

排毒养颜



马汴梁◎主 编

茶酒方



金盾出版社

排毒养颜茶酒方

主 编

马汴梁

副主编

刘心想

编著者

(以姓名笔画为序)

马宏伟 马汴梁 王 丹

伍 翀 刘 欣 刘心想

李长乐 吴 标 张大明

侯均宝 袁培敏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分 19 部分介绍排毒养颜茶、酒方 1000 余个,包括抗衰老皱排毒、补气养颜排毒、滋阴养血排毒、祛脂减肥排毒、健胃消食排毒、降糖祛脂排毒、平肝降压排毒、疏风解表排毒、宣肺化痰排毒、清肝明目养颜等。每方介绍原料、制作、用法、功效和适应证。其内容丰富,科学实用,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜茶酒方/马汴梁主编. — 北京:金盾出版社,2014.2
ISBN 978-7-5082-8537-5

I. ①排… II. ①马… III. ①毒物—排泄—茶谱②毒物—
排泄—药酒③美容—茶谱④美容—药酒 IV. ①TS272.5②
TS262.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149731 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:205 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:24.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

关于排毒养颜的话题，是近年来网络及平面媒体的一个热门话题。就其“毒”字而言，其本意是指毒草。《说文解字》曰：“毒，厚也，害人之草，往往而生，从中从毒。”中医学最早有“毒”记载的文献，首见于《黄帝内经》，如“毒药攻邪”“大毒治病”等论述。近年来，随着排毒养颜产业的兴起，人们对“毒”的认识，无论是其临床实践活动，还是其理论发掘的论证，都日渐成熟，更为丰富且系统深入。

有作者认为，“毒”具有病因病机的双重属性，既为发病致病因素，又是疾病病理变化之所在。“毒”有广义和狭义之分，狭义之“毒”指一类特殊的致病因素，如糖毒、脂毒、血毒等；广义之“毒”强调在病因的作用下，疾病的发生和发展出现骤然变化，以致机体功能被破坏和形质受损伤。此外，“毒”有暴戾性、秽浊性、从化性、正损性、多发性、兼夹性、酷烈性等特征。亦有内毒、外毒之别。

鉴于此，作者根据自己的临床经验及文献收集，编撰了《排毒养颜茶酒方》一书，书中将常用的排毒养颜方法大体分为降糖祛脂排毒、疏风解表排毒等 19 种方法，均按原料、制作、用法、功效及适应证进行介绍。所选方剂，大多数为选材经济实用，功效可靠，价廉物美的小方剂，旨在方便广大读者家庭自我选材、配伍。书中不妥之处，敬请各位高贤斧正。

马汧梁



目 录

一、概 述

(一)毒邪的来源	1
(二)关于六淫毒邪	2
(三)关于七情化毒	5
(四)关于饮食致毒	6
(五)关于药物致毒	7

二、抗衰祛皱排毒茶酒

(一)药茶	10	
党参枸杞茶	10	延年益寿茶
灵芝茶	10	苁蓉三子茶
人参黄芪茶	11	蜂王浆茶
龙眼养生茶	11	补肾抗衰茶
鹿参杜仲茶	11	四补茶
养性求真茶	12	二山灵芝五味茶
人参滋补茶	12	蟠龙茶
茯苓奶茶	12	回童茶
芝麻茶	12	黄芪枸杞子茶
延寿茶	13	黄精首乌抗衰茶
五子茶	13	抗衰防老茶
神寿不老茶	13	党参黄芪茶



排毒养颜茶酒方

养生延年茶	18	枸杞双五茶	19
枸杞龙眼茶	18	参杞龙枣茶	19
健身茶	18	四神茶	20
补气血安神茶	19		
(二)药酒	20		
固本酒	20	松鹤补酒	29
固本退龄酒	21	甘菊巴戟熟地酒	29
宫廷神酒	22	聚宝酒	30
毓麟酒	22	地黄年青酒	30
龟龄集酒	23	黄精酒	31
补精益气酒	23	长春酒	31
万寿药酒	24	首乌延寿酒	32
回春酒	24	人参枸杞酒	32
地茯参杞酒	25	五精酒	33
百岁长寿酒	25	玉竹高龄酒	33
疗疾延寿酒	26	松龄太平春酒	34
周公百岁酒	26	鹤龄酒	34
地胡酒	26	助阳益寿酒	34
草还丹酒	27	甘菊巴戟熟地酒	35
补精益老酒	27	龙眼润色酒	36
长生固本酒	28	八仙强壮酒	36
延年不老菊花酒	28	延年益寿酒	36

三、补气养颜排毒茶酒

(一)药茶	40		
三圣茶	40	保元茶	40



党参莲肉茶	40	黄芪茶	43
人参茶	41	党参升麻茶	44
四君子茶	41	黄芪白术茶	44
人参大枣茶	41	芪牡五茯参茶	44
人参定志茶	42	西洋参茶	45
人参生地茶	42	补气强心茶	45
人参甘草茶	42	大枣茶	45
人参防风茶	42	刺五加茶	46
参芪白术茶	43	绞股蓝茶	46
党参茶	43	红景天茶	46
(二)药酒	46		
黄芪酒	46	桂圆参苓酒	52
壮元补身酒	47	调中补酒	53
益气补虚酒	47	生脉益气补酒	53
参术补酒	47	燮理十全酒	54
双参酒	48	补脾和胃酒	54
人参地黄酒	48	人参茯苓酒	55
百益长春酒	49	百补酒	55
长生滋阴酒	49	鹿参酒	56
万金药酒	50	十味长春酒	56
八珍酒	50	补气养血千金酒	57
十全大补酒	51	十味延年酒	57
养荣酒	51	加味八珍酒	58
参芪术药酒	52	延年百岁酒	58
葡参酒	52	十仙酒	58



补益延龄酒 59

四、滋阴养血排毒茶酒

(一)药茶	62		
天门冬板蓝根茶	62	沙参麦冬茶	66
麦门冬地骨茶	62	益胃茶	66
土茯苓槐花茶	63	石斛瓜蒌茶	67
山茱萸茶	63	玄参茶	67
青叶生地茶	63	生地蒲公英茶	67
双根茶	64	玄参青叶茶	68
天门冬人参茶	64	芦根麦门冬茶	68
生地黄茶	64	石斛冰糖茶	68
枸杞生地茶	65	生地豆卷茶	68
生地二冬茶	65	白芍钩藤茶	69
白芍茶	65	白芍白薇茶	69
五味子茶	66	麦冬生地茶	69
(二)药酒	70		
参百酒	70	地黄滋补酒	72
青蒿酒	70	固精酒	72
绿豆山药酒	71	枸杞麦冬酒	73
天门冬酒	71	糯米天冬酒	73
地黄酒	71	灵芝山药酒	73

五、祛脂减肥排毒茶酒

(一)药茶	75		
山楂三叶茶	75	柿叶山楂茶	76



乌龙消脂益寿茶	76	消脂减肥茶	83
陈皮茯苓茶	76	菊花山楂茶	83
荷楂减肥茶	77	山楂柿叶蜜茶	83
乌龙泽泻茶	77	南瓜茶	84
葛花荷叶茶	77	橘子西红柿芹菜汁 ...	84
消脂益肝茶	78	马齿苋酸奶茶	85
草菇红茶	78	芹菜银杏叶茶	85
丁香茉莉茶	79	山楂麦芽茶	85
降脂减肥茶	79	大蒜萝卜汁	86
菊花槐米茶	79	洋葱汁	86
菊花决明山楂饮	79	降脂减肥茶	86
三花减肥茶	80	山楂双花茶	87
何首乌绿茶	80	山楂普洱茶	87
麦麸红枣茶	80	仙女减肥茶	87
山楂海带茶	81	海带乌梅茶	88
柿叶茶	81	山楂槐米茶	88
山楂根茶	82	山楂荷叶金樱茶	88
山楂二花茶	82	荷叶冬瓜茶	89
豆壳瓜子茶	82	首乌泽泻丹参茶	89
银杏叶红糖茶	83		
(二)药酒	89		
消脂酒	89	丹参山楂酒	90
天麻健脑酒	90	瓜葛红花酒	91

六、健胃消食排毒茶酒

(一)药茶	92
-------------	----



排毒养颜茶酒方

四陈茶	92	参芪茶	98
石菖蒲茉莉花茶	93	小麦白术茶	98
徐麦菊花茶	93	仙人掌茶	98
石斛茶	93	麦芽山楂茶	99
荔枝茶	94	芥菜茅根茶	99
荔枝白芍茶	94	柑橘茶	99
治慢性胃炎茶	94	藤瓜茶	99
益胃茶	95	石斛麦冬茶	100
平胃茶	95	焦米党参茶	100
大枣沙棘茶	95	麦神茶	100
清热化湿茶	96	陈皮三花甘草茶	101
山楂核桃饮	96	山楂茴香茶	101
柠檬茶	96	谷芽茯苓茶	101
莲子红糖茶	97	山楂白术茶	102
蚕豆壳冬瓜皮茶	97	山楂胡荽茶	102
黄芪二半茶	97	莱菔子茶	102
生地黄精茶	98	萝卜叶茶	102
(二)药酒	103		
佛手开郁酒	103	砂仁酒	105
温脾酒	103	金橘酒	106
吴萸香砂酒	104	状元红酒	106
蒜姜酒	104	参苓白术酒	107
草果山楂酒	104	参薯七味酒	107
陈皮山楂酒	105	半夏人参酒	108
苓术酒	105	山楂桂圆酒	108



五香酒	108
-----------	-----

七、降糖祛脂排毒茶酒

(一)药茶	110	
石斛枸杞茶	110	橘荷健脾茶
苦瓜茶	111	田七玫瑰山楂茶
玉米须茶	111	小麦茯苓茶
荷叶扁豆茶	111	加味乌梅茶
· 芝麻叶茶	111	茺萸小麦茶
菊花藿香茶	112	小麦大枣茶
菊槐决明茶	112	麦门冬地黄茶
蔷薇花茶	112	白芍乌梅茶
金银花蔷薇花茶	112	三地茶
金银花腊梅花茶	113	太子参茶
石斛生地茶	113	山药莲枣茶
西洋参茶	113	生地贝母茶
金银花荷花茶	114	玄参牡蛎茶
荸荠金银花茶	114	加味太子参茶
生地二黄茶	114	丁香梨茶
山楂决明茶	114	葛根茶
地骨皮茶	115	金君降糖茶
天花粉茶	115	养胃茶
二皮花粉茶	115	山药茶
山楂明菊茶	115	麦梅芪参茶
山楂银菊茶	116	甜菊茶
荷叶山楂橘皮茶	116	葛根丹参茶



排毒养颜茶酒方

老茶树叶茶	123	空心菜玉米须茶	125
南瓜子茶	123	生地麦冬茶	125
葛根黄精茶	123	丝瓜茶	125
葛根绿豆茶	123	冬瓜薯叶茶	125
二皮花粉茶	124	枸杞山药茶	126
鸡内金菜根茶	124	桑葚枸杞山药茶	126
玉地麦参茶	124		
(二)药酒	126		
乌麻核桃酒	126	杞菊麦冬酒	130
天冬黄精酒	127	蛤蚧酒	130
鹤龄酒	127	助阳益寿酒	131
龙眼润色酒	128	五子螺蛳酒	131
八仙强壮酒	128	地骨酒	132
玉灵酒	129	生冬参杞酒	132
参杞酒	129	仙茅知母酒	133
聚宝酒	129	虫草枸杞酒	133

八、平肝降压排毒茶酒

(一)药茶	135		
芹菜茶	135	山楂茶	137
杜仲茶	135	罗汉果普洱茶	137
夏枯草荷叶茶	135	茶调散茶	138
罗布麻降压茶	136	天麻川芎茶	138
葛根钩藤茶	136	菊花决明茶	138
双桑降压茶	136	菊花乌龙茶	139
山楂银菊茶	137	天麻茶	139



荠菜茶	139	西瓜皮决明子茶	145
旱芹车前茶	139	葵花盘茶	145
三宝茶	140	槐花茶	146
三七花茶	140	莲子心茶	146
蚕豆花茶	140	参麦五味大枣茶	146
银菊茶	141	车前草茶	147
龙胆绿茶方	141	制首乌白芍茶	147
栀子茶	141	山楂菊花决明子茶	147
罗布麻茶	141	香蕉皮花茶	148
苹果皮蜜茶	142	防中风茶	148
马兰生地茶	142	柿叶缘茶	148
菊槐绿茶	142	钩藤茶	149
菊楂决明茶	143	山楂柿叶茶	149
瓜藤茶	143	天麻蜂蜜茶	149
夏枯草茶	143	杜仲叶茶	150
决明子蜂蜜茶	143	荷叶茶	150
强心茶	144	双花茶	150
罗布麻决明子茶	144	夏枯草槐花茶	150
花生秧茶	144		
芹菜汁蜜茶	145		
(二)药酒	151		
天麻酒	151	竹酒	152
首乌天麻酒	151	仙茅酒	152

九、疏风解表排毒茶酒

(一)药茶	153
-------------	-----



川芎茶	153	大枣姜茶	159
罗汉果菊花茶	153	人参苏叶茶	160
夏桑菊花茶	154	核桃仁葱姜茶	160
蔓荆茶	154	桑菊竹叶茶	160
川芎红花茶	154	桑菊蜜茶	161
葱豉薄荷茶	155	板蓝根甘草茶	161
五叶甘草茶	155	防感冒茶	162
银花贯众茶	155	金银山楂茶	162
双花茶	155	板蓝根茶	162
流感三草茶	156	板蓝根青叶茶	163
菊花贝母茶	156	桑叶茶	163
五神茶	156	蒲公英金银花茶	163
山腊梅茶	157	双根茶	163
三丫苦泡茶	157	升麻葛根茶	164
杏仁核桃姜茶	157	青葱萝卜茶	164
神曲生姜茶	158	绿豆菜根茶	164
姜糖茶	158	金银花竹叶茶	165
姜苏茶	158	杞菊桑叶茶	165
苏羌茶	159	薄荷茶	165
紫苏叶茶	159	桑菊薄丝瓜花茶	166
葱姜茶	159		
(二)药酒	166		
独活羌活酒	166	海藻消肿酒	167
姜蒜柠檬酒	167	黄精酒	168
荆芥豉酒	167	地黄杨皮酒	168



石楠肤子酒	168	苍术豉酒	170
荷连桑菊酒	169	海藻乌蛇酒	170
蝉蜕糯米酒	169	牛蒡蝉蜕酒	171
牵正独活酒	170	牛蒡桑葚酒	171

十、宣肺化痰排毒茶酒

(一)药茶	173		
橘皮冬花茶	173	紫菀款冬百部茶	178
戴莱兜铃茶	173	橘皮枳实生姜茶	179
人参橘皮茶	173	陈皮生姜茶	179
川贝茶	173	橘红茶	179
虫草沙参茶	174	理气化痰茶	179
桑菊杏仁茶	174	紫菀茶	180
紫苏童参茶	174	紫桑茶	180
皂荚芽茶	175	陈皮甘草茶	180
款冬茶	175	旋覆天麻菊花茶	181
艾叶茶	175	柿饼茶	181
橘皮茶	176	薄荷甘草茶	181
款冬百合茶	176	紫菀旋覆梗茶	182
西洋金银五味茶	176	百部止嗽茶	182
鱼腥草桔梗茶	177	柿霜茶	182
白茅根桑白皮茶	177	款冬花茶	182
款冬花百合茶	177	百部生姜茶	183
陈皮白术茶	177	草莓茶	183
绞股蓝百合茶	178	猕猴桃茶	183
桔梗甘草茶	178	猕猴桃车前草茶	183



枇杷桑叶茶	184	荸荠茶	185
枇杷甘草茶	184	胖大海甘草茶	185
双果茶	184	桑菊茶	185
杨桃桑叶茶	184		
(二)药酒	186		
天冬紫菀酒	186	艾叶荆芥酒	189
桑皮姜萸酒	186	蜜膏酒	189
杏仁桑白皮酒	186	山药绿豆酒	190
葶苈子酒	187	苏陈酒	190
紫茄子酒	187	小叶杜鹃酒	191
龙葵果酒	187	葶苈银酒	191
橘红酒	188	银翘三仁酒	191
映山红酒	188	金荞麦酒	192
寒凉咳嗽酒	188	杏仁桑白皮酒	192

十一、祛风纠偏排毒茶酒

(一)药茶	194		
苡米防风茶	194	川芎茶	197
木瓜茶	194	天钩茶	197
槐角核芝茶	194	丹参冬青茶	197
千年健九节茶	195	健脑油茶	197
葛根黄芪茶	195	天麻竹沥饮	198
当归羌活茶	195	羌独芎芍茶	198
骨碎补茶	195	菊花瓜皮茶	199
槐角冬瓜茶	196	防风地黄茶	199
枸骨茶	196	荆芥浮萍茶	199



芪术防风茶	199	山楂荷叶茶	200
山楂槐花茶	200	枸杞槐花茶	200
(二)药酒	201		
复方白蛇酒	201	牛膝酒	210
牛膝强筋酒	201	牛膝海桐酒	210
全蝎祛风酒	202	秘传药酒	211
复方松节酒	202	当归松叶酒	211
换骨酒	202	独活牛膝酒	212
附子牛膝杜仲酒	203	川断黑豆酒	212
鹿角霜红花酒	203	石楠防风酒	212
万病无忧酒	204	石斛附子酒	213
全蝎酒	204	黄芪健身防病酒	213
风湿酒	205	姜黄木瓜酒	214
桑菊酒	205	鹿骨木瓜酒	214
加味葱豉酒	205	牛狗参芪酒	214
濒湖白花蛇酒	206	牛膝人参酒	215
银蒲羌活酒	206	核桃全蝎酒	216
风豆羌活酒	207	牛膝玉米酒	216
排风酒	207	杜仲鹿骨酒	216
黄芪酒	207	仙酒方	217
八仙庆寿酒	208	参蛇酒	217
白花蛇药酒	208	黄芪当归酒	218
枳壳秦艽酒	209	狗脊当归丹参酒	218
健足酒	209	乌蛇黄芪酒	219
海桐羌活酒	210	巨胜生姜酒	219