

广式凉茶

犀文资讯 编著

历史悠久 功效显著

广式凉茶是广东首批「食品文化遗产」之一，它以中草药为原料煎泡而成，具有清热解暑、润肺止咳、防感抗感、健胃消食、润肠通便等功效。吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……吃了让人体内火上升的食物，可通过适当饮用凉茶来清热解暑。



中国纺织出版社



廣式 涼茶

犀文资讯 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

广东人说“生命源于水，健康源于凉茶。”凉茶具有清热降火、润肠通便、滋阴解毒、降压减脂等功效。本书以凉茶的专效分类，介绍了近150道凉茶的配方、功效、制法、宜忌及其药理，并附有相关的药材知识，简单易懂、对症实用，可作为老百姓的四季汤饮指南。

图书在版编目(CIP)数据

广式凉茶/犀文资讯编著. — 北京: 中国纺织出版社,
2010. 7

ISBN 978-7-5064-6522-9

I. ①广… II. ①犀… III. ①茶剂—验方 ②茶剂—食物疗法 IV. ①R289.5 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第101111号

责任编辑: 李美华

责任印制: 刘强

装帧设计: 吴展新 宋丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

【前言】 PREFACE

凉茶，主要是指利用性质寒凉的药物煎泡而成的汤药。夏天喝，可以消除体内暑气；冬天喝，可以治疗因干燥引起的喉咙疼痛等；平时喝，可以防感抗感、润肠通便、健胃消食、降压减脂、增强免疫力等。难怪广东人说，“生命源于水，健康源于凉茶”。

中医认为，“热自外受，火自内生”。降解“热”、“火”的最好办法莫过于利用相克之药调和，而煎泡凉茶的原料多为寒性，常服自然能够清热解毒、滋阴降火。所以，吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……凡是吃了让人体内火上升的食物，都可以通过饮凉茶来清热解毒。

传说凉茶最早源于东晋道学医药家葛洪。葛洪南下后目睹了两广地区瘴疠流行、民不聊生的状况，于是潜心研究岭南各种温病医药。后来，他所遗下的医学专著以及后世劳动人民长期总结的丰富经验，最终形成了底蕴深厚的岭南凉茶文化。近一二百年间，王老吉、黄振龙等品牌的兴起，又为凉茶的现代化转型带来了生机。

以简单易用、对症实用为宗旨，本书精选了近150道凉茶方剂，分别归类为经典凉茶、夏日降火、清咽利喉、防感抗感、润肺止咳、清肝明目、润肠通便、凉血散热、消炎解毒、降压减脂、健胃消食、男女常饮、小儿适用等14个方面。希望本书能够帮助大家了解凉茶，选用凉茶。谬误之处，恳请指正。





【目录】 CONTENTS

凉茶Q&A ————— 3

一 经典凉茶 ————— 4

王老吉	5
平肝清热茶	6
斑砂	7
单方火麻仁	8
桑菊茶	9

二 夏日降火 ————— 10

淡盐凉茶	11
菊花茶	11
西瓜皮凉茶	12
消暑冬瓜茶	12
薄荷凉茶	13
香兰凉茶	14
陈皮凉茶	15
鲜藕凉茶	15
荷叶凉茶	16
雪梨菊花茶	17
茅根竹蔗水	18
木棉花茶	19
绿豆菊花茶	20
淡竹叶根茶	21
胡萝卜马蹄水	22
青草茶	22
竹叶清心茶	23
洋参麦冬茶	23
参麦益气茶	24

三 清咽利喉 ————— 25

橄榄酸梅茶	26
百部桑杏茶	27
玄参茶	27
清音蝴蝶茶	28
芦根开声茶	29
黄子清音茶	30
三根救喉茶	31
金芦清咽茶	32
清咽解毒茶	32

四 防感抗感 ————— 33

伤风止咳茶	34
薄荷姜糖茶	35
感冒退热茶	36
金根防疫茶	37
阴虚感冒茶	38

贯众防感茶	39
二叶茶	39

五 润肺止咳 ————— 40

栗壳糖茶	41
苍耳子茶	41
罗汉果糖茶	42
罗汉果五花茶	42
蚌花蜜枣茶	43
白石润肺茶	43
桑菊香豉茶	44
清肺茶	45
紫黄定咳茶	46
金鱼川贝茶	47
麻杏青黄茶	47
双百茶	48
冬花枇杷茶	49
麦冬百合薏米茶	50
萎贝桑鱼茶	51
黄鱼茶	52

六 清肝明目 ————— 53

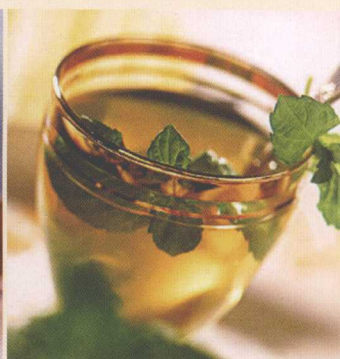
八宝菊花茶	54
清肝消斑茶	55
溪黄草茶	56
柴岑解毒茶	57
虎杖金川茶	58
金钱开郁茶	59
菊花蜜饮	59
垂盆草茶	60
苦瓜干茶	60
清肝抑亢茶	61
夏季清热茶	62
丹田茵陈茶	62
谷木养眼茶	63
退黄三草茶	63

七 润肠通便 ————— 64

火炭母猪红茶	65
止消茶	65
白石花竹养阴茶	66
清利通淋茶	67
决明冬瓜蜜茶	68

八 凉血散热 ————— 69

双梅茶	70
降火止痛茶	70



榕树须茶	71
五花茶	72
塘葛菜茶	73
连银感冒茶	73
石龟茶	74
豨薟地骨茶	74
银板青叶茶	75
清热消红茶	75
退热茶	76

九 消炎解毒 77

感炎平茶	78
泌炎宁茶	79
消痔茶	80
湿疹清解茶	81
青紫茶	82
白金消疹茶	83
白花茶	84
清胃消炎茶	84
黄白紫赤茶	85
天冬石斛茶	85
清肺消痰茶	86

十 降压减脂 87

菊花苦丁茶	88
桑菊银楂茶	89
菊花山楂茶	89
桂花甜茶	90
利湿减肥茶	91

十一 健胃消食 92

午时茶	93
桑菊枇杷茶	94
鲜橘消胀茶	95
党参黄米茶	95
青皮甘露茶	96
榄葱生姜茶	97
山楂糖茶	98
金渣消滞茶	98
清胃除臭茶	99
神曲导滞茶	99

十二 男女常饮 100

三叶减肥茶	101
-------	-----

粉葛镇痛茶	101
清肝开郁茶	102
地黄调经茶	102
白芍清经茶	103
母子茶	103
仙鹤调经茶	104
宣闭茶	105
柴胡通乳茶	106
双子茶	106
败酱清盆茶	107
利湿清盆茶	107
起痿茶	108
丹泽茶	108
锄强茶	109
黄龙茶	109
益母慢前茶	110

十三 小儿适用 111

七星茶	112
鸡咳茶	112
小儿消积茶	113
小儿防疹茶	114
小儿消雪茶	114

十四 其他类 115

宁耳茶	116
青芪茶	116
葫芦茶	117
芥菜蜜枣茶	117
水翁花茶	118
山楂乌梅汤	119
橄榄萝卜茶	120
滋阴宁静茶	121
清热消麦茶	122
桃仁慢阑茶	122
败酱急阑茶	123
三金茶	124
三藤茶	125

温馨提示

本书中所有凉茶配方仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

凉茶

Q & A



Q

1. 何为分服、顿服和频服凉茶？

A

分服：将煎好的凉茶分两次服下，适用于一般病症。

顿服：将所煎凉茶一次服下，适用于急性病、危重病。

频服：少量多次饮用，不拘时间，适用于咽喉及口腔疾患。

Q

4. 隔夜凉茶还可饮用吗？

A

凉茶久置后，其营养成分会因氧化而逐渐降低，且药材的蛋白质、糖类极易培养细菌，导致凉茶变质。因此隔夜凉茶不宜饮用。

Q

2. 凉茶应该泡还是煮？

A

凉茶可直接冲泡。但因为凉茶的配料比通常意义上的“茶料”要特殊，煮的话，更易发挥其效用。

Q

5. 煲凉茶用何种器具为宜？

A

陶瓷器皿为煲凉茶的最佳选择。一是由于陶瓷性质稳定，不会干扰药物的合成和分解；二是因为陶瓷的传热性能和缓，受热均匀，保暖性出色。

Q

3. 凉茶喝得越多越好吗？

A

凉茶也是药，凡药三分毒。因此凉茶绝对不能滥服。另外，凉茶几乎都有性寒祛热的特点，以下人士更应慎服：（1）阳虚体质者；（2）苦夏人士；（3）月经和产褥期女性；（4）儿童和老年人。

Q

6. 喝凉茶用何种器皿为宜？

A

玻璃壶、瓷碗、茶杯都可以。但从发挥药效的角度来说，还是那种古老的带盖泥陶壶最为适宜。一是不伤料；二是装茶不馊；三是比其他容器更具备降温的作用，倒出来的茶水冰凉沁口。

一 经典凉茶

广东凉茶品种繁多，可若论历史最悠久、知名度最高的无疑要数王老吉、斑砂、桑菊茶这几味了。依靠大众化的口味，出色的药效，这些经典凉茶早已脱离了传统凉茶铺的生产形式，实现了批量化生产。据统计，2008年我国凉茶产量出现了爆炸性增长，一举赶上和超越了世界饮料巨头可口可乐！更为难能可贵的是，在长久的经营和积淀中，它们的意义早已超出了凉茶本身，进而渐渐上升为一种文化。类似“佳叔佳叔，请饮星群夏桑菊”、“王老吉，王老吉，四时感冒最使得，饮一茶啦最止咳”等广告词早已深深植根于人们意识中，成为一种集体回忆。



王老吉

【配方】 岗梅根30克，山芝麻、金樱根、金钱草各15克，千层纸3克，火炭母、五指柑各12克，布渣叶、淡竹叶各10克，海金沙适量。

【功效】 清热解暑、除湿生津。适用于四时感冒、发热咽痛、口干尿赤等症。



【制法】 清水四碗煎至一碗，分两次一日服完。

【宜忌】 孕妇慎服。

【药理】 岗梅根清热解毒，止渴生津；山芝麻凉血泻火，滑肠通便；金樱根、海金沙、金钱草清热解毒，利尿消炎；千层纸润肺止咳；火炭母清热利湿，凉血解毒；五指柑解表发汗，祛风除湿；布渣叶消积除滞；淡竹叶清火除烦。



药材百科

王老吉的发明者就是清朝道光年间的鹤山人王泽邦（乳名阿吉）。据说当时有个道士在瘟疫蔓延时传授了一张药方给阿吉，后来阿吉就照方煮茶，帮助百姓成功击退了瘟疫，而这张茶方就是盛行至今的王老吉凉茶。

平肝清热茶

【配方】 龙胆草、醋柴胡、川芎各1.8克，甘菊花、生地黄各3克。

【功效】 清肝排毒、凉散风热。适用于肝气郁结、肝脾湿热。



【制法】 加水煎汁或直接冲泡，代茶饮用。
每天1至2剂。

【宜忌】 脾胃虚弱便泄及无湿热实火者忌服，勿空腹服用。

【药理】 龙胆草、醋柴胡疏散肝郁；甘菊花、生地黄、川芎清热解
毒、祛风止痛。



药材百科

龙胆草为龙胆科植物，龙胆、条叶龙胆、三花龙胆和滇龙胆的根和根茎，具有清热、泻肝、定惊之功效。《本草纲目》中记载：“性味苦，涩，大寒，无毒。主治骨间寒热、惊病邪气，继绝伤，定五脏，杀虫毒。”

凉茶小贴士

据说平肝清热茶乃清廷流出秘方，当年颇受慈禧太后青睐。

斑砂

【配方】 天花粉、牡丹皮、薄荷、地骨皮、山栀子、玄参各10克。

【功效】 清热解毒，凉血消斑。



【制法】 清水3碗煎至1碗，温服。

【宜忌】 忌食姜、蒜等辛热之品。孕妇慎用。

【药理】 天花粉养阴生津；牡丹皮活血散瘀；地骨皮清肺降火；山栀子凉血解毒；玄参清咽利喉。



药材百科

天花粉为葫芦科植物栝楼根，又名栝楼根、花粉、楼根、白药、瑞雪等，是一种常用中药。天花粉具有清热泻火，生津止渴，排脓消肿的功效。主治热病口渴、黄疸、肺燥咳血、痈肿、痔瘡。治疗糖尿病时，常与滋阴药配合使用，以达到标本兼治的作用。现代医学研究表明，天花粉蛋白还有抑制艾滋病病毒作用。



单方火麻仁

【配方】 火麻仁25克。

【功效】 清咽喉利肺、健胃消渴、润肺滑肠。可用于肠燥便秘、肺燥咽痛、脾虚口渴等症。



火麻仁

【制法】 火麻仁去壳炒香，加少许冷水研烂；再加冷开水1碗搅匀。去渣后伴以少许白糖饮用。

【宜忌】 过量服用火麻仁容易中毒。

【药理】 火麻仁为桑科植物大麻的种子，性味甘平，入脾、肺、大肠，滋阴化燥，润肺利咽。所含的脂肪油对肠壁和粪便起润滑作用，利于通便。



药材百科

《药品化义》曰：“麻仁，能润肠，体润能去燥，专利大肠气结便秘。凡老年血液枯燥，产后气血不顺，病后元气未复，或稟弱不能运行皆治。大肠闭结不通，不宜推荡，亦不容久闭，以此同紫菀、杏仁润其肺气，滋其大肠，则便自利矣。”

【配方】 桑叶、白菊花各10克，甘草3克，白糖适量。

【功效】 散热润喉，清肝明目，对风热感冒也有一定疗效。



桑菊茶

【制法】 将桑叶、白菊花、甘草加水煮沸。饮用时可伴以适量白糖。

【宜忌】 虚寒体质者慎服。

【药理】 菊中提炼的挥发油，含有菊花酮、龙脑、乙酸龙脑酯等营养素，能够抑制多种杆菌活动；桑叶味甘性寒，归肺、肝经，有解痉抗炎的作用。

药材百科

桑叶为桑科植物桑的干燥老叶，全国大部分地区多有生产，尤以长江中下游及四川盆地桑区为多。原植物喜温暖湿润气候，稍耐荫，耐旱，不耐涝，耐贫瘠，对土壤适应性强。味苦、甘，性寒。归肺、肝经。有疏散风热、清肺润燥、清肝明目功效。临床上习惯认为经霜者质佳，称“霜桑叶”或“冬桑叶”。



二 夏日降火

顾名思义，凉茶的主要特点就是“凉”。每逢夏季暑热难熬，凉茶的“凉”就显得弥足珍贵。夏日在南方，走街串巷，总能发现大人小孩围站在凉茶铺的招牌下，手里拿着装满各种凉茶的纸杯。此时的凉茶与其说是一种汤药，还不如说它是一种解渴饮料。看人们畅快痛饮的样子，真是丝毫不逊色于喝啤酒时的爽快！本节介绍的数款凉茶口味清凉，祛热解湿，十分适合大家在炎炎夏日里饮用。



淡盐凉茶

食盐



绿茶

【配方】 绿茶5克，食盐2克。

【功效】 止渴、解热、除烦。

【制法】 开水冲泡，加以食盐。

【宜忌】 老少皆宜。

【药理】 绿茶具有防癌、抗衰老、降血脂、瘦身美容等功效。绿茶配以少量食盐，能够预防脱水 and 休克，十分适合夏季饮用。



菊花茶

【配方】 菊花30克。

【功效】 菊花茶药效颇高，对口干、火旺、目涩，或由风、寒、湿引起的肢体疼痛、麻木均有一定的疗效。

【制法】 清水两碗煎成大半碗或直接用开水浸泡饮用。

菊花



【宜忌】 体寒贫血者及孕妇慎服。

【药理】 菊花一般分为白菊、黄菊及甘菊三种。其中白菊长于清肝明目，黄菊胜在疏风散热，甘菊则擅长解毒消炎。



【配方】 西瓜皮若干，菊花、金银花、冰糖各适量。

【功效】 祛暑利尿、解毒排热。常饮能够开胃食，促进代谢，滋养身体。

【制法】 保留西瓜皮表面部分煮沸取汁，放入适量菊花、金银花和冰糖后晾凉饮用。



西瓜皮凉茶

【宜忌】 感冒初期者慎服。

【药理】 西瓜皮具有利尿作用，善治肾炎水肿、肝病黄疸及糖尿病等症。

消暑冬瓜茶

【配方】 老冬瓜（连皮、仁）250克，鲜狗肝菜90克，鲜莲叶1小片，薏米60克。

【功效】 清热解暑、利尿消炎。可用于感冒发热、膀胱炎、尿道炎、血尿、湿火骨痛等症。

【制法】 清水8碗煎至2碗饮用。



【宜忌】 该茶药性偏凉，孕妇和脾胃虚寒者慎服。

【药理】 冬瓜、莲叶清热解暑，薏米利尿渗湿，狗肝菜清热解毒。

【配方】 薄荷叶、甘草各6克，白糖适量。

【功效】 提神醒脑、清咽利喉。



薄荷凉茶

【制法】 连同1000毫升清水煮沸5分钟，加糖饮用。

【宜忌】 薄荷有抑制乳汁分泌的作用，孕妇忌用。

【药理】 薄荷叶含薄荷油、薄荷霜、樟脑萜、碳水化合物、矿物质、维生素等物质，有疏风散热、清利咽喉、透疹止痒、消炎镇痛的作用。



药材百科

薄荷，俗名银丹草。多生于山野湿地河旁，根茎横生地下。全株青气芳香。叶对生，花小淡紫色，唇形，花后结暗紫棕色的小粒果。薄荷是中华常用中药之一。它是辛凉性发汗解热药，可治流行性感、头疼、目赤、身热、咽喉、牙床肿痛等症。外用可治神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。

