

靓丽
Liangli

健康美食系列 5

Healthy & Refreshing Tea

活力健康 养生茶

51道从头到脚全身舒活的特效养生茶

净化体质●减压舒缓●排毒养生●体内环保

冉懿 冰冷 静一 编著

农村读物出版社

第一本

内含中医西医
医嘱的养生茶集锦

针对不同身体症状对症调养，轻松喝出抵抗力

靓丽

健康美食系列 5

活力健康养生茶

美术设计 张 洋 毛明霞
朱招谷 汤佳美

冉懿 冰冷 静一 编著

图书在版编目(CIP)数据

活力健康养生茶 / 冉懿, 冰冷, 静一编著. —北京:
农村读物出版社, 2003.8

(靓丽健康美食系列: 5)

ISBN 7-5048-4262-1

I. 活... II. ①冉...②冰...③静... III. 茶叶—
食物养生 IV. R247.1

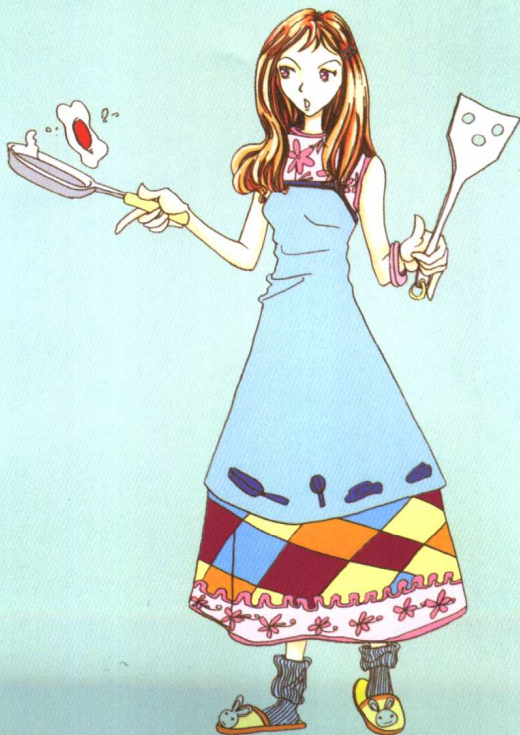
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第064175号

出 版 人	傅玉祥
策划编辑	徐 晖 李文宾
文字编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农 展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	787mm × 1092mm 1 / 16
印 张	6.5
版 次	2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月北京第 1 次印刷
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



0189761



靓丽 liangli 健康美食系列 5

活力健康养生茶

HEALTHY & REFRESHING TEA



冉懿 冰冷 静一 编著



0189761



作者序

ENERGY & HEALTH TEA

中华民族的历史源远流长，而饮茶习惯亦是中国历史上一项独特的文化。上至宫廷贵族、达官显要，下至市井平民，品茗饮茶都是生活中不可或缺的活动。“茶”之所以能在中国几千年的文明史中占据一席之地，自然有其独到之处。

早在中国第一部药物学专著《神农本草经》中，就有这样的记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。唐代裴炎《茶述》中所记载的：“茶，起于东晋，盛于今朝，其性精清，其味浩浩，其用涤烦，其功致和，参百品而不混，越众饮而独高，烹之鼎水，和以虎形，人人服之，永永不厌，得之则安，不得则病。”茶的神妙功效在此得窥一隅。一代大学士苏东坡也有“何须魏帝一药方，且尽卢仝七碗茶”的诗句，借以赞美茶的妙用。透过古人的论述，我们不难了解茶是一种有益人体的健康饮料：适度饮茶有提神醒脑、活经疏血、防治疾病的作用。

除了古人的许多珍贵记载外，现代医学对茶的功效也作出了种种肯定。现代医学研究显示，茶中含有丰富的维生素、氨基酸及磷、铁、钙、氟等各种微量元素，可以帮助人体抵御疾病、保持健康、养颜去脂。波士顿大学的研究发现，心脏病患者每天如果喝上4杯红茶，血管舒张度可以增加4个百分点；美国农业部所做的研究也指出，

喝茶可以降低胆固醇，从而降低发生心脏病的危险，因为研

究人员实验发现，人体的“坏胆固醇”

在喝茶的情况下比只喝水的情况下低10%；

波士顿大学医药及公共健康学院的研究小组经过初步



的研究也发现，绿茶可以帮助妇女预防乳腺癌。全世界的医药学家及科学家正不断地提出各种关于“茶”的正面研究结果。

绿茶中含有比例极高的多酚成分：多酚是有效的抗氧化剂，能够抑制致病及使身体老化的自由基。红茶也含有一种叫做Flavonoids的抗氧化剂，能有效地降低胆固醇，其效果相当于降胆固醇药、运动及维生素C对人体产生的作用。由于抗氧化剂的寿命很短，我们必须不断地吸收含有此类成分的食物，才能维持其对身体的作用。

可见，喝茶不仅是生活的情趣，更是生命活力的来源之一。为了让人们能把身边常见的茶类进行广泛的利用，笔者特意走访了许多深谙饮茶之道的行家，把他们的丰富经验整理成文，并结合多位中、西医名师的精彩论述，利用容易取得的材料及最简单的做法，通过饮茶达到排毒养颜的功效，同时提高免疫力。在每一款茶品的解说里，除了介绍茶本身的构成、做法以及效用外，还附有专业医师的健康医嘱，读者必能从中获益良多。

不管你是正忍受着病痛纠缠的慢性病人、终日忙碌不堪的上班族，或是正为了减肥而烦恼不已的爱美人士……我们都期望你能通过阅读本书，轻轻松松为自己的健康指数加分。如果我们的努力能让体质不佳的朋友越来越强健，为深受肥胖困扰的朋友解除烦恼，让爱美人士能保有美丽的容颜，那么所有的辛劳也就浸满了甘甜。

当你双手捧起沁人心脾的香茶之时，你享受的不仅仅是味道的甜美，也包括了生命力量的提升。希望每一杯怡人的茶饮，都能使你拥有健康清新的每一天。

SAB25/10



目录

ENERGY & HEALTH TEA

作者序

食用材料介绍

提高免疫力茶

Rosemary Green Tea with Boxthorn	迷迭香茶	12
Sesame Green Tea	芝麻茶饮	13
Chinese Date Black Tea with Ginger	大枣茶饮	14
Maltose Black Tea	麦芽糖红茶饮	16
Walnut Green Tea	核桃润肺茶饮	18
Fleece Flower Root & Oolong Tea	首乌茶	20
Dangshen & Chinese Date Green Tea	党参枣茶	22

解热散寒茶

Isatis Root Green Tea	板蓝清热茶	24
Wild Ginger Green Tea	细辛药茶	25
Chrysanthemum Tea with Mulberry & Loquat Leaf	桑菊滋养茶	26
Chinese Onion Green Tea with Honeysuckle	生葱散寒茶	28

止咳化痰茶

Lily Green Tea	百合清茶	29
Dried Tangerine Peel Green Tea	橘红化痰茶	30
Mooli Green Tea	萝卜药茶	32
Two-herb Green Tea for Asthma-alleviating	川贝降气茶	34
Magnolia Green Tea for Cough-alleviating	厚朴止咳茶	36
Pinellia Green Tea	半夏药茶饮	38
Platycodon Black Tea	桔梗利咽茶	40
Three-herb Green Tea for Anti-irritation	三味消炎茶	42
Sponge Cucumber Green Tea	丝瓜止咳清茶	44

解暑清火茶

Honeysuckle & Jasmine Tea	金花茉莉茶	46
Diarrhea-alleviating Tea	藿石止泻茶	48
Elsholtzia Green Tea	香薷解暑茶	50

暖胃止痛茶

Pain-alleviating Tea	佛手止痛茶	52
Ginger & Vinegar Black Tea	醋姜温胃茶	54
Loquat & Reed Green Tea	芦根清绿茶	56
Safflower Green Tea	红花和胃茶	58





止泻消肿茶

Plantain Black Tea	车前子茶	60
Plum Green Tea with Honey	李子消肿茶	62
White Haricot Green Tea	白扁豆化湿茶	64

降压平肝茶

Chrysanthemum & Maythorn Green Tea	菊花山楂降压茶	66
Three-herb Green Tea for Declining Blood Pressure	罗布麻降压茶	67
Eucommia Green Tea	杜仲茶	68
Selfheal & Plantain Green Tea	夏枯绿茶	70
Chrysanthemum & Boxthorn Green Tea	野菊枸杞清茶	72

益气提神茶

Mint Green Tea	薄荷叶茶	74
Mung Bean & Haricot Green Tea	绿豆皮益气茶	76
Gastrodia Green Tea	天麻药茶	78

活血调经茶

Salvia Miltiorrhiza Green Tea	丹参活血茶	80
Motherwort Green Tea	益母草调经茶	82
Chuanxiong Green Tea	川芎通经茶	84
Nutgrass Flatsedge Green Tea	香附止痛茶	85
Peony Green Tea	牡丹皮药茶	86
Marigold Green Tea with Dangshen	金盏花茶	88

安神助眠茶

薰衣草茶	90
灯心竹叶安神茶	92

排毒去油类茶

Senna Green Tea	番泻叶排毒茶	94
Soybean Green Tea	黄豆皮排毒茶	96
Cassia Seed Green Tea	决明子排毒茶	98
Lemon Green Tea with Lotus Leaf	柠檬排毒茶	100
Four-nut Green Tea	果仁排毒茶	102

蜂蜜

功效：含丰富的葡萄糖、花粉、氨基酸等营养物质，可以增强肝脏的解毒力，润肠。

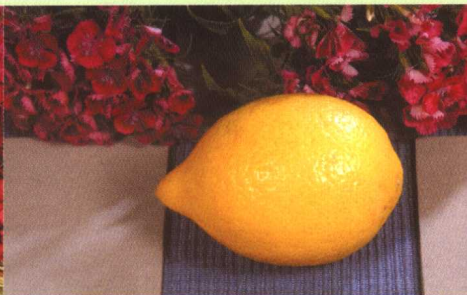
食用方法：冲饮或作为调味料。



柠檬

功效：富含维生素C，可降胆固醇，提高身体免疫力，延缓衰老，使肌肤恢复弹性，止咳化痰。

食用方法：泡水喝或作为调味料。



白萝卜

功效：可以消积滞、清热化痰、宽中解毒，内含的粗纤维还能预防便秘。

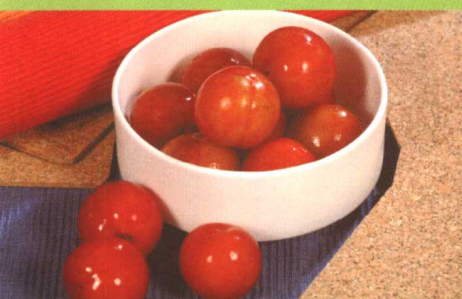
食用方法：直接食用。



新鲜李子

功效：醒酒，治疗肝硬化、小便不利。此外，李核、李树皮也是入药的佳品。

食用方法：直接食用。



丝瓜

功效：含丰富的矿物质、木糖胶等，有清热化痰、止咳解毒之效。

食用方法：烹饪或作茶饮的配料。



菊花瓣

功效：味甘苦性凉。疏风清热，明目解毒。治头痛、眩晕、目赤、心胸烦热。

食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。



迷迭香

功效：味辛，性热，强肝利胆。治腹胀、恶心。

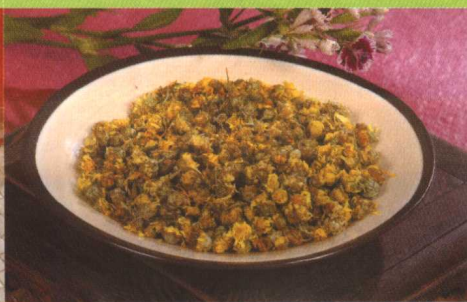
食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。



野菊花

功效：味甘、苦，性凉。疏风清热，明目解毒。治头痛、晕眩、目赤、心胸烦热，肿毒。

食用方法：一般加入枸杞子，泡茶饮用。



金盏花

功效：利尿、通经。治肠痔下血。

食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。





金银花

功效：味甘，性寒，清热解毒。治瘟病发热、热毒血痢、肿毒。

食用方法：与其他中药或食物一起直接冲泡饮用。



红花末

功效：味辛，性温。活血去瘀，和胃止痛。治胃痛。

食用方法：直接泡茶饮用。



薰衣草

功效：静心除烦，治失眠。

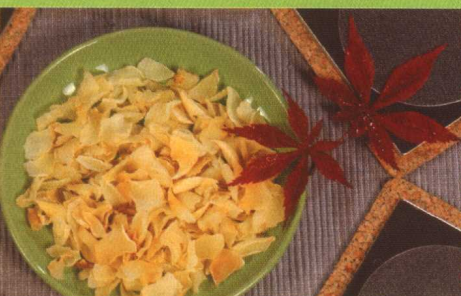
食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。



黑芝麻

功效：味辛、微苦，性凉。解表清热，消肿解毒。

食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。



百合

功效：润肺止咳，平喘安神。

食用方法：直接冲泡即可。



枸杞子

功效：味甘，性平。滋肾，润肺，补肝，明目。治肝肾阴亏、腰膝酸软。

食用方法：直接泡茶饮用，或加入其他中药直接冲泡。



薄荷叶

功效：味辛，性凉。疏风散热，避秽解毒。

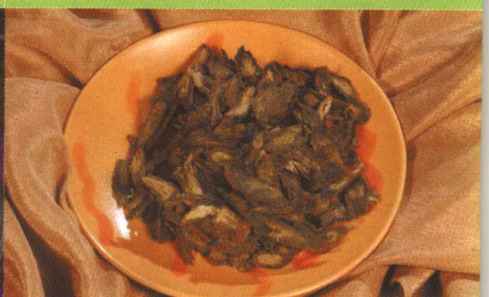
食用方法：加入其他中药直接冲泡。



莱菔子

功效：味辛、甘，性平。下气定喘，消食化痰。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。



丹参

功效：味苦，性微温。活血化淤，安神宁心，排脓止痛。治月经不调、痛经、瘀血腹痛。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。

何首乌

功效：味苦、甘、涩，性微温。补肝益肾，养血祛风。
食用方法：加水煎煮成汁后，泡茶饮用。



泽泻

功效：味咸，消渴，益肾气，强阴，补不足，除邪湿。
食用方法：加入其他中药直接冲泡。



番泻叶

功效：味甘，性苦寒，泻热导滞。治热结便秘，积滞腹胀。
食用方法：直接泡茶饮用。



决明子

功效：味苦、甘，性凉。清肝明目，利水通便。
食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



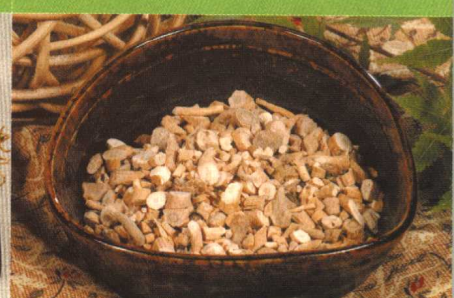
党参

功效：味甘，性平。补中益气，生津。治脾胃虚弱，气血两亏，体倦无力，食少口渴。
食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



板蓝根

功效：味苦，性寒。清热解毒，凉血。治流感、肺炎。
食用方法：直接冲泡。



枇杷叶

功效：味苦，性凉。清肺和胃，降气化痰。治肺热痰咳、胃热呕秽。
食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



川贝母

功效：味苦、甘，性凉。润肺散结，止嗽化痰。治咳嗽。
食用方法：研成粗末后直接泡茶。



香薷

功效：味辛，性微温。发汗解暑，行水散湿，温胃调中。
食用方法：直接冲泡即可。





藿香

功效：味辛，性微温。快气和中，避秽祛湿。

食用方法：加入其他中药泡茶。



滑石

功效：味甘、淡，性寒。清热，渗湿，利尿。

食用方法：加入其他中药泡茶。



芦根

功效：味甘，性寒。清热，生津，除烦，止呕。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



佛手

功效：味辛、苦、酸，性温。理气，化痰。治胃痛、肋胀、呕吐。

食用方法：加入其他中药直接冲泡。



车前子

功效：味甘，性寒。利水，清热，明目，祛痰。治小便不利、腹泻。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



白扁豆

功效：味甘，性平。健脾和中，消暑化湿。

食用方法：加水煎煮成汁后泡茶。



杏仁

功效：味苦，性温。祛痰止咳，平喘润肠。

食用方法：捣烂后，加入其他中药直接泡茶。



大麻子仁

功效：味甘，性平。润燥滑肠，通淋活血。

食用方法：捣烂后，加入其他中药直接泡茶。



柏子仁

功效：味甘，性平。养心安神，润肠通便。

食用方法：捣烂后，加入其他中药直接泡茶。

杜仲

功效：味甘、微辛，性温。补肝肾，强筋骨。

食用方法：直接冲泡即可。



车前草

功效：止泻、清热利水、祛痰止咳，同时有降压作用。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。



夏枯草

功效：味苦、辛，性寒。清肝散结。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。



天麻

功效：味甘，性平，息风定惊。

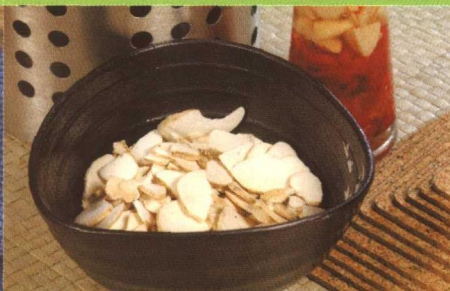
食用方法：切成片状直接冲泡即可。



浙贝

功效：味苦，性寒。清火散结，主治烦热、咽痛、口渴、目眩。

食用方法：研成粗末后加入其他中药直接冲泡即可。



冬瓜仁

功效：味甘、淡，性凉。利水消痰，清热解毒。

食用方法：研成粗末后加入其他中药直接冲泡即可。



干益母草

功效：味辛、苦，性凉。活血祛瘀，调经消水。治月经不调。

食用方法：直接冲泡即可。



灯心草

功效：味甘、淡，性寒。清心降火，利尿通淋。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。



竹叶

功效：味甘、淡，性寒。清热除烦，生津利尿。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。





罗布麻

功效：清热平肝，活血，生津，有降血压的作用。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。

五味子

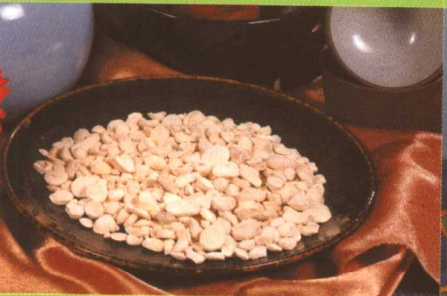
功效：味酸，性温。敛肺肾，止咳嗽滋肾，固精止泻，固表生津。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。

川芎

功效：补气益血，活血止痛。

食用方法：直接冲泡即可。



半夏

功效：味辛，性温。燥湿化痰，消痞散结、解毒抗炎。

食用方法：加入其他中药直接冲泡即可。

厚朴

功效：味苦、辛。温脾胃，行气燥湿，消积平喘，下气宽中，化痰导滞。

食用方法：直接冲泡即可。

桔梗

功效：味辛、苦，性平。宣肺祛痰，利咽排脓。治咳嗽痰多、咽喉痛。

食用方法：直接冲泡即可。



牡丹皮

功效：清热凉血、活血行瘀。

食用方法：直接冲泡即可。

香附

功效：味辛、微苦、甘，性平。疏肝理气，调经止痛。治月经不调、痛经。

食用方法：直接冲泡即可。

细辛

功效：散风祛寒，祛痰。治头痛、腹痛。

食用方法：直接冲泡即可。

Rosemary Green Tea with Boxthorn

迷迭香茶

中医师的话：

去胀气、止痉挛、明目醒脑。

西医师的话：

茶中的迷迭香可以令人精力充沛，降低血液中的胆固醇，提高身体免疫力。

材料

迷迭香2克，绿茶5克，
枸杞子2克

做法

将迷迭香、绿茶加入开水冲泡，枸杞子加水煎煮成汁。两者混合后饮用。

功效

每天1杯，可增强记忆力，提神醒脑，强化肝肾，增强免疫力。孕妇忌用。



Sesame Green Tea

芝麻茶饮

中医师的话:

滋肝养肾、益脾润肠、强筋骨，健体强身。

西医师的话:

茶中含有蛋白质、不饱和脂肪酸，能促进大脑和神经系统的发育。还含有人体所需的18种氨基酸、维生素E、维生素B₂、维生素B₆以及多种矿物质，可以延缓衰老，提高免疫力。

材料

芝麻5克，绿茶2克，红糖10克

做法

将芝麻炒熟后磨碎，混合绿茶、糖，以开水冲泡5分钟即可饮用。

功效

每天1杯，分3次服用。四肢乏力，腰肌劳损者宜经常饮用。

Chinese Date Black Tea with Ginger

大枣茶饮



中医师的话:

健脾补血、养肝润颜、补中益气，养血安神。

西医师的话:

大枣含有丰富的营养成分，可令身体强健，补充人体所需，提高免疫力。

材料

大枣5个，红茶2克，姜5克

做法

大枣对半切开，姜切成片状，加水250毫升，用开水煮6分钟后，倒入红茶，拌匀即可。

功效

每天1碗，分2次饮用。适合食欲不振、贫血者。



