

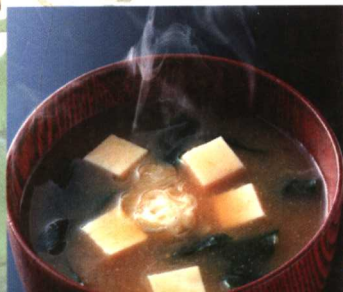
JIATING YANGSHENG BAOJIAN CHASHUANGPU

家庭养生保健

茶霜谱

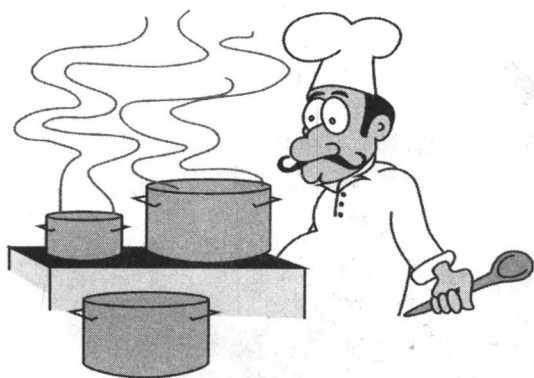


刘庚正 等编著
中国林业出版社



家庭养生保健茶霜谱

刘庚正 等编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生保健茶霜谱 / 刘庚正主编. —北京: 中国林业出版社,
2002.1

ISBN 7-5038-3007-7

I. 家… II. 刘… III. 保健—食谱, 茶霜

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 002319 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2002 年 2 月第 1 版

印次: 2002 年 2 月第 1 次

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.625

字数: 270 千字

印数: 1~4000 册

定价: 15.00 元

《家庭养生保健茶霜谱》编委会

主 编 刘庚正

编 委 丁鹤松 吕静安 李金福 李相龙
杨 松 吴 静 吴德坤 张 颖
张学莉 高 智 韩瑞芬

目 录

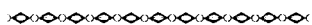
茶

一、饮茶史话	(1)	矿泉水茶	(28)
二、茶饮是理想的饮料 ...	(3)	葡萄茶	(29)
三、茶叶的其他用途	(18)	灵芝茶	(29)
四、饮茶要适当	(22)	消脂茶	(29)
五、饮茶有“十忌”	(23)	护眉茶	(29)
六、茶疗茶补方谱	(25)	乌发茶	(29)
八仙茶	(25)	雀舌茶	(30)
白术甘草茶	(25)	葱豉茶	(30)
返老还童茶	(25)	石膏茶	(30)
杜仲茶	(26)	五神茶	(30)
人参茶	(26)	八味茶	(30)
首乌松针茶	(26)	僵蚕止咳茶	(31)
党参红枣茶	(26)	祛寒止咳茶	(31)
白芝麻茶	(27)	烫伤浓茶剂	(31)
酥油茶	(27)	杨梅鲜根茶油方	(31)
硫磺茶	(27)	烫伤茶	(31)
乌发童颜茶	(27)	桃树皮茶油方	(32)
慈禧珍珠茶	(28)	月季花糖茶	(32)
何首乌茶	(28)	干茶渣	(32)
绿茶单方	(28)	枸杞叶茶	(32)
美肤茶	(28)	苦参明矾茶	(32)



◇ 家庭养生保健茶霜谱 ◇

蒲黄茶·····	(44)	化积茶·····	(50)
退奶麦芽茶·····	(45)	驱虫消积茶·····	(51)
鸡冠花茶·····	(45)	盐蛋茶·····	(51)
仙鹤草茶·····	(45)	鲫鱼茶·····	(51)
止血葡萄茶·····	(45)	陈茶·····	(51)
益母红糖茶·····	(45)	姜糖神曲茶·····	(51)
甘麦大枣茶·····	(46)	山楂核桃茶·····	(52)
胡桃仁糖茶·····	(46)	蜜醋健身茶·····	(52)
百日咳茶·····	(46)	牛奶红茶·····	(52)
花生茶·····	(46)	小儿消暑茶·····	(52)
采福茶·····	(46)	六月雪茶·····	(53)
黄豆芽茶·····	(47)	甘枣茶·····	(53)
罗汉果茶·····	(47)	瓜皮茶·····	(53)
乳汁茶·····	(47)	荷叶茶·····	(53)
儿科醋茶·····	(47)	海带双荷茶·····	(54)
化食茶·····	(47)	蔷薇花茶·····	(54)
车前米仁茶·····	(48)	薄荷茶·····	(54)
陈皮茶·····	(48)	芦根茶·····	(54)
透疹茶·····	(48)	乌梅大枣茶·····	(54)
二胡茶·····	(49)	甘蔗叶茶·····	(55)
倍蛋茶·····	(49)	七叶胆茶·····	(55)
茶油·····	(49)	菊花龙井茶·····	(55)
末茶·····	(49)	胖大海茶·····	(55)
萝卜香菜茶·····	(49)	荠菜茶·····	(55)
葱须苦茶·····	(50)	马齿苋茶·····	(56)
葱须茶·····	(50)	百合茶·····	(56)
白僵蚕茶·····	(50)	苦瓜茶·····	(56)
水芙蓉花茶·····	(50)	金银菊花茶·····	(56)

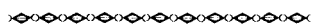


◇ 家庭养生保健茶霜谱 ◇

聪耳磁石酒..... (89)	壮阳酒..... (97)
桑椹柠檬酒..... (89)	五子补酒..... (97)
葱豉黄酒..... (89)	理气壮阳酒..... (97)
红花酒..... (90)	兴阳补肾酒..... (98)
天麻石斛酒..... (90)	固精酒..... (98)
天麻浸酒..... (90)	石燕酒..... (98)
白花蛇酒..... (90)	仙茅酒..... (98)
蛋壳酒..... (91)	仙茅龙眼酒..... (99)
瓜艾酒..... (91)	瞿翁药酒..... (99)
丹参酒..... (91)	对虾酒..... (100)
菊花酒..... (91)	海马酒..... (100)
还睛神明酒..... (92)	万灵至宝仙酒..... (100)
慈禧酒..... (92)	淫羊藿苁蓉酒..... (100)
枸杞石决明酒..... (93)	毓麟酒..... (101)
枸杞酒..... (93)	兔耳草壮阳酒..... (101)
枸杞生地酒..... (93)	猬皮酒..... (101)
地黄年轻酒..... (93)	鹿龄集酒..... (102)
杞地人参酒..... (94)	雪莲虫草酒..... (102)
茶根糯米酒..... (94)	固本遐龄酒..... (102)
瓜蒌薤白白酒汤..... (94)	脾肾两肋酒..... (103)
精乌酒..... (95)	巴戟淫羊酒..... (103)
田螺酒..... (95)	当归远志酒..... (103)
膀胱酒..... (95)	灵脾熟地酒..... (104)
菟丝巴戟天酒..... (95)	水陆二仙酒..... (104)
雪莲新婚酒..... (96)	鸡冠花酒..... (104)
兴阳酒..... (96)	桃树叶酒..... (105)
三汁酒..... (96)	鳝鱼黄酒..... (105)
温肾助阳酒..... (96)	鲫鱼陈酒..... (105)



韭菜黄酒	(105)	枸杞双麻酒	(112)
山楂白酒	(105)	松子仁酒	(112)
玫瑰花黄酒	(106)	通便蜜酒	(112)
黄瓜白酒	(106)	养阴润肠酒	(113)
猪骨白酒	(106)	吴茱萸根浸酒	(113)
人参附子酒	(106)	硝黄酒	(113)
杨梅酒	(107)	三意酒	(114)
柿饼白酒	(107)	竹酒	(114)
糯米姜汁酒	(107)	桃仁酒	(114)
松香白酒	(107)	核仁酒	(115)
艾叶米酒	(108)	猪脑酒	(115)
葱白酒	(108)	鱼头生姜酒	(115)
生姜米酒	(108)	地黄枸杞酒	(115)
狗肉糯米酿	(108)	川白糯米酒	(116)
椒枣黄酒	(108)	杭菊枸杞酒	(116)
姜葱白酒	(109)	参蔓川芎酒	(116)
蒜头酒	(109)	花椒侧柏酒	(116)
杨梅白酒	(109)	竹叶菜酒	(116)
胡椒黄酒	(109)	鳗鱼黄酒	(117)
茴香白酒	(110)	红枣羊脂酒	(117)
芥子末酒	(110)	芝麻茶叶酒	(117)
青梅黄酒	(110)	腐衣陈酒	(117)
苹果仁酒	(110)	核桃黄酒	(118)
砂仁白酒	(110)	大枣羊腩酒	(118)
滑肠散结酒	(111)	椿红白酒	(118)
火麻仁酒	(111)	麻黄姜椒酒	(118)
猪脂酒	(111)	葶苈海蜇酒	(119)
麻子酒	(111)	橘皮白酒	(119)



◇ 家庭养生保健茶霜谱 ◇

白芨猪肺酒	(119)	鸭血酒	(126)
阿胶蛋黄酒	(119)	鸡蛋三七酒	(126)
蛤蚧参芪酒	(119)	猪血炭酒	(126)
热蛋酒	(120)	百草霜酒	(127)
橘红酒	(120)	血见愁酒	(127)
灵芝酒	(120)	蟒蛇羌活酒	(127)
红菊酒	(120)	百部根酒	(127)
生姜白芥酒	(121)	剪草酒	(128)
鹤鹑红糖酒	(121)	祛风解毒酒	(128)
猪睾丸酒	(121)	首乌五加皮酒	(128)
瓜蒌酒	(121)	当归首乌酒	(128)
鸡蛋蟾蜍酒	(122)	葡萄干酒	(129)
鳖酒	(122)	白藓皮酒	(129)
熟地当归酒	(122)	蜈蚣虾蟆酒	(129)
阿胶酒	(122)	大麻仁酒	(130)
首乌桂圆酒	(123)	白杨皮酒	(130)
肉皮黄酒	(123)	十味侧子酒	(130)
黄精枸杞酒	(123)	酸枣仁酒	(130)
淡菜酒	(123)	蒜酒	(131)
胡桃酒	(124)	松节浸酒	(131)
猪皮酒	(124)	香豉酒	(131)
鲫鱼黄酒	(124)	生地黄酒	(132)
黑豆米酒	(124)	青风藤酒	(132)
鲜茅茅酒	(125)	金银花酒	(132)
乌龟补血酒	(125)	消痞块酒	(132)
苦葛苣酒	(125)	白梅花酒	(133)
肥生地酒	(125)	愈痔酒	(133)
川芎当归酒	(126)	茄子酒	(133)



茴香橘核酒	(133)	针菜小豆酒	(138)
治疝酒	(134)	杜仲酒	(139)
疔疝酒	(134)	生附子酒	(139)
金橘子酒	(134)	三味酒	(139)
桃仁下虫酒	(134)	辣椒酒	(139)
驱虫酒	(135)	墨鱼干酒	(140)
冷虫心痛酒	(135)	三味补酒	(140)
杨梧酒	(135)	脂肉风湿酒	(140)
三七酒	(135)	威灵仙酒	(140)
田螺三七酒	(135)	桦叶酒	(140)
骨碎补酒	(136)	五加皮糯米酒	(141)
川芎酒	(136)	刺五加酒	(141)
玫瑰黄酒	(136)	蛇酒	(141)
甜瓜子酒	(136)	桃叶酒	(141)
刘寄奴酒	(137)	鸡蛋白酒	(142)
莱菔子酒	(137)	薯叶车前草酒	(142)
葱酒	(137)	白酒对水	(142)
山梔子酒	(137)	蝎子酒	(142)
赤小豆酒	(137)	蝎子马蜂酒	(142)
韭菜酒	(138)	雄黄枯矾酒	(143)
菠菜酒	(138)	凤仙花酒	(143)
鳖甲酒	(138)	雄黄酒	(143)

保健药粥

一、药粥史话	(144)	三、药粥的煮制与服食	(152)
二、药粥的保健作用	(150)	四、保健药粥补疗方	(154)



◇ 家庭养生保健茶霜谱 ◇

减肥冬瓜粥	(154)	桃仁山楂粥	(164)
减肥荷叶粥	(154)	花生豌豆粳米粥	(164)
什锦乌龙粥	(155)	赤豆玉米须粥	(164)
茯苓粉粥	(155)	荷花糯米粥	(164)
燕麦片粥	(155)	人参粥	(165)
麦皮牛奶粥	(156)	远志莲粉粥	(165)
阿胶白皮粥	(156)	枸杞红枣粥	(165)
龙眼枸杞粥	(156)	落花生粥	(166)
扁豆粥	(157)	龙眼莲子粥	(166)
人参黄芪粥	(157)	栗子桂圆粥	(166)
猪红鱼片粥	(158)	山莲葡萄粥	(167)
豆苗猪腰粥	(158)	木耳粥	(167)
羊脊骨粥	(158)	人参莲肉粥	(167)
黄精瘦肉粥	(159)	咸鸭蛋粥	(168)
熟地山药粥	(159)	梅花粥	(168)
百合粥	(159)	桂圆莲子粥	(168)
猪蹄粥	(160)	芝麻桑椹粥	(169)
仙人粥	(160)	芝麻胡桃粥	(169)
苡蓉羊肉粥	(160)	蛋黄山药粳米粥	(169)
栗子红枣粥	(161)	三珍米粥	(170)
猪肾粳米粥	(161)	八宝粥	(170)
鸭血红枣粥	(161)	柏子仁粥	(170)
利湿冬瓜粥	(162)	小米枣仁粥	(171)
萝卜缨粥	(162)	小米鸡蛋粥	(171)
豆腐芹菜粥	(162)	夜交藤粥	(171)
冬瓜羊肉山药粥	(163)	黑米粥	(172)
苍耳子粥	(163)	榛子粥	(172)
芝麻桃仁粥	(163)	补骨脂大枣粥	(172)



◇ 家庭养生保健粥谱 ◇

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 葡萄干粥 | (189) | 胡椒粥 | (198) |
| 红枣花生粥 | (190) | 牛肉香菇粥 | (198) |
| 二杏粥 | (190) | 包心菜粥 | (198) |
| 葱姜糯米粥 | (190) | 青皮芦根粥 | (199) |
| 芦根绿豆姜粥 | (191) | 生地枣仁粥 | (199) |
| 藿香粥 | (191) | 萝卜马蹄粥 | (199) |
| 生姜枳叶粥 | (191) | 扁豆佛手粥 | (200) |
| 荞麦粥 | (192) | 土豆粥 | (200) |
| 高粱粥 | (192) | 黄鱼粥 | (200) |
| 黄瓜豆腐粥 | (192) | 桃仁粥 | (201) |
| 牛肚粥 | (192) | 莼菜粥 | (201) |
| 猪杂粥 | (193) | 山楂粥 | (201) |
| 神曲粥 | (193) | 胡萝卜粥 | (202) |
| 辣椒粥 | (193) | 决明子粥 | (202) |
| 无花果粥 | (194) | 芹菜粥 | (202) |
| 榛子蜜粥 | (194) | 葛根粉粥 | (203) |
| 砂仁粥 | (194) | 菊苗粥 | (203) |
| 蜂蜜土豆粥 | (195) | 皮蛋淡菜粥 | (203) |
| 橘皮粥 | (195) | 莲肉粥 | (204) |
| 柚皮粥 | (195) | 玉米粉粥 | (204) |
| 五仙粥 | (195) | 蘑菇降脂粥 | (204) |
| 鲜藕粥 | (196) | 大蒜粥 | (205) |
| 桂花心粥 | (196) | 海蜇粥 | (205) |
| 白术猪肚粥 | (196) | 菠菜皮蛋粥 | (205) |
| 陈皮瘦肉粥 | (197) | 杞菊地黄粥 | (205) |
| 百合糯米粥 | (197) | 鹿茸肉苁蓉粥 | (206) |
| 鲫鱼糯米粥 | (197) | 茵陈淡竹叶粥 | (206) |
| 参苓蛋粥 | (198) | 茭白猪肉粥 | (206) |



◇ 家庭养生保健茶霜谱 ◇

山药赤豆粥	(224)	鲜桃仁鸡粥	(231)
马齿苋粥	(224)	乌鸡胡桃粥	(232)
桃花粥	(225)	鹿鞭苁蓉粥	(232)
苏麻粥	(225)	羊脊粥	(233)
紫苏麻仁粥	(225)	韭菜虾粥	(233)
松仁粥	(225)	麻雀粥	(233)
五仁粥	(226)	葱籽韭菜粥	(234)
胡桃仁粥	(226)	海参羊肉粥	(234)
杏仁芝麻粥	(226)	枸杞羊肉粥	(234)
首乌红枣粥	(226)	山菟粥	(235)
柏子仁粥	(227)	芡实核桃粥	(235)
肉苁蓉羊肉粥	(227)	枣肚粥	(235)
合欢花粥	(227)	加味生地粥	(236)
甘麦大枣粥	(228)	莲子山药车前粥	(236)
益智仁粥	(228)	雀戟壮阳粥	(236)
虾米粥	(228)	肉苁蓉粥	(237)
锁阳粥	(229)	姜艾薏苡仁粥	(237)
熟地粥	(229)	香附粥	(237)
鹿角胶粥	(229)	赤小豆米粥	(238)
鲜羊肉粥	(230)	苡米扁豆粥	(238)
生地粥	(230)	牛膝高粱粥	(238)
海参糯米粥	(230)	鸽肉葱姜粥	(239)
雀肉粟米粥	(230)	黑芝麻粥	(239)
山药扁豆粥	(231)	何首乌粥	(239)
仙茅金鸡粥	(231)	人参大枣粥	(240)

保健汤羹

一、汤羹史话	(241)	二、汤羹的保健作用	(244)
--------------	-------	-----------------	-------