中华药膳进补大全

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑：李　珂
封面设计：庞玉成

中华药膳进补大全

唐林　主编
南海出版公司出版发行
新华书店经销　　北京市通县印刷厂印刷
开本：850×1168 毫米　1/32　印张：74.25　字数：1440 千字
2002 年 3 月第 1 版　　2002 年 3 月第 1 次印刷
书号：ISBN　7-5442-828-5/K.90
印数：1-1000 册

定价：998 元（全八册）

第十一章　茶与茶疗

二部分

（五十三）虫咬伤茶方

凡被毒虫刺咬，局部或全身出现病变者，称为虫咬伤（或毒虫伤）。多因蜂、蚊、蝎等刺咬后，毒素侵入人体而引起。

明矾芽茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕明矾、芽茶各等分。

〔用法〕上药共为细末。凉水调服 9 克，或涂抹伤口。

〔功效〕清热解毒，止痒消肿。适用于一切蚊、虫咬伤。

清　茶

〔来源〕民间单方

〔配方〕茶叶 6 克。

〔用法〕将茶叶以水泡冲洗或搽患处。

〔功效〕泻热解毒。适用于各种昆虫咬伤，局部红肿发热，周身奇痒，心烦口渴。

外敷湿茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕泡过的茶叶适量。

〔用法〕用泡过 1 次的茶叶，捣烂敷在伤口上。

〔功效〕解毒消肿，止痛止痒。适用于蜂蜇虫咬。

（五十四）阳痿茶方

阳痿是指同房时男性生殖器举而不坚或萎软不用并常伴有早泄的一种病证，亦即西医学中所谓“性神经衰弱症”。本病大多由于少年误犯手淫、房事过度、惊恐紧张或久病体弱等原因所致。本病证除应进行适当的体育锻炼和饮食调养及坚决戒除手淫恶习外，可以酌情选用药茶饮服治疗。

人参壮阳茶

〔来源〕《中医验方》

〔配方〕人参 9 克，茶叶 3 克。

〔用法〕上 2 味加水 500 毫升煎汤。每日 1 剂，温服。

〔功效〕壮阳补元，强肾益气。适用于阳痿不举，或举而不坚，男性性功能障碍。

壮　阳　茶

〔来源〕《河南省秘验单方集锦》

〔配方〕红茶 30 克，白矾 1 小块（玉米籽大）。

〔用法〕将白矾放入红茶内，用沸水冲泡 1 碗，盖密闷

需要全本请访问www.ertongbook.com

10 分钟即可。每晚 1 剂，1 次服完。

〔功效〕壮阳。适用于阳痿并有精神萎靡不振，乏力，四肢不温者。

淫羊藿茶

〔来源〕验方

〔配方〕淫羊藿 20 克。

〔用法〕上药煎煮或沸水冲泡代茶长期饮用。

〔功效〕补肾壮阳。适用于阳痿、早泄、遗精等性神经衰弱者。

虾 米 茶

〔来源〕《大众医学》

〔配方〕鲜虾 500 克，盐少量，白糖适量。

〔用法〕将鲜虾洗净后，拌上少量盐，待水烧开，把鲜虾放入锅内煮熟，捞出晒干，去掉虾壳，即成虾米，然后装入罐内密封。泡茶时，杯内放入虾米，适量白糖，焖泡 5 分钟后即可服用。每次 10 克，每日 2 次，边喝边品杯中虾米。

〔功效〕助阳，提神，滋补。适用于男子阳痿，精冷清稀；并可增加营养，维持身体正常机能，提高抗病能力。

核桃速溶茶

〔来源〕验方

〔配方〕核桃仁 500 克，藕粉 100 克，白糖 500 克。

〔用法〕选用新核桃仁，用文火炒焦，磨细，将核桃仁粉、藕粉、白糖混合均匀，贮藏备用。饮用时，取数匙，开

水冲沏，边冲边搅拌即可。代茶饮用。

〔功效〕补肾，提神。适用于阳痿患者。

（五十五）早泄茶方

早泄是指同房时，过早射精，随后阴茎即软，不能正常进行性交。中医认为多由于房劳过度或频犯手淫，导致肾精亏耗，肾阴不足，相火偏亢，或体虚羸弱，虚损遗精日久，导致肾阴肾阳俱虚所致。早泄与阳痿关系至为密切，早泄严重可以导致阳痿，阳痿又常可伴见早泄。治疗时当互相参照。

穗醋栗热茶

〔来源〕《家庭保健饮料》

〔配方〕黑穗醋栗汁 60 克，茶汁 250 克，香子兰糖浆 30 克。

〔用法〕将黑穗醋栗汁与香子兰糖浆混合，冲入热茶汁，混合均匀即可饮用。代茶频饮。

〔功效〕补肾固精。适用于早泄患者。

五味子茶

〔来源〕《家庭保健饮料》

〔配方〕五味子 10 克，冰糖适量。

〔用法〕五味子用开水烫一下后取出，再用开水冲沏，焖泡 5 分钟，加入冰糖即可。代茶饮用。

〔功效〕涩精止遗。适用于早泄、遗精及神经衰弱等。

桃　仁　茶

〔来源〕《家庭保健饮料》

〔配方〕核桃仁 20 克，白糖适量。

〔用法〕核桃仁炒熟，切碎，开水冲沏，再加入白糖调味即可。代茶饮用。

〔功效〕补肾强壮。适用于预防早泄。

（五十六）遗精茶方

遗精是指夜晚睡眠时不自觉地流出精液而言。遗精有梦遗与滑精之分。有梦而遗精的名为梦遗，无梦而遗精的名为滑精。若未婚青壮年偶有遗精（如每月有 1～2 次），并无不适感觉及其它症状，则属于生理现象，并非病态，可以不必治疗。如果次数较多，同时又出现头昏、耳鸣、腰暀、精神疲倦等症状，可用药茶调治。

莲　心　茶

〔来源〕验方

〔配方〕莲心 5 克。

〔用法〕将莲心放入茶杯，用沸水冲泡后饮服。不拘时代茶饮用。

〔功效〕清心、泻热，涩精。适用于心火亢盛，心烦口渴，遗精等症。

沙苑蒺藜茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕沙苑蒺藜 10 克。

〔用法〕将沙苑蒺藜洗净，放入茶杯中，用沸水冲泡饮用。代茶频饮。

〔功效〕补肾固精，明目悦颜。适用于润肌肤，抗衰老，肾虚遗精及早泄等。

益智仁茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕益智仁 50 克，酒适量。

〔用法〕将上药加酒、水煎煮后饮之。每日 1 次。

〔功效〕暖肾止遗。适用于遗精、遗尿。因肾元不足、下焦虚寒不能制约水液致小便自遗，身冷畏寒。

韭菜籽茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕韭菜籽 20 粒，盐适量。

〔用法〕将上药以盐汤煎煮。代茶饮用。

〔功效〕养阴清心，益肾固精。适用于遗精，乃因日久心病及肾，多为见色思情，心火亢盛所致。

覆盆子茶

〔来源〕验方

〔配方〕覆盆子 15 克，绿茶适量。

〔用法〕将上 2 味泡茶。不拘时温服。

〔功效〕益肾涩精。适用于遗精，小便频数，阳痿等症。

双 仁 茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕松子仁、核桃仁、蜂蜜各 15 克。

〔用法〕将松子仁、核桃仁用开水烫泡 10 分钟，剥去皮，捣烂成糊状，调入蜂蜜，混合均匀即可。饮用时，取 10 克左右，开水冲服。

〔功效〕固精、补血。适用于遗精、早泄患者。

桑椹糖水饮茶

〔来源〕验方

〔配方〕鲜桑椹 60 克，白砂糖或冰糖适量。

〔用法〕用鲜桑椹（紫红色熟透者），两碗清水煎煮，煎至 1 碗时，用适量白砂糖（或冰糖）调味，去渣饮用。代茶频服。

〔功效〕补肝益肾，养阴润燥。适用于遗精，神经衰弱，习惯性便秘等症。

山茱萸茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕山萸肉 60 克，益智仁 50 克，党参、白术各 25 克。

〔用法〕将上述 4 味药同放入沙锅中，加水适量煎煮，取液饮用。每剂可分 10 次饮用，每日 2 次。

〔功效〕温补脾肾，涩精，缩小便。适用于肾虚遗精，阳痿，腰膝暄痛，小便频数，或老人小便频数不禁、或虚汗不止。

（五十七）性欲低下茶方

性欲低下是指在性刺激下没有进行同房的欲望，对同房意念冷淡，而且阴茎也难以勃起的一种性功能障碍，常与阳痿证并存。

参　茶

〔来源〕《中医实用偏方汇编》

〔配方〕人参 15 克，茶叶 5 克。

〔用法〕将人参水煎 30 分钟后泡茶。代茶频饮，若味浓可再冲入沸水，直至冲淡为止。

〔功效〕补气助阳。适用于肾阳不足，性欲低下，阳痿，兼有神疲乏力，气短懒言，畏寒肢冷，腰暄腿软，舌淡，脉沉迟。

杞子绿茶

〔来源〕《抗衰、壮阳与进补》

〔配方〕枸杞子 15 克，绿茶 3 克。

〔用法〕将上药放杯中沸水冲入，趁热频饮。每日 1 剂，代茶饮用。

〔功效〕益肝明目，补肾润肺。适用于肝肾不足，性欲减退，腰膝暄软，潮热盗汗，头晕耳鸣。

需要全本请访问www.ertongbook.com

蜂皇芹汁饮茶

〔来源〕《食物补疗大典》

〔配方〕蜂皇浆、蜂蜜各适量，芹菜汁半杯（约 200 毫升）。

〔用法〕先将蜂皇浆放在杯内，用少许蜂蜜将其溶解，再将此溶开之蜂皇浆加入芹菜汁内，多多搅和即可饮用。夏日饮用时加水，特别疲劳时饮用则效尤佳。

〔功效〕补脾益肾。适用于脾肾两虚，性欲低下，阳痿，腰膝暄软，畏寒肢冷，小便不利，食少纳呆，腹胀便溏。

胡萝卜饮茶

〔来源〕《家庭保健饮料》

〔配方〕胡萝卜 150 克，苹果 200 克，牛乳 100 毫升，鸡蛋黄 1 个，人参酒 30 毫升，蜂蜜适量。

〔用法〕将固体原料切碎后，与液体原料一同放入果汁机制汁，并可酌加冷开水即成。每日代茶饮用。

〔功效〕滋补强壮，适用于性功能低下，阳痿。

（五十八）不育症茶方

不育症与男子性功能异常疾病有关，是一种颇为常见的综合病证，除少部分为器质性病变外，多属功能性。它主要包括遗精、早泄、阳，痿、死精、精闭（不射精）、精虫数少和活动度低、精虫液化时间长和不液化、全无精虫、生殖器炎症等。在临床上常常是几种病症相互出现。

菟丝子茶

〔来源〕《江苏中医杂志》

〔配方〕菟丝子 10 克，红糖适量。

〔用法〕将上药洗净后捣碎，加红糖，沸水冲泡。代茶饮用。

〔功效〕补肾，固精。适用于精液量不足，早泄，腰膝暋软等症。

五子补肾茶

〔来源〕明·李梴《医学入门》

〔配方〕菟丝子、枸杞子各 250 克，覆盆子 125 克，车前子 60 克，五味子 30 克。

〔用法〕上药共研为细末，每剂 9 ~ 12 克。每日 2 剂，以沸水冲泡，代茶饮服。

〔功效〕补肾益精，扶阳固涩。适用于男女久不生育，遗精，阳痿，早泄，或小便后余沥不尽等。临床经验表明，本茶剂加鹿茸、桑螵蛸各 250 克，对男子精子异常、存活率不高而影响生育者具有较好疗效。一般当持续服用 3 个月至半年。

蜂蜜饮茶

〔来源〕验方

〔配方〕蜂蜜适量，鸡蛋黄（新鲜）1 个，维生素 C 发泡剂 1 片。

〔用法〕将维生素 C 发泡剂放入半杯水内溶化，然后加

入蜂蜜、鸡蛋黄调匀即成。代茶频饮。

〔功效〕滋补强壮。适用于精子缺乏症，饮后能提高男性精子的生成率。

（五十九）月经过多茶方

月经周期正常，而经量及持续时间超过正常范围，即为“月经过多”。经量过多常与经行先期合并出现。

莲 子 茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕茶叶 5 克，莲子 30 克，冰糖 20 克。

〔用法〕将茶叶用开水冲泡后取汁，另将莲子用温水浸泡数小时后，加冰糖 20 克炖烂，倒入茶汁拌匀，即可食用。

〔功效〕健脾益肾。适用于月经过多或崩漏不止、带下等。

四炭止血茶

〔来源〕《中草药制剂选编》

〔配方〕乌梅炭、棕榈炭、地榆炭各 500 克，干姜炭 750 克。

〔用法〕先将前 3 味共研粗粉，过 60 目筛；再将干姜炭加水煎沸 30 分钟，过滤，再加水煎沸 20 分钟，再过滤，并将药渣压榨取汁，与两次滤液合并，浓缩成 1∶1 姜液；加适量粘合剂，拌合上药粉，压制成块状，晒干或烘干备用。每块重 9 克，相当于生药 14 克，制成 160 块。每日 2 次，

每次1块，开水冲泡2～3次，代茶饮用。

〔功效〕凉血止血，温中下气。适用于月经过多，崩漏不止。饮服此茶有较好的止血效果。

黑木耳红枣茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕黑木耳30克，红枣20枚。

〔用法〕上2味共煮汤服。每日1次，连服之。

〔功效〕补中益气，养血止血。适用于身体虚弱，贫血，月经过多，痔疮出血等。

黑　白　茶

〔来源〕《百病饮食自疗》

〔配方〕墨旱莲、白茅根各30克，苦瓜根15克，冰糖适量。

〔用法〕将前3味洗净，切碎，水煎，入适量冰糖调味。代茶饮用。

〔功效〕滋阴清热，凉血止血。适用于月经过多，或过期不止，经色深红或紫红，质地粘稠有块，兼有腰腹胀痛，心烦口渴，面红唇干，小便短赤，舌质红，苔黄，脉滑数。

青蒿丹皮茶

〔来源〕《百病饮食自疗》

〔配方〕青蒿、丹皮各6克，茶叶3克，冰糖15克。

〔用法〕将前2味洗净，加茶叶，置茶杯中，用鲜开水浸泡15～20分钟，加入冰糖令溶即得。不拘量，代茶饮用。

〔功效〕清热凉血、止血。适用于月经先期，或 1 月两次，量多色紫，质地粘稠，或心胸烦热，小便黄赤，白带腥臭，舌质红，苔厚黄，脉数有力。

红糖浓茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕白茅根 10 克，茶叶、红糖各适量。

〔用法〕先煮茅根浓茶 1 碗，去渣，放红糖溶化后饮。每日 2 次服用。

〔功效〕清热调经。适用于月经先期，量多。

（六十）月经过少茶方

月经周期正常而月经血量过少（30 毫升以下），或月经期持续仅 1 ~ 2 日者，为“月经过少”。常合并月经后期，又多为闭经之前驱症状。

调　经　茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕当归 60 克，川芎 10 克，益母草 45 克。

〔用法〕将上药洗净，煎煮取汁。代茶服用，每日 1 剂，可多次煎泡代茶。

〔功效〕调经活血止痛。适用于月经不调，经量减少，经行腹痛，经期错后或产后腹痛者。

益母红糖茶

〔来源〕《常见病中医临床手册》

〔配方〕益母草 60 克，红糖 50 克。

〔用法〕先将益母草加水煎汤取 200 毫升，再加入红糖令溶。顿服，服后以热水袋暖腹。

〔功效〕活血调经。适用于经期血量过少，甚至呈点滴状，或经期过短者。

黑豆苏木茶

〔来源〕民间验方

〔配方〕黑豆 100 克，苏木 10 克，红糖适量。

〔用法〕将黑豆、苏木加水适量炖至黑豆熟透，去苏木，加红糖溶化后即成。每日 2 次，以汤代茶，豆亦可食。

〔功效〕补肾活血。适用于月经后期，经血量少。

橘叶苏梗茶

〔来源〕《百病饮食自疗》

〔配方〕鲜橘叶 20 克，苏梗 10 克，红糖 15 克。

〔用法〕将上 3 味放入保温杯中，加盖，开水泡 15 分钟。不拘时，代茶饮用。

〔功效〕疏肝理气，调经。适用于经期或先或后，无血块，经色及质正常，行而不畅，乳房及少腹胀痛，连及两胁，精神闷苦不乐，常以长叹息为快，舌脉正常或脉弦者。

需要全本请访问 www.ertongbook.com