

时尚饮品馆

双福 赵峻 等编著

【中医师审定推荐】

自东晋至现代，历经千年的防病强身法
融合《黄帝内经》《本草纲目》等传统中医
经典精华天然无毒无负担！

精挑细选！近100种养生汉方凉茶
特别收录

120余种常用凉茶药材介绍



全彩超值版
最值得珍藏的
凉茶制作指导书

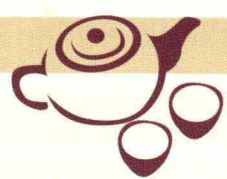
养生汉方 凉茶 制作大全



化学工业出版社

时尚饮品馆

养生汉方凉茶



制作大全

双福 赵峻◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

凉茶清热去火，历史悠久，在广东、香港、澳门等地极为风行。

家庭制作凉茶简单方便，功效不减。本书按照体质、人群、对症进行分类，指导读者选取适合自己的凉茶，进行养生保健。除此之外，书中更针对现代人快节奏生活的实际，特别编写“简便喝凉茶”，让效率和健康和谐共生。

本书将常见凉茶材料编写成索引，方便读者查找使用。不但居家常备，也是经营凉茶铺的首选指南书。

图书在版编目（CIP）数据

养生汉方凉茶制作大全 / 双福，赵峻等编著. — 北京：
化学工业出版社，2011.10
（时尚饮品馆）
ISBN 978-7-122-12057-1

I. 养… II. ①双… ②赵… III. 茶—饮料—制作 IV.
TS272

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第157385号



责任编辑：李娜 马冰初

统 筹：

责任校对：陈 静

摄 影：双福 SF 文化·出品
装帧设计：www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 7 字数 200 千字 2012年1月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00 元

版权所有 违者必究



目录

常用凉茶药材功效索引

Part 1 凉茶，清热去火保健康

- 大话凉茶.....2
- 煮一壶好凉茶的5大关键.....3
- 分清服法饮凉茶.....4
- 凉茶讲堂：饮用凉茶的5大误区...5

Part 2 辨清体质，饮对凉茶

九种体质特征.....8

【气虚质】

- 菊花茶.....10
- 罗汉果茶.....11

【阳虚质】

- 五花茶.....12
- 白云山凉茶.....13

【阴虚质】

- 火麻仁茶.....14
- 红萝卜马蹄茶.....15

【痰湿质】

- 茵陈厚朴茶.....16

【湿热质】

- 甘露茶.....17
- 消滞茶.....18

【血淤质】

- 苦瓜干茶.....19
- 葫芦茶.....20

【气郁质】

- 山楂糖茶.....21
- 橄榄酸梅茶.....22

Contents



Part 3 简便喝凉茶

——省时省力更养生

【单味凉茶】

- 水翁花茶.....24
- 石榴皮茶.....25
- 腊梅花茶.....26
- 决明子茶.....27
- 茴香茶.....28
- 木槿花茶.....29
- 柠檬草茶.....30
- 蒲公英茶.....31
- 银花清火茶.....32
- 绣球花叶茶.....33

【免煮凉茶】

- 大海榄茶.....34
- 龙井蒜茶.....35
- 三叶茶.....36
- 薄荷姜糖茶.....37
- 双根大海茶.....38
- 大海生地茶.....39
- 薄荷绿茶.....40
- 款冬花绿茶.....41
- 仙灵脾玫瑰茶.....42
- 菊花山楂茶.....43
- 枸杞决明茶.....44
- 黄芪茉莉花茶.....45

Contents



玫瑰枸杞茶	46
蝶舞千日茶	47
鱼腥草茶	48
川贝蜜茶	49
山楂甘草茶	50
石菖蒲天麻茶	51
马齿苋白糖茶	52



Part 4 对人喝凉茶

—— 养生、保健一应俱全

【男性适用凉茶】

降火通淋茶	54
橘红牛蒡醒酒茶	55
紫罗兰迷迭茶	56
葛根赤豆茶	57
谷精养肝茶	58
山楂枸杞补肾饮	59

【女性适用凉茶】

益母草调经茶	60
迷迭香薄荷消脂茶	61
黄芪宁心清茶	62
玉竹西洋参茶	63
茯苓蜂蜜茶	64
菊花丹参茶	65
清热消痘茶	66
生地栀子花茶	67

【长者适用凉茶】

三藤清痹痛风茶	68
钩藤菊花降压茶	69

夏菊苦丁降压茶	70
百合桑杏宣肺茶	71
山楂银耳开胃茶	72
番茄洋参茶	73
祛湿老年减肥茶	74



Part 5 对症喝凉茶

—— 简单、方便辅助防疗常见病

【清热降火】

泻火自愈茶	76
石冬茶	77
荷叶扁豆茶	78
薄荷茶	79

【清咽利喉】

桑菊杏仁茶	80
山楂利咽茶	81
橄榄茶	82
清音茶	83

【抵抗感冒】

鲁太爷甘露茶	84
薄荷甘草茶	85
清热感冒茶	86
核桃生姜茶	87

【润肺止咳】

西洋参陈皮茶	88
荸荠茅根茶	89
桑菊芦根北杏茶	90
枇杷款冬花茶	91
清燥润肺茶	92

· 提示 ·

1. 本书示范及指导的保健茶饮方仅供参考及辅助保健作用，不能代替正规医药治疗，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生。
2. 本书凉茶原料中的白糖可依个人口味添加，也可替换成冰糖。

白花蛇舌草

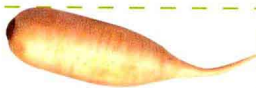


保健功效:

白花蛇舌草能清热解毒, 活血利尿, 常用于扁桃体炎、咽喉炎、尿路感染等病症。

清热消痘茶.....66

白萝卜



保健功效:

白萝卜略带辛辣味, 能下气消食、除痰润肺、解毒生津、和中止咳、利大小便。

葛根赤豆茶.....57

白术



保健功效:

白术能健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎, 用于脾虚食少、腹胀泄泻、水肿、自汗、胎动不安等症。

祛湿老年减肥茶.....74

百合



保健功效:

百合具有润肺止咳、清热、宁心安神之功效, 对肺热干咳、眩晕、痰中带血、肺弱气虚等症均有良好的疗效。

百合桑杏宣肺茶.....71

清燥润肺茶.....92

百里香



保健功效:

百里香性味辛, 微温, 能祛风解表, 行气止痛、止咳、降压, 常用于感冒、咳嗽、头痛、牙痛、高血压病等。

紫罗兰迷迭茶.....56

败酱草



保健功效:

败酱草味辛、苦, 性凉, 入胃、大肠、肝经, 能清热解毒、消痈排脓、活血行淤, 用于肠痈、肺痈及疮痈肿毒、实热淤滞所致的胸腹疼痛、产后淤滞腹痛等症。

三藤清痹痛风茶.....68

板蓝根



保健功效:

板蓝根具有清热解毒、凉血消肿、利咽之功效。

双根大海茶.....38

北杏仁



保健功效:

北杏仁具有生津止渴、润肺平喘、润肠通便、美容等功效, 能促进皮肤微循环, 使皮肤红润光泽, 对于因伤风感冒引起的多痰、咳嗽、气喘等症均有显著疗效。

百合桑杏宣肺茶.....71

桑菊杏仁茶.....80

桑菊芦根北杏茶.....90

扁豆

保健功效:

扁豆为甘淡温和的健脾化湿药, 主要用于脾胃虚、饮食减少、便溏腹泻、白带异常以及夏季感受暑湿引起的呕吐、腹泻、胸闷等症。

荷叶扁豆茶.....78



常用凉茶药材功效索引 >>

槟榔



保健功效:

槟榔味苦、辛，性温，归胃、大肠经，能驱虫、消积、下气、行水、截疟，治疗食滞、脘腹胀痛、泻痢后重、脚气、水肿、疟疾等症；脾虚便溏或气虚下陷者、孕妇忌用。

消滞茶.....18

薄荷



保健功效:

薄荷能杀菌抗菌、清心明目。对流行性感、头疼、咽喉、牙床肿痛等症有很好的缓解作用。

薄荷姜糖茶.....37

薄荷绿茶.....40

迷迭香薄荷消脂茶.....61

薄荷茶.....79

薄荷甘草茶.....85

清热感冒茶.....86

布渣叶



保健功效:

布渣叶味淡、微酸，性平，能清热消滞、利湿退黄、化痰，常用于感冒、中暑、食欲不振、消化不良、湿热食滞之脘腹痛、食少泄泻、湿热黄疸等症。

消滞茶.....18

柴胡



保健功效:

柴胡性苦，味微寒，能和解表里、疏肝、升阳，常用于感冒发热。

石菖蒲天麻茶.....51

蝉衣



保健功效:

蝉衣性甘，味寒，入肺经、肝经，能散风除热、利咽、透疹、退翳、解痉，常用于风热感冒、咽痛、音哑、麻疹不透、风疹瘙痒、目赤翳障、惊风抽搐、破伤风等。

清音茶.....83

清热感冒茶.....86

车前草



保健功效:

车前草能清热利尿、凉血、解毒，主治热结膀胱、小便不利、淋浊带下、暑湿泻痢、尿血、咽喉肿痛、痈肿疮毒等症。

泻火自愈茶.....76

陈皮



保健功效:

陈皮辛散通温，能行气宽中，用于肺气拥滞、胸膈痞满及脾胃气滞、脘腹胀满等症。

祛湿老年减肥茶.....74

鲁太爷甘露茶.....84

西洋参陈皮茶.....88

川贝



保健功效:

川贝性凉，味甘平，入肺经、肾经，能清热润肺、化痰止咳、平喘，用于肺热燥咳、干咳少痰、阴虚劳嗽、咯痰带血。

川贝蜜茶.....49

葱

保健功效:

葱除了调味,还能防治疫病,可谓佳蔬良药,具有发汗、祛痰、利尿、增进食欲、降低胆固醇的作用。

核桃生姜茶.....87

大青叶

保健功效:

大青叶性味苦寒,能清热解毒、凉血止血。主要用于热毒发斑、丹毒、咽喉肿痛、口疮等症。

清热感冒茶.....86

丹参

保健功效:

丹参味苦、微辛,性微寒,具有活血祛瘀、养血安神、凉血消肿的功效,主治淤血头、胸、胁、腹疼痛,积聚,月经不调,痛经经闭,产后淤滞腹痛,关节痹痛,跌打淤肿,温病心烦,血虚心悸,疮疡肿毒,丹疹疥癣等症。

菊花丹参茶.....65

山楂利咽茶.....81

淡竹叶

保健功效:

淡竹叶性味甘、淡,能清热除烦,利尿。常用于热病烦渴、口舌生疮。

泻火自愈茶.....76

灯芯花

保健功效:

灯芯花有利尿、清热、安神等功效,适用于小便短少而色黄,尿道热痛及心烦失眠等症。

泻火自愈茶.....76

鸡蛋花

保健功效:

鸡蛋花味甘、微苦,性凉,入肺、大肠二经,能清热解暑、清肠止泻、止咳化痰,治中暑、痢疾、腹痛、咳嗽等症。

五花茶.....12

白云山凉茶.....13

姜

保健功效:

生姜能解表散寒、温中止呕、化痰止咳,有发汗、解毒、温肺止咳等功效。

核桃生姜茶.....87

薄荷姜糖茶.....37

金钱草

保健功效:

金钱草具有清热解毒、散瘀消肿、利湿退黄之功效,可用于热淋、沙淋、尿涩作痛、黄疸尿赤、痈肿疔疮、毒蛇咬伤、肝胆结石、尿路结石等症。

降火通淋茶.....54

金银花

保健功效:

金银花具有清热、解毒、润肺化痰、补血养血、通筋活络、咳嗽抗病毒等功效,可治疗习惯性便秘。

五花茶.....12

白云山凉茶.....13

消滞茶.....18

银花清火茶.....32

山楂甘草茶.....50

橘梗



保健功效:

橘梗味苦、辛，性平，入肺、胃经，能开宣肺气、祛痰排脓，可治外感咳嗽、咽喉肿痛、肺痈吐脓、胸满胁痛、痢疾腹痛等症。

大海榄茶.....34

桑菊芦根北杏茶.....90

菊花



保健功效:

菊花具有帮助睡眠、润泽肌肤、清肝明目、降低血压的功效。

菊花茶.....10

菊花山楂茶.....43

山楂甘草茶.....50

菊花丹参茶.....65

钩藤菊花降压茶.....69

夏菊苦丁降压茶.....70

桑菊杏仁茶.....80

桑菊芦根北杏茶.....90

橘红



保健功效:

橘红指去橘络后的橘皮，能理气调中，燥湿化痰。

橘红牛蒡醒酒茶.....55

决明子



保健功效:

决明子味苦、甘而性凉，能祛火、清肝明目、润肠通便，可促进胃肠蠕动，清除体内宿便，降低血脂血压，适宜虚火上升、目赤肿痛、头痛、视物模糊、大便燥结等症及高血压病，并有减肥的功效。

决明子茶.....27

枸杞决明茶.....44

谷精养肝茶.....58

菊花丹参茶.....65

苦丁茶



保健功效:

苦丁茶清香有味苦、而后甘凉，具有清热消暑、明目、生津止渴、利尿强心、润喉止咳、降压减肥等多种功效。

夏菊苦丁降压茶.....70

苦瓜



保健功效:

苦瓜具有消暑消热、明目解毒、养血滋肝、润脾补肾的作用。

苦瓜干茶.....19

地骨皮



保健功效:

地骨皮为茄科植物枸杞的根皮。可入药，具有凉血、清肺降火等功效。常用于阴虚潮热、盗汗、肺热咳嗽。

清热消痘茶.....66

番茄



保健功效:

番茄味甘酸、性微寒，能生津止渴、健胃消食，治口渴、食欲不振等症。

番茄洋参茶.....73

番泻叶



保健功效:

番泻叶味甘苦，性寒，入大肠经，能泻热导滞、通便利水，可用于治疗热结便秘，积滞腹胀。体虚者及孕妇忌服。

三叶茶.....36

防风



保健功效：

防风能祛风解表、胜湿止痛、止痉定搐，主治外感表证、风疹瘙痒、风湿痹痛、破伤风。

甘露茶.....17

鲁节甘露茶.....84

茯苓



保健功效：

茯苓具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效。可治小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、呕逆、恶阻、泄泻、遗精、淋浊、惊悸、健忘等症。

玫瑰枸杞茶.....46

葛根赤豆茶.....57

茯苓蜂蜜茶.....64

祛湿老年减肥茶.....74

甘草



保健功效：

甘草补脾益气、滋咳润肺、缓急解毒、调和百药。主治咽喉肿痛、痛疽疮疡、胃肠道溃疡以及解药毒、食物中毒等。

白云山凉茶.....13

消滞茶.....18

大海榄茶.....34

双根大海茶.....38

山楂甘草茶.....50

薄荷茶.....79

薄荷甘草茶.....85

清热感冒茶.....86

橄榄



保健功效：

橄榄性味甘、涩、酸、平，入肺、胃经，具有清热、利咽喉、解酒毒的功效。

橄榄酸梅茶.....22

橄榄茶.....82

葛根



保健功效：

葛根能发表解肌、清利头目、解肌退热、疏肝解郁；治伤寒、温热头痛项强、烦热消渴、泄泻、痢疾、癍疹不透、高血压、心绞痛、耳聋。

葛根赤豆茶.....57

葛花



保健功效：

葛花味甘，性凉，能清热利湿、解酒醒脾，治伤酒发热烦渴、不思饮食、呕逆吐酸、吐血、肠风下血等症。

五花茶.....12

钩藤



保健功效：

钩藤味甘，性凉，入肝、心经，能清热平肝、熄风定惊，治小儿惊痫、大人血压偏高、头晕、目眩等症。

钩藤菊花降压茶.....69

枸杞



保健功效：

枸杞具有滋补肝肾、补虚生精、养肝明目、强身健体的功效，还能降血压、降血糖和血脂。

- 枸杞决明茶.....44
- 玫瑰枸杞茶.....46
- 山楂枸杞补肾饮.....59

谷精草



保健功效:

谷精草味辛、甘，性平，入肝经、肺经，能疏散风热、明目、退翳，主治风热目赤、肿痛、眼生翳膜、风热头痛等症。

- 谷精养肝茶.....58

核桃



保健功效:

核桃能补肾通脑、有益智慧，具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功效。

- 核桃生姜茶.....87

荷叶



保健功效:

荷叶具有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血、利尿通便、减肥瘦身的功效。

- 三叶茶.....36
- 祛湿老年减肥茶.....74
- 荷叶扁豆茶.....78

红萝卜



保健功效:

红萝卜性微温，入肺、胃二经，具有清热、解毒、利湿、散瘀、健胃消食、化痰止咳、顺气、利便、生津止渴、补中、安五脏等功能。

- 红萝卜马蹄茶.....15

红小豆



保健功效:

红小豆，又叫“赤豆”“赤小豆”，能除热毒、散恶血、消胀满、利小便、通乳，常用于下腹胀满、小便不利、水肿脚气、烦热、干渴等症。

- 葛根赤豆茶.....57

厚朴



保健功效:

厚朴味苦、燥，长于行气、燥湿、消积，主治食积气滞、腹胀便秘、湿阻中焦、脘痞吐泻、痰壅气逆、胸满喘咳。

- 茵陈厚朴茶.....16
- 鲁太爷甘露茶.....84

葫芦茶



保健功效:

葫芦茶味微苦，性微寒，入肺、脾经，能清热解暑、利湿消滞、祛积杀虫，适宜血淤体质者饮用，更可以用于治疗伤风咳嗽、伤暑口渴、咽喉炎、肠炎、钩虫病。

- 消滞茶.....18
- 葫芦茶.....20

槐花



保健功效:

槐花味苦、性微寒，归肝、大肠经；具有凉血止血，清肝泻火的功效，主治肠风便血、痔血、吐血、肝火头痛、目赤肿痛等症。

- 五花茶.....12

黄柏



保健功效:

黄柏味苦，性寒，能清热解毒、清燥湿。主治湿热痢疾、泄泻、黄疸、梦遗、淋浊、带下以及口舌生疮、目赤肿痛等症。

降火通淋茶.....54

黄芪



保健功效:

黄芪有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿之功效。用于治疗气虚乏力、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、血虚萎黄、内热消渴、慢性肾炎、糖尿病等症。

黄芪茉莉花茶.....45

黄芪宁心清茶.....62

藿香



保健功效:

藿香味辛，性微温，归肺、脾、胃经，能祛暑解表、化湿和胃，常用于夏季感冒、寒热头痛、胸脘痞闷、呕吐泄泻、妊娠呕吐等症，有止呕吐、治霍乱腹痛、驱逐肠胃充气、消暑等功效。

甘露茶.....17

款冬花



保健功效:

款冬花味辛、甘，性温，能润肺、化痰、止咳，主治急、慢性支气管炎、肺结核、咳嗽、气喘等症。

百合桑杏宣肺茶.....71

款冬花绿茶.....41

枇杷款冬花茶.....91

茴香



保健功效:

茴香的主要成分是蛋白质、脂肪、膳食纤维、茴香脑、小茴香酮、茴香醛等，其香气主要来自茴香脑、茴香醛等香味物质。是集医药、调味、食用于一身的多用植物，具有温肝肾、暖胃气、散寒结、散寒止痛、理气和胃的功效。

茴香茶.....28

火麻仁



保健功效:

火麻仁味甘、淡，入脾、肺、大肠经，能润燥滑肠、通便、清肺利咽、健胃止咳，适宜阴虚体质者饮用，并可用于治疗老年人血虚津枯之便秘。

火麻仁茶.....14

腊梅花



保健功效:

腊梅花茶性温味甘微苦，含多种挥发油、洋腊梅碱等，有降低血糖、兴奋子宫及肠管作用，还能解暑生津、清肝明目、疏利咽喉、开胃散郁、解毒生肌、顺气止咳。常饮用可治疗头痛、咽喉肿痛、口臭等症。

腊梅花茶.....26

老鹳草



保健功效:

老鹳草性微温，味苦辛，能祛风、活血、清热解毒，主治风湿疼痛、拘挛麻木、痈疽、跌打、肠炎、痢疾等症。

三藤清痹痛风茶.....68

常用凉茶药材功效索引 >>

连翘

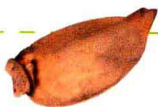


保健功效:

连翘又名“黄花条”“连壳”“青翘”“落翘”“黄奇丹”等,果实入药。连翘是清热解毒的中药,主治热病初起、风热感冒、发热、心烦、咽喉肿痛、急性肾炎等。

桑菊芦根北杏茶.....90

莲藕



保健功效:

莲藕具有清热解暑、调中开胃、安神健脑的功效,利于生津止渴、降烦解暑。

葛根赤豆茶.....57

莲心



保健功效:

莲心具有清心去热、涩精、止血、止渴、平肝火、泻脾火、降肺火、消暑除烦、生津止渴等功效。

菊花丹参茶.....65

凉粉草



保健功效:

凉粉草能消暑、解渴、除热毒,是凉粉的主要配料之一,可以用来治中暑、消渴、高血压、肌肉关节疼痛等症。

白云山凉茶.....13

芦根



保健功效:

芦根为芦苇的根茎,性味甘寒,能清热生津、除烦、止呕、利尿。

桑菊芦根北杏茶.....90

鹿衔草



保健功效:

鹿衔草能祛风湿、强筋骨、止血,常用于风湿痹痛、腰膝无力、月经过多、久咳劳嗽。

清热消痘茶.....66

绿茶



保健功效:

绿茶具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻醒酒、生津止渴、降火明目、抗氧化和镇静作用,可减轻疲劳。

龙井蒜茶.....35

三叶茶.....36

薄荷姜糖茶.....37

大海生地茶.....39

薄荷绿茶.....40

款冬花绿茶.....41

菊花山楂茶.....43

马齿苋白糖茶.....52

橘红牛蒡醒酒茶.....55

葛根赤豆茶.....57

谷精养肝茶.....58

益母草调经茶.....60

番茄洋参茶.....73

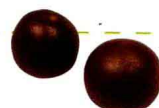
橄榄茶.....82

鲁太爷甘露茶.....84

薄荷甘草茶.....85

核桃生姜茶.....87

罗汉果



保健功效:

罗汉果被人们誉为“神仙果”,味甘性平,含有丰富的葡萄糖、维生素C

以及果糖、葡萄糖、蛋白质、脂类等。有清热润肺、止咳化痰、润肠通便之功效，常用于肺热咳嗽、咽干口渴、肠燥便秘等症，适宜气虚体质者饮用。

罗汉果茶……………11

络石藤



保健功效：

络石藤味苦、辛，性微寒，入心、肝、肾经，能通络止痛、凉血清热、解毒消肿，主治风湿痹痛、腰膝酸痛、拘挛、咽喉肿痛、跌打损伤、外伤出血等症。

三藤清痹痛风茶……………68

马齿苋



保健功效：

马齿苋为药食皆可的野菜，能清热解毒、凉血消肿，常用于热毒血痢、湿热型痢疾、肠炎腹痛等。

马齿苋白糖茶……………52

马蹄

保健功效：

马蹄，又称“荸荠”，营养丰富，含有蛋白质、维生素C，还有钙、磷、铁、胡萝卜素等元素；味甘、微寒、无毒，有温中益气、清热开胃、消食化痰之功效，能清热润肺、生津消滞、舒肝明目、利气通化。体弱者及小儿遗尿患者应避免食用。

红萝卜马蹄茶……………15

荸荠茅根茶……………89



麦冬



保健功效：

麦冬性甘寒质润，有滋阴之功效，能养阴生津，润肺清心，既善于清养肺胃之阴，又可清心经之热，是一味滋阴兼备的补益良药。

白云山凉茶……………13

石冬茶……………77

清燥润肺茶……………92

麦芽



保健功效：

麦芽能行气消食、健脾开胃、退乳消胀，用于食积不消、脘腹胀痛、脾虚食少、乳汁郁积、乳房胀痛、妇女断乳。

甘露茶……………17

鲁太爷甘露茶……………84

玫瑰花



保健功效：

玫瑰花能降火气，调理气血，能促进新陈代谢、排毒通便、纤体瘦身、美容养颜、调整内分泌。

仙灵脾玫瑰茶……………42

玫瑰枸杞茶……………46

迷迭香



保健功效：

迷迭香具有减肥、消水肿、抗老化、抵御电脑辐射、提神醒脑、降低胆固醇等作用。

紫罗兰迷迭茶……………56

迷迭香薄荷消脂茶……………61

茉莉花



保健功效:

茉莉花具有抗菌、平喘、舒筋活血、健脾养胃、强心益肝之功效,可改善昏睡及焦虑现象,对慢性胃病、月经失调也有功效。

黄芪茉莉花茶.....45

牡丹皮



保健功效:

牡丹皮味辛苦、性凉,能清热凉血、活血散淤、滋阴降火、利咽喉、通小便血滞。

降火通淋茶.....54

木蝴蝶



保健功效:

木蝴蝶具有清肺利咽、疏肝和胃、美白肌肤、消脂瘦身的效果。

大海榄茶.....34

蝶舞千日茶.....47

木槿花



保健功效:

木槿花性寒,味苦、甘、平,能清热、解毒消肿、利湿、凉血、利小便、除湿热,可用于痢疾、腹泻、痔疮出血、大便出血、赤白痢、白带带血等症;外用治疮疖痈肿、烫伤。

木槿花茶.....29

木棉花



保健功效:

木棉花味苦,性平,能祛风湿、通经络、杀虫、解毒清热、驱寒;治疗风湿痹痛、痢疾、牙痛、疥癣等症。

五花茶.....12

柠檬



保健功效:

柠檬能帮助消化和分解体内毒素,促进血液循环,利尿,特别适合浮肿虚胖的女性用。

迷迭香薄荷消脂茶.....61

柠檬草



保健功效:

柠檬草能利尿解毒、消除水肿及多余脂肪,健脾胃、祛除胃肠胀气、疼痛,帮助消化。具有抗菌能力,可治疗霍乱、急性胃肠炎及慢性腹泻,含有大量的维生素C,能滋润肌肤,养颜美容,可用于缓解疲劳,舒缓精神,抵抗衰老。

柠檬草茶.....30

牛蒡



保健功效:

牛蒡为我国古老的药食两用食物蔬菜,有明显的降血糖、降血脂、降血压、补肾壮阳的功效。

橘红牛蒡醒酒茶.....55

胖大海



保健功效:

胖大海能清宣肺气,可用于风热犯肺所致的急性咽炎、扁桃体炎;清肠通便,用于上火引起的便秘。利咽解毒,用于肺热声哑、干咳无痰、咽喉干痛、热结便闭、头痛目赤。

大海榄茶.....34

双根大海茶.....38

大海生地茶.....39

清音茶.....83

枇杷叶



保健功效:

枇杷叶主治肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕吐、口干消渴、肺风面疮、粉刺。肺寒咳嗽及胃寒呕吐者禁服。

枇杷款冬花茶.....91

蒲公英



保健功效:

蒲公英中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分,有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效,并对感冒发热、急性乳腺炎、支气管炎和胃炎等症有保健功效。

蒲公英茶.....31

鱼腥草茶.....48

千日红



保健功效:

千日红能清肝散结、止咳定喘;可用于慢性或喘息性支气管炎、百日咳。

蝶舞千日茶.....47

青蒿



保健功效:

青蒿味苦、辛,性寒,归肝、胆经。能清热解暑、除蒸、截疟,可用于暑邪发热、阴虚发热、夜热早凉、骨蒸劳热、疟疾寒热、湿热黄疸等症。

甘露茶.....17

青皮



保健功效:

青皮味苦、辛,性温,归肝、胆、胃经,能主治疏肝破气、消积化滞,用于胸胁胀痛、疝气、乳核、乳痈、食积腹痛等症。

甘露茶.....17

清风藤



保健功效:

清风藤味苦、辛,性温,归肝经,能祛风利湿、活血解毒,主治风湿痹痛、水肿、脚气、跌打肿痛、疮疡肿毒、皮肤瘙痒等症。

三藤清痹痛风茶.....68

人参



保健功效:

人参能补气养阴、清火生津,长期服用,能提神醒脑、生津止渴、调节平衡,提高肌体的免疫功能。

石菖蒲天麻茶.....51

玉竹西洋参茶.....63

番茄西洋参茶.....73

西洋参陈皮茶.....88

忍冬藤



保健功效:

忍冬藤味甘、性寒,归心、肺经,能清热解毒、通络,主治温病发热、疮痈肿毒、热毒血痢、风湿热痹等症。

三藤清痹痛风茶.....68

三七



保健功效:

三七有舒经活血、增强体质、增加血液循环、滋补抗疲劳的疗效。

降火通淋茶.....54

桑白皮



保健功效:

桑白皮能泻肺平喘、利水消肿,常用于肺热咳喘、面目浮肿、小便不利等。

百合桑杏宣肺茶.....71

桑叶



保健功效:

桑叶具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目、凉血止血、降血糖的功效,用于风热感冒、肺热燥咳、头晕头痛、目赤昏花。

桑菊杏仁茶.....80

桑菊芦根北杏茶.....90

清燥润肺茶.....92

沙参



保健功效:

沙参具有滋阴生津、清热凉血、润肺化痰之功效,能治疗阴虚久咳、癆嗽痰血、燥咳痰少等症。

清燥润肺茶.....92

山豆根



保健功效:

山豆根味苦,性寒,归肺、胃经,能清热解毒、消肿利咽,常用于火毒蕴结、咽喉肿痛、齿龈肿痛。

双根大海茶.....38

山萸肉



保健功效:

山萸肉性平、味甘、酸,能养肝肾、敛阴、止汗、救脱,为滋补肾阴之药,主要用于肝肾阴虚证,适用于肝肾两虚所致的腰膝酸软、眩晕耳鸣、阳痿、小便频数、虚汗不止等症。

降火通淋茶.....54

山楂



保健功效:

山楂具有扩张血管、改善心脏活力、降低血压和胆固醇、利尿和镇静作用;能开胃消食、活血化淤、增强食欲,适宜气郁体质者饮用,更可以用于治疗高血压、高血脂、饮食积滞、湿热下利、产妇恶露不尽等。

甘露茶.....17

消滞茶.....18

山楂糖茶.....21

菊花山楂茶.....43

山楂甘草茶.....50

山楂枸杞补肾饮.....59

菊花丹参茶.....65

山楂银耳开胃茶.....72

山楂利咽茶.....81

鲁太爷甘露茶.....84

神曲



保健功效:

神曲味甘辛,性温,能健脾和胃、消食调中、消食,可用于治疗饮食停滞、胸痞腹胀、呕吐泻痢、产后淤血腹痛、小儿腹大坚积等症。

甘露茶.....17

消滞茶.....18

鲁太爷甘露茶.....84