

图解

速查

药茶养生保健集锦

Tu Jie Jiating Shiyong Yaocha Daquan

谭小春 李 健◎主编

家庭实用药茶大全

- 集合《茶经》、《本草纲目》中传统养生药茶方，让您喝出健康
- 最新最全的中华药茶大集结，揭秘流传千年的药茶养生文化

清热止咳茶

疏风清热 止咳化痰



主要材料

芦根...10克
甘菊花...9克
霜桑叶...9克
炙枇杷叶...9克

生地黄...5克
枳壳...5克
陈皮...3克
黄芩...3克

甘菊花



别名/野黄菊花、苦蕒。
性味/性微寒，味苦、辛。
功效/清热解毒。
主治/湿疹、皮炎、风热感冒。

本茶具有止咳化痰、清热解毒的功效。且此茶中的菊花疏风平肝、清热解毒；枇杷叶苦泻清热、降气化痰；黄芩、芦根清解肺热；陈皮、枳壳理气化痰。

健康叮咛

本茶适宜患有发热恶寒、头痛、咳嗽、痰、口渴咽痛者饮用。但患有风寒感冒者不宜饮用。

做法用法

- 1 将甘菊花、霜桑叶、炙枇杷叶、芦根、陈皮、黄芩、生地黄、枳壳研成粗末。
- 2 加水煎煮10分钟后，去渣取汁，即可饮用。
- 3 每日1剂。

霜桑叶



别名/蚕叶、铁扇。
性味/性寒，味苦。
功效/疏散风热、清肺润燥。
主治/风热感冒、咳嗽、痰多。



中国古籍出版社

药茶养生保健集锦

Tu Jie Jiating Shiyong Yaocha Daquan

图解

家庭实用药茶大全

谭小春, 李健◎主编



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解家庭食用药茶大全 / 谭小春, 李健主编. -- 北京: 中医古籍出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5152-0493-2

I. ①图… II. ①谭… ②李… III. ①药茶疗法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285628 号

图解家庭食用药茶大全



谭小春 李 健 主编

责任编辑 朱定华

封面设计 张 楠

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 13

字 数 210千字

版 次 2014年1月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0493-2

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究



introduction

前言

以“茶”代药，科学养生

药茶是祖国传统医学宝库中一个重要组成部分，其历史悠久，历代医书中均有记载。公元 992 年，由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行，其书 97 卷中就有药茶诸方一节，收药茶方剂 8 首。公元 1078 年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有药茶的专篇介绍，其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量的民间经验方，也有应用药茶的经验。公元 1307 年，元代邹铉增编的《寿老养亲新书》中载有防治老年病的药茶方 2 首，一是槐茶，二是苍耳茶。

而近代以来，药茶的保健养生作用更加受到人们的重视，各种降压茶、减肥茶及午时茶的出现，使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。

综上所述，药茶由汉代至今至少已有 2000 年的历史，经过历代医药学家和养生家的完善，药茶已经成为老百姓养生保健的重要饮品。现代科学技术的发展使人们更加注重在养生防病的同时还要防止治疗手段和药物本身的毒副作用，而茶中的多种成分均有很好的保健治疗功能，药茶中的茶与药配合使用，有助于发挥和加强药物的天然疗效并有利于药物溶解、吸收。

本书分茶疗祛疾、茶养五脏、四季茶饮、美颜瘦身四大章。主要介绍了药茶的功效、做法用法等方面。并且特意设置了健康叮咛、图解药材这两个版块，详细讲解药茶的饮用宜忌，便于读者更有针对性地甄选适合自己的药茶。本书采用图解的形式分别介绍药茶中药材的别名、性味、功效、主治等，让读者对每种药茶有更直观、更清晰的理解，同时也将药茶用精美的图片呈现在读者面前。笔者在编著时更注意各内容之间的协调，以功效分章节，方便各位读者阅读。读书，饮茶，养生，从现在开始吧！

阅读导航	... 8
女性美容保健药茶饮	... 10
上班族保健药茶饮	... 12
中老年保健药茶饮	... 14

茶疗祛疾，健康永驻

◆◆◆ 清热解毒

- | | | | |
|--------|--------|--------|-------|
| ... 18 | 千金栝楼根茶 | ... 33 | 香苏茶 |
| ... 19 | 泻心茶 | ... 33 | 清暑金香茶 |
| ... 20 | 橘皮竹茹茶 | ... 34 | 蜜芷茶 |
| ... 21 | 生地石膏茶 | ... 35 | 薄荷茶 |
| ... 21 | 四妙勇安茶 | | |
| ... 22 | 枸杞茶 | | |
| ... 23 | 石膏茶 | | |
| ... 24 | 忍冬茶 | | |
| ... 25 | 四神茶 | | |
| ... 26 | 五神茶 | | |
| ... 27 | 连翘茶 | | |
| ... 28 | 五味消毒饮 | | |
| ... 29 | 清热止嗽茶 | | |
| ... 30 | 清热理气茶 | | |
| ... 31 | 串雅三妙茶 | | |

◆◆◆ 解表祛暑

- | | |
|--------|-----|
| ... 32 | 桑叶茶 |
|--------|-----|





... 36 荆防败毒茶

... 37 姜杏茶

... 37 五叶芦根茶

... 38 银翘散茶

... 39 桑菊饮

... 40 兰草茶

... 41 紫苏叶茶

... 42 鸡苏散茶

... 43 青蒿茶

... 44 姜糖苏叶茶

... 45 新加香薷茶

◆◆◆ 祛风除湿

... 46 续断散茶

... 47 地骨茶

... 48 淫羊藿茶

... 49 防风羌活茶

... 50 薏仁寄生茶

... 51 荆芥石膏茶

... 52 侧柏茶

... 53 黄芩白芷茶

... 54 茶调散茶

... 55 胡麻茶

◆◆◆ 泻下消食

... 56 调胃茶

... 57 消食茶

... 58 黄梅茶

... 59 姜汁牛乳茶

... 59 木耳芝麻茶

... 60 四陈茶

... 61 豆蔻藿香茶

... 62 山楂茶

... 63 润肠茶

... 64 增液茶

... 65 芝麻茶

◆◆◆ 止咳化痰

... 66 千金苇茎茶

... 67 六安煎茶

... 67 杏仁蜜茶

... 68 百部生姜茶

... 69 三分茶

... 70 参味苏梗茶

... 71 百药煎茶

... 71 冬瓜蜜茶

... 72 玄麦甘桔茶

... 73 桔梗茶

... 73 款冬花茶

... 74 竹沥茶

... 75 丝瓜花蜜茶

◆◆◆ 理血理气

... 76 补中益气茶

- ... 77 人参大枣茶
- ... 78 五福饮茶
- ... 79 开郁香附茶
- ... 79 香附川芎茶
- ... 80 玉灵膏茶
- ... 81 人参固本茶
- ... 82 红蓝花茶
- ... 83 玫瑰花茶
- ... 84 生化茶
- ... 85 补血茶
- ... 86 当归四逆饮
- ... 87 丹参饮

◆>>> 利水消肿

- ... 88 灯心草茶

- ... 89 小麦茶
- ... 89 桑白皮茶
- ... 90 苓桂浮萍茶
- ... 91 车前子叶茶

◆>>> 收敛固涩

- ... 92 杞子五味茶
- ... 93 柏叶茶
- ... 93 金樱子茶
- ... 94 陈艾叶茶
- ... 95 生脉饮
- ... 96 石榴皮茶
- ... 96 香菇茶
- ... 97 蜂蜜茶
- ... 98 专题推荐

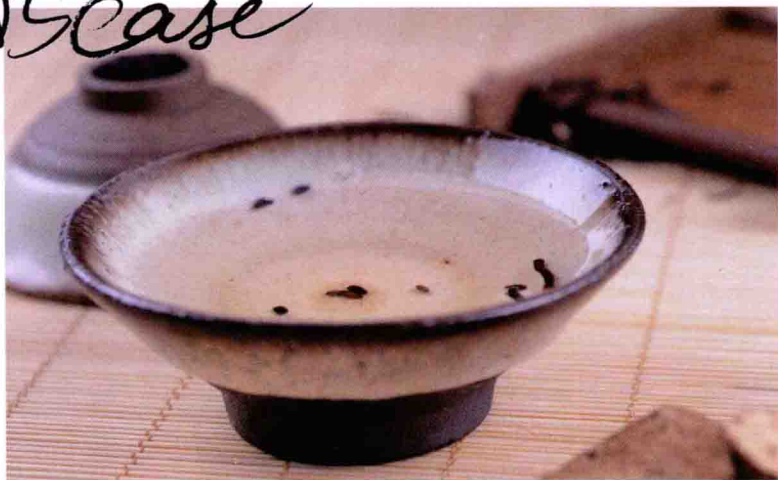
CHAPTER 2 茶养五脏，益寿延年

◆>>> 润肺止咳

- ... 102 人参胡桃茶
- ... 103 百合花茶
- ... 103 玉竹蜜茶
- ... 104 麦门冬茶
- ... 105 款冬百合茶
- ... 105 甘草茶
- ... 106 橘红茶
- ... 107 沃雪茶
- ... 108 胖大海茶
- ... 109 银耳茶

disease





◆>>> 疏肝解郁

- … 110 一贯煎茶
- … 111 平肝清热茶
- … 111 菊花乌龙茶
- … 112 柴甘茅根茶
- … 113 茵陈郁金茶
- … 113 柴胡茶
- … 114 夏枯草茶
- … 115 金银菊茶
- … 115 清肝茶
- … 116 杞菊饮
- … 117 木瓜青茶
- … 117 柴胡赤芍茶

◆>>> 滋阴补肾

- … 118 巴戟牛膝茶
- … 119 丁香花茶
- … 119 山药茶
- … 120 地黄茶
- … 121 健腰青娥茶

- … 122 左归茶
- … 123 肉苁蓉茶
- … 123 骨碎补茶
- … 124 王母桃茶
- … 125 八仙茶

◆>>> 养心安神

- … 126 甘麦大枣茶
- … 127 酸枣仁茶
- … 128 茉莉花茶
- … 129 莲子茶
- … 129 三七沉香茶
- … 130 补血安神茶
- … 131 安神代茶饮
- … 132 连花茶
- … 133 薰衣草茶
- … 133 龙眼茶

◆>>> 健脾养胃

- … 134 四君子茶
- … 135 茉莉菖蒲茶



prevention



... 135	藿香茶
... 136	五香奶茶
... 137	乞力伽茶
... 137	须问茶
... 138	大枣葱白茶
... 139	健脾止泻茶
... 140	柿钱茶
... 141	五苓茶
... 141	苍术茶
... 142	专题推荐

CHAPTER 3 四季茶饮，滋补养生

春季养生茶方

... 146	蒲公英茶
... 147	甘蔗红茶
... 147	升麻茶
... 148	葱豉茶
... 149	羌活茶
... 149	升麻葛根茶
... 150	核桃葱姜茶

... 151	桑菊香豉茶
... 152	葛根茶
... 153	黄芪升麻茶
... 153	生姜茶

夏季养生茶方

... 154	乌梅茶
... 155	菠菜根茶
... 155	竹叶薄荷茶



T9m2

- … 156 双荷饮
- … 157 西瓜荷斛茶
- … 157 淡竹叶茶
- … 158 绿豆茶
- … 159 天花粉茶

- … 159 苹果陈皮茶
- … 160 柠檬茶
- … 161 菊花茶
- … 161 三鲜解暑茶

◆>>> 秋季养生茶方

- … 162 百合阿胶茶
- … 163 梨冬茶
- … 163 川贝茶
- … 164 三子养亲茶
- … 164 沙参麦冬茶
- … 165 梨膏茶
- … 165 苹果皮茶
- … 166 荷叶翘苓茶
- … 166 生津茶
- … 167 天冬红糖茶
- … 167 二冬二母茶

◆>>> 冬季养生茶方

- … 168 杜仲茶
- … 169 香朴茶
- … 169 白术菟茶
- … 170 刺五加茉莉花茶
- … 171 锁阳桑葚茶
- … 172 滋胃和中茶
- … 173 虾仁茶
- 174 专题推荐

美容养颜篇

- ... 178 双花除痘茶
- ... 179 润肌养颜茶
- ... 179 净面美颜茶
- ... 180 慈禧珍珠茶
- ... 181 养血养颜茶
- ... 181 玉竹洋参茶
- ... 182 防风银花茶
- ... 183 百合莲藕茶
- ... 183 首乌益发茶
- ... 184 桂花润肤茶
- ... 185 容颜不老方
- ... 185 红枣菊花茶
- ... 186 西红柿玫瑰饮
- ... 187 二香养颜茶
- ... 187 美肤蔬果茶
- ... 198 胡桃牛乳茶
- ... 189 薏仁茶

减肥塑身篇

- ... 190 苦丁茶
- ... 191 大黄绿豆饮
- ... 191 山楂荷叶茶
- ... 192 牛蒡茶
- ... 193 清宫减脂茶
- ... 193 减肥茶
- ... 194 降脂减肥茶

- ... 195 双花山楂茶
- ... 196 三花减肥茶
- ... 197 桂枝收腹茶
- ... 197 玫瑰蜂蜜茶
- ... 198 首乌降脂茶
- ... 199 山楂益母茶
- ... 199 将军肚茶
- ... 200 乌龙消脂益寿茶
- ... 201 柠檬苦瓜茶
- ... 202 专题推荐



Beauty

饮用宜忌

详细介绍该药茶适宜人群、禁忌及其主治病症。

药茶名称

该药茶的名称。本书共计收录 200 多种新老药茶方，内容丰富。

高清图片

本书共收录了上千张精美药茶图片，让您体会药茶养生魅力的同时，大饱眼福。

药材分析

详细介绍每种药茶的主要组成药材的别名、功效及主治疾病，让您更加深入地了解每种药茶。

QianJinGuoLuoC

千金栝楼根茶

润燥止渴

清热生津



茶疗功效

本茶具有除烦祛燥、清热解渴的功效，对口渴咽痛可起到辅助治疗作用。



健康叮咛

本茶性寒，因此女性月经期间及脾胃虚寒、大便溏泄者不宜饮用。

主要材料

天花粉...30克
麦门冬...30克
芦根...30克
白茅根...30克

做法用法

1. 将天花粉、麦门冬、芦根、白茅根洗净，放入锅中同煎。
2. 用茶漏滤取药汁液，温热时放入适量蜂蜜，即可饮用。
3. 每日1剂，不拘时代茶饮。

生姜...6克
蜂蜜...适量



天花粉 Data

别名/栝楼根、花粉、楼根。
性味/性微寒，味甘、微苦。
功效/清热泻火。
主治/热病口渴、痔疮、肺燥咳嗽。

Medicinal materials 2

麦门冬 Data

★ 别名
麦冬、不死药。
◆ 性味
性寒，味甘、微苦。
▲ 功效
滋阴润肺、益胃生津、清心除烦、止渴止咳。
● 主治
肺燥干咳、心烦失眠、咽喉疼痛、肠燥便秘。

Medicinal materials 3

芦根 Data

★ 别名
芦茅根、苇根、芦头。
◆ 性味
性寒，味甘。
▲ 功效
清热泻火、生津止渴、除烦止呕、利尿。
● 主治
胃热呕吐、肺热咳嗽、肺病吐血、膀胱炎。

Medicinal materials 4

白茅根 Data

★ 别名
茅根、兰根、茹根。
◆ 性味
性寒，味甘。
▲ 功效
清热止血、利尿、抗菌。
● 主治
热病烦渴、肺热喘急、胃热呕吐、小便不利。

茶疗功效

以通俗易懂的文字形式，详细地介绍每种药茶及所含药材的养生功效。易于您根据每种药茶的功效，选择适合您体质的对症药茶。

章节分类

按照每种药茶的主要功效，分门别类，便于检索。

止咳化痰

主要材料

Medicinal materials
白芥子 Data

茯苓...6克
杏仁...6克
陈皮...4克
白芥子...3克

甘草...3克
生姜...3片

降气止咳
健脾化痰

六安煎茶
LiuAnJianCha



做法用法

1. 将茯苓、杏仁、甘草、白芥子、陈皮研成粗末。
2. 将生姜切丝，与药末一同放入杯中，用沸水冲泡10分钟，即可饮用。
3. 每天1剂。

茶疗功效

本茶具有健脾化痰、降气止咳的良好功效，对于寒痰咳嗽、痰气滞逆、痰质清稀、胸闷不舒、食欲不振等症均具有辅助治疗的作用。

药茶材料配比

冲泡该药茶的主要材料，并严格按照现代医药学家及养生家研制时的配方比例调剂。

冲泡及饮用的方法

以最简单的冲泡方式，让您在最快的时间内学会该药茶的制作方法，并详细介绍每种药茶的最佳饮用方案。

杏仁蜜茶
XingRenMiCha

止咳平喘
宣降肺气

主要材料

Medicinal materials
甘草 Data

苦杏仁...13粒
甘草...5克
柠檬...2片
蜂蜜...适量
绿茶...适量

做法用法

1. 将苦杏仁捣碎，放入杯中，再加入柠檬、绿茶。
2. 用沸水冲泡15分钟后，加入蜂蜜，即可饮用。
3. 每日1剂，次数不限。

茶疗功效

本茶清香浓郁、甘甜爽口，具有宣降肺气、止咳平喘、清肺化痰的良好功效，对于慢性支气管炎、咳逆上气、痰少、咽燥舌干等症均具有良好的辅助治疗作用。





缓解病痛，健康养生

女性美颜瘦身药茶饮

女人如茶，以茶养颜。茶因其具有极强的养颜瘦身功效，从而成为女性心中美容减肥的首要饮品。且茶的包容性极强，搭配不同的药材可以达到不同的效果，据说慈禧一生讲究美容养颜，嗜好饮茶养颜，每次饮茶时都会加上少许的金银花和玫瑰花，利用这两种药材各自的特点加强茶液中美容瘦身的功效。古人如此，那么作为21世纪的新女性更有必要了解茶的养颜瘦身功效了！下面介绍两款针对女性健身养颜的茶饮，让您瞬间变成喝出来的水美人。



清热凉血
荣养肌肤

▶ 润肌养颜茶

药茶材料

生地黄10克
积雪草13克
山楂13克

做法用法

- ① 将生地黄、积雪草、山楂捣成粗末。
- ② 将药末放入杯中，用热水冲泡5分钟后，去渣取汁，即可饮用。
- ③ 每天1剂，不拘时，代茶饮。

POINT

此茶中的生地黄具有清热生津、滋阴养血的功效；积雪草可起到利湿消肿的良好疗效；山楂具有活血散瘀、调节血脂的功效。

饮用宜忌

本茶尤其适宜女性皮肤粗糙、衰老、瘙痒者饮用，也可起到促进人体新陈代谢、延缓衰老的作用。

▶ 桂枝收腹茶

🍵 药茶材料

茯苓10克
桂枝6克
甘草3克

🔪 做法用法

- ① 将茯苓、桂枝、甘草洗净，放入锅中用水煎煮。
- ② 用茶漏滤取药汁液，即可饮用。
- ③ 每天1剂，不拘时，代茶饮。

POINT

此茶中的茯苓具有渗湿利水的功效；桂枝具有发汗解肌、温经通脉的良好功效；甘草具有补脾益气、清热解毒、调和诸药的功效。

🍷 饮用宜忌

本茶适宜女性饮用，尤其适合需要除去腹部多余水分，缩小腰围者饮用。

去除赘肉
缩小腰围





缓解病痛，健康养生

上班族保健药茶饮

对于朝九晚五的上班族来说，不仅每天要长时间面对电脑，动用脑力和眼力，还要在强压下，完成好每一份繁杂的工作任务。在这种情况下，上班族们的身体或多或少会呈现出吃不消的状态，但很多的上班族又没有太多的时间来调理自己的身体，那么有什么办法能够做到既不耽误上班族的休息时间，又可起到调节身体作用的办法呢？以下为您介绍两种药茶，便可轻松解决困扰您已久的健康问题。



滋补肝肾
养阴明目

► 杞菊饮

药茶材料

枸杞子30克
菊花10克
生姜6克

做法用法

- ① 将枸杞子、菊花、生姜洗净，放入锅中，用水煎煮。
- ② 用茶漏滤取药汁液，即可饮服。
- ③ 每日1剂，不拘时，代茶饮。

POINT

此茶中的菊花具有疏风清热、提神明目的功效，并且它还含有丰富的营养元素。同时，它也是一味疏风明目的药材佳品。

☺ 饮用宜忌

本茶适宜患有视力衰退、夜盲症、近视眼、视力衰退等患者饮用。

► 荆芥石膏茶

药茶材料

荆芥穗30克
生石膏30克
绿茶6克
生姜6克

做法用法

- ① 将荆芥穗、生石膏共研细末；将生姜切碎。
- ② 将药末、生姜末、绿茶一同放入杯中，用热水冲泡15分钟，即可饮用。
- ③ 每日1剂，不拘时，代茶饮。

POINT

此茶中的生石膏解肌清热、除烦止渴；荆芥穗解表祛风；绿茶清利头目，并且在治疗风热头痛等病症上疗效十分显著。

☺ 饮用宜忌

本茶适宜患有突发头痛、面红目赤、口渴者饮用。但需要注意的是患有脾胃虚寒及血虚、阴虚发热者不宜饮用。

祛风止痛
清利头目

