

止泻养胃白芍茶 /53

养血柔肝白芍绿茶 /53

甘草 /54

清热解毒甘草金银花茶 /54

生津润肺甘草天冬茶 /55

消暑解毒甘草板蓝根茶 /55

祛痰止咳甘草茶 /55

菟丝子 /56

补肾固精菟丝枸杞茶 /56

养肝明目菟丝子茶 /56

连翘 /57

理气清热连翘茶 /57

清火下气连翘金银花茶 /57

小茴香 /58

暖胃散寒茴香茶 /58



PART 2

中国茶

——永远时尚的保健饮料 /59

绿茶 /60

安吉白茶 /61

增强免疫力安吉白茶 /61

富硒茶 /62

抗氧化富硒茶 /62

碧螺春 /63

抗菌防辐射碧螺春 /63

龙井茶 /64

提神醒脑龙井茶 /64

乌龙茶 (青茶) /65

大红袍 /66

健胃消食大红袍 /66

冻顶乌龙 /67

减肥抗衰老冻顶乌龙茶 /67

红茶 /68

祁红 /69

暖胃安神祁红 /69

滇红 /70

暖胃安神滇红 /70

正山小种 /71

暖胃安神正山小种 /71

黑茶 /72

普洱茶 /73

调脂养胃普洱茶 /73

茯砖茶 /74

助消化解油腻茯砖茶 /74

黄茶 /75



君山银针 /76

杀菌消炎君山银针 /76

霍山黄芽 /77

调理肠胃霍山黄芽 /77

白茶 /78

白毫银针 /79

抗辐射白毫银针 /79

白牡丹 /80

退热祛暑白牡丹 /80

PART 3

花草茶

——美丽怡神的养颜保健新宠 /81

薰衣草 /82

净化肤质薰衣草茶 /82

安抚情绪薰衣草茶 /82

安然入眠薰衣草乳 /83

西式八宝薰衣草茶 /83

紫罗兰 /84

清火养颜紫罗兰茶 /84

滋润皮肤紫罗兰花茶 /85

减轻眼疲劳紫罗兰薰衣草茶 /85

清凉芳香紫罗兰薄荷茶 /85

玫瑰花 /86

消食开胃玫瑰花茶 /86

美容养颜玫瑰花茶 /87

清利头目玫瑰花茶 /87

疏肝解郁玫瑰花茶 /87

菊花 /88

清热去脂菊普茶 /88

清热泻火菊花茶 /89

安神明目菊花枣茶 /89

清肝明目菊花枸杞茶 /89

茉莉花 /90

清火开胃茉莉花茶 /90



舒缓情绪茉莉花茶 /91
清热祛火茉莉花茶 /91
清新醒脑茉莉花茶 /91

桂花 /92

润肺和胃桂花杏仁茶 /92
滋润美白桂花甘菊饮 /93
缓解疲劳桂花玫瑰茶 /93
温肺散寒桂花茶 /93

金银花 /94

清热解毒金银花甘草茶 /94
解暑去燥金银茉莉茶 /94

洛神花 /95

健胃消食洛神果茶 /95
健胃美颜洛神蜜枣茶 /96
夏日解暑洛神薄荷茶 /96

洋甘菊 /97

镇定安神洋甘菊乳 /97
减压安神洋甘菊茶 /97

勿忘我 /98

美容养颜玫瑰勿忘我茶 /98
清心明目勿忘我茶 /98

甜菊叶 /99

稳定情绪甜菊叶茶 /99
美颜活力甜菊迷迭香茶 /99

干桃花 /100

润肤排毒桃花蜜枣茶 /101
通便养颜桃花蜜茶 /101

金盏花 /102

舒缓情绪金盏花茶 /102
清除毒素金盏花茶 /103
清凉降火金盏花薄荷茶 /103
护理肠胃金盏花茶 /103

益母草 /104

活血理气益母草玫瑰茶 /104
降脂活血益母草山楂茶 /105
调经活血益母草茶 /105
活血祛瘀益母甘草茶 /105

薄荷 /106

清肺止咳桑叶薄荷茶 /106
提神醒脑薄荷茶 /107
清热祛暑薄荷甘草茶 /107
清热解暑薄荷藿香茶 /107

百合花 /108

祛火润肺百合花茶 /108
安神理气百合茶 /108

迷迭香 /109

舒缓安神迷迭香茶 /109
安神养颜迷迭玫瑰茶 /109

玉蝴蝶 /110

清热润喉玉蝴蝶茶 /110
清咽利音玉蝴蝶茶 /110

干日红 /111

止咳定喘干日红茶 /111

荷叶 /112

消脂清体荷叶茶 /112
消暑降脂荷叶薄荷茶 /112

马鞭草 /113

利水消肿马鞭草茶 /113
清肠排毒马鞭草茶 /113

柠檬草 /114

生津止渴柠檬草乌梅茶 /114
帮助消化柠檬草蜜茶 /114

菩提叶 /115

放松助眠菩提甘菊茶 /115
舒缓安神菩提凉茶 /115

马郁兰 /116

松弛神经马郁兰茶 /116



增进食欲马郁兰茶 /116

车前草 /117

清热解毒车前草茶 /117

紫苏叶 /118

缓解感冒紫苏红糖茶 /118

理气和胃紫苏叶姜茶 /118

白茅根 /119

清热利尿白茅根茶 /119

清热排毒白茅根茶 /119

绞股蓝 /120

调节血脂绞股蓝苦瓜茶 /120

清热解毒绞股蓝绿茶 /120

红花 /121

活血美颜红花玫瑰红茶 /121

活血调经红花茶 /121

桑叶 /122

疏风散热桑叶姜茶 /122

清肝明目桑叶菊花茶 /123

清热散风桑叶茶 /123

清肺润燥桑叶茶 /123

鱼腥草 /124

清热解毒鱼腥草茶 /124

消炎利尿鱼腥草茶 /124

PART4 果实茶

——亦食亦饮养心护体 /125

芝麻 /126

补益肝肾黑芝麻茶 /126

润肠通便白芝麻茶 /126

绿豆 /127

清热解毒绿豆糖茶 /127

排毒养颜绿豆花果茶 /127



薏仁 /128

清热利湿薏仁荷叶茶 /128

清热利湿薏仁茶 /128

杏仁 /129

润肺止咳杏仁茶 /129

润肠理肺杏仁茶 /129

桃仁 /130

止咳化痰桃仁枇杷茶 /130

降血压桃仁山楂茶 /130

核桃仁 /131

补肾强身核桃茶 /131

黑豆 /132

滋润头发黑豆米汤茶 /132

松子 /133

美容养颜松子茶 /133

花生 /134

健脾补心桂圆花生饮 /134

PART5 专题调理茶 /135

失眠调养茶 /136

肠胃调理茶 /138

降脂减肥茶 /140

美容养颜茶 /142



润物无声



养身怡情

“饮补”有理

日常饮食养生保健最简单易行的方法之一，就是每天饮用些含有有益物质的水，温和、持久地滋润、养护我们的身体。

中国素有“药补不如食补”的说法，但若论及简单和方便，或可说“食补”不如“饮补”。人一日三餐，但终日水不离口，日饮水量应在2000毫升左右（约6~7杯水）；人每天吃饭，却未必每人每天都能自己做饭，更别说每天精心料理，给自己和家人做些滋补调理膳食了，而水呢，则是每人每天必饮，并肯定是自己倒水或泡茶饮用。由此可见，食补的“可操作性”不如饮补。

既然每天必须饮水，不如趁机在水杯里加点既有滋味，又能调养身体的药茶、茶或花，以各种养生保健茶代水饮用，缓解身体的不适，舒养身心，让生活的压力随着杯中上下舞动的花花草草渐渐淡去。

转转药店和茶叶市场，挑选些具有一定改善和滋补作用的材料，每天喝水前放一点在杯里，泡好慢慢饮来。随着时间流逝，这些有滋有味的水像春雨润物一样改善着我们身体的不适感，滋养机体，令脏器润滑、精力充沛，无论用来温和调理，还是“治未病”防患于未然，保健养生茶饮都是精神和身体都处于高压之中的现代人对自己最好的呵护。

饮食入口之物，安全卫生为第一要务

泡饮材料选购地点应正规，以最大限度地保证材料的正宗和质量优良。平时多多了解泡饮材料相关信息，以便选购时辨别优劣。泡饮时视材料状况，如有需要可在正式泡饮前用少量沸水迅速“洗”一下材料，如冲泡普洱茶前的润茶程序。

茶饮养生养性，泡茶注重陶冶

冲泡传统茶（如高档绿茶）前应根据茶的细嫩程度将沸水降温到85℃左右，有些需要调入蜂蜜



的茶饮要在水晾温后才能放入蜂蜜，否则将损失有效营养物质，有些茶材则需煎煮。为了让身体最大限度地受益，要将泡饮当作修养身心的过程，不要嫌麻烦，一切皆为享受。

药草滋补有益，但饮用需有节制

何种茶饮都不宜长期或大量饮用。保健养生也需辩证唯物。中国养生讲“饮食有节”，再好的东西，过量或长期使用都于身体无益。茶饮养生讲究以缓慢的积累对身体产生由量变到质变的调理效果，因此每次饮用的茶材不宜多，同种茶饮不宜长时间饮用。当效果产生，身体感觉舒适时，应对目前饮用的茶饮适可而止，否则这种茶饮的效果继续积累，会使身体产生相反的不适感。因此饮用养生茶后应密切注意自己的身体反应，及时变换茶材调理，给身体最细致、恰当的养护。

茶饮养生保健，但生病需要就医

茶饮养生保健在改善身体不适感、辅助调养慢性病、以较好的体质抵御疾病侵袭等方面优势显著，但当急病、重病缠身时，则必须马上到医院就医，不能盲目以保健茶饮作治病之药，以正确心态看待和使用养生保健茶。

应根据自身情况，注意茶饮宜忌

选配茶饮时一定要根据自己的体质特征，根据已经医生确认的身体不适症状，注意所选材料的性味搭配，并注意四季交替，选对适合自己的材料，并做出调整。

捧一杯养生茶在手中，提示我们爱惜自己。为家人准备好养生保健茶材料，传递浓浓亲情爱意，并不费时费力，举手之劳，一切皆在随意之间传递。

| 本书篇章内容 |



全书共144页
86种材料介绍
215道茶饮



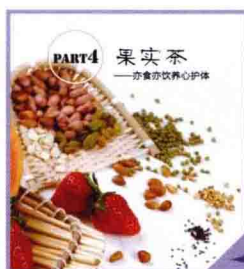
P11~P58
31种材料介绍
86道茶饮



P59~P80
15种材料介绍
15道茶饮



P81~P124
31种材料介绍
81道茶饮



P125~P134
9种材料介绍
14道茶饮



P135~P143
4个专题
19道茶饮

| 本书阅读指导 |



A still-life photograph featuring various traditional Chinese medicinal herbs. In the center, a white ceramic cup filled with a light brown tea and several dark, round ingredients sits on a yellow and purple floral patterned saucer. To the left, a stack of dried, light-colored herb slices is visible. In the foreground, a dark bowl contains sliced, light-colored herbs, and a larger woven basket is filled with a mix of dried herbs, including red goji berries and white slices. A long, dark, cylindrical object, possibly a traditional smoking pipe, lies diagonally across the lower right. The background is a plain, light-colored surface.

PART 1

药草茶

——传统的草药养生茶饮



西洋参

| 性味归经 | 性凉，味苦、微甘；归肺、心、肾、脾经。

| 中医说法 | 西洋参能补气养阴、清热生津。

| 西医点评 | 西洋参有抗疲劳、抗氧化、抗应激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用，另外，对糖尿病患者还有调节血糖的作用。

| 日常用量 | 3~6克。

| 建议搭配 | 常与生地、麦冬、枸杞子、桂圆等泡饮。

| 宜饮人群 | 适合肠燥便秘、热病烦渴、内热之人饮用。

| 忌饮人群 | 脾胃虚寒或夹有寒湿、泄泻，有腹部冷痛症状的人不宜服用。

改善气血西洋参红枣茶

功用：改善气血不足，增强体力，恢复元气。

材料：西洋参3克，红枣2颗，茶叶2克。

制法：1. 将西洋参、红枣洗干净，与茶叶放入杯中。

2. 冲入沸水焖泡几分钟（可将茶汤过滤），即可饮用。

TIPS 除注明处外，茶饮冲水量均为300毫升左右。





养心安神桂圆参茶

功用：养心血、安心神。

材料：桂圆肉10克，西洋参片3克，白糖适量。

制法：1. 将桂圆肉去杂质洗净，与西洋参片放入杯内（饮杯容量300毫升左右，全书同）。
2. 冲入沸水，待温饮用。可加适量白糖。

生津滋阴西洋参蝉衣茶

功用：养阴生津，利咽开音。

材料：西洋参片3克，蝉衣6克。

制法：1. 将西洋参、蝉衣（冲净）放入杯中，冲入白沸水。
2. 10分钟后即可饮用，可连同原料细嚼慢饮。

增强抵抗力西洋参茶

功用：增强抵抗力，补气安神。

材料：西洋参片3克。

制法：1. 将西洋参片放入杯中以沸水冲泡。
2. 焖泡约10分钟即可饮用。





| 性味归经 | 性微温、味酸、甘；归脾、胃、肝经。

| 中医说法 | 山楂能消食化积、行气散淤。

| 西医点评 | 山楂有强心、防治动脉硬化、降低胆固醇、舒张血管等功效，能增强机体免疫力，从而起到抗衰老、抗癌的作用。

| 日常用量 | 10~15克。

| 建议搭配 | 与生姜、菊花、麦芽、陈皮、大枣等配伍饮用。

| 宜饮人群 | 适合食积不消、肥胖、高血压、高脂血症、冠心病以及妇女痛经者食用。

| 忌饮人群 | 脾胃虚弱者、孕妇、糖尿病患者忌用。

消食降脂山楂冰糖茶

功用：消食、降血脂和减肥。

材料：山楂干10克，冰糖适量。

制法：1. 将山楂放入杯中，用沸水直接冲泡。

2. 随自己口味加入冰糖即可。





清热去火山楂菊花茶

功用：清热、去火。

材料：山楂干10克，菊花5克。

制法：将山楂、菊花放入杯中，用沸水直接冲泡饮用。

消除油脂山楂茶

功用：消除油脂、帮助体内废物排泄。

材料：山楂10克，茶叶、冰糖各适量。

制法：将山楂、茶叶用沸水冲泡，放入冰糖即可饮用。





枸杞子

| 性味归经 | 性平、味甘，归肝、肾经。

| 中医说法 | 枸杞子滋补肝肾，益精明目。

| 西医点评 | 枸杞子有调节血糖、降低胆固醇的作用，对于糖尿病有辅助治疗作用，并能防止动脉粥样硬化的形成。

| 日常用量 | 6~12克。

| 建议搭配 | 与陈皮、百合、决明子、红枣等配饮。

| 宜饮人群 | 适合头晕目眩、腰膝酸软等症者饮用。

| 忌饮人群 | 胸闷、高血压者忌用。

养阴安神枸杞百地茶

功用：养阴清热，补虚安神。

材料：枸杞子6克，百合6克，生地黄10克。

制法：用沙锅将枸杞、百合、生地黄加水同煮，取汁代茶饮。

TIPS 有些材料煮饮效果好于泡饮。凡本书中注明煎煮的，应尽量煎煮饮用。

