

历史悠久 功效显著

自制正宗

好凉茶

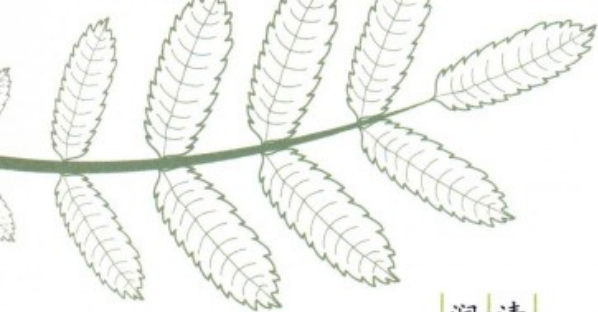
● 精选150道凉茶方剂，以简单易用、对症实用为宗旨，教会大家在家轻松自制正宗好凉茶。

○ 广式凉茶是广东首批『食品文化遗产』之一，以中草药为原料煎泡而成，日常适当饮用可清热解暑。



犀文资讯◎编著

中国纺织出版社



清咽利喉 防感抗感
润肺止咳 清肝明目

好凉茶

自制正宗

经典
配方



ZIZHI ZHENGZONG HAOLIANGCHA



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
关注“中国纺织出版社”
回复“美食”，尽享更多美食图书

ISBN 978-7-5180-1686-0



9 787518 016860 >

定价：28.00元

好凉茶

【自制正宗】



犀文资讯◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制正宗好凉茶 / 犀文资讯编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5180-1686-0

I. ①自… II. ①犀… III. ①茶剂—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117979号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽
版式设计: 水长流文化 封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 74千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

C O N T E N T S

一

CHAPTER 经典凉茶

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 008 王老吉 | 010 平肝清热茶 | 012 单方火麻仁 |
| 009 斑砂 | 011 桑菊茶 | |

二

CHAPTER 夏日降火

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 014 参麦益气茶 | 020 香兰凉茶 | 024 雪梨菊花茶 |
| 015 竹叶清心茶 | 021 陈皮凉茶 | 025 绿豆菊花茶 |
| 015 洋参麦冬茶 | 021 鲜藕凉茶 | 026 胡萝卜马蹄水 |
| 016 淡竹叶根茶 | 022 消暑冬瓜茶 | 026 青草茶 |
| 017 茅根竹蔗水 | 022 西瓜皮凉茶 | |
| 018 荷叶凉茶 | 023 淡盐凉茶 | |
| 019 薄荷凉茶 | 023 菊花茶 | |

三

CHAPTER 清咽利喉

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 028 三根救喉茶 | 030 清音蝴蝶茶 | 033 橄榄酸梅茶 |
| 029 百部桑杏茶 | 031 芦根开声茶 | 034 金芦清咽茶 |
| 029 玄参茶 | 032 黄子清音茶 | 034 清咽解毒茶 |



四

CHAPTER 防治感冒

- | | |
|----------|----------|
| 36 伤风止咳茶 | 40 阴虚感冒茶 |
| 37 薄荷姜糖茶 | 41 贯众防感茶 |
| 38 感冒退热茶 | 42 二叶茶 |
| 39 金根防疫茶 | |



五

CHAPTER 润肺止咳

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 44 罗汉果五花茶 | 44 罗汉果糖茶 | 45 蚌花蜜枣茶 |
|-----------|----------|----------|

- 45 白石润肺茶
46 桑菊香豉茶
47 清肺茶
48 栗壳糖茶
48 苍耳子茶

- 49 金鱼川贝茶
49 麻杏青黄茶
50 双百茶
51 紫黄定咳茶
52 麦冬百合薏米茶



- 53 冬花枇杷茶
54 菱贝桑鱼茶

六

CHAPTER 清肝明目

- 56 八宝菊花茶
57 清肝消斑茶
58 虎杖金川茶
59 柴岑解毒茶
60 溪黄草茶

- 61 金钱开郁茶
61 菊花蜜饮
62 垂盆草茶
62 苦瓜干茶
63 清肝抑亢茶

- 64 夏季清热茶
64 丹田茵陈茶
65 谷木养眼茶
66 退黄三草茶

七

CHAPTER 润肠通便

- 68 白石花竹养阴茶
69 清利通淋茶
70 决明冬瓜蜜茶

- 71 火炭母猪红茶
72 止消茶



八

CHAPTER 凉血散热

- 74 五花茶
75 塘葛菜茶
75 连银感冒茶
76 石龟茶

- 76 豨莶地骨茶
77 银板青叶茶
77 清热消红茶
78 退热茶

- 79 双梅茶
79 降火止痛茶
80 榕树须茶

九

CHAPTER 消炎解毒

- 82 消痔茶
83 湿疹清解茶
84 青紫茶
85 白金消疹茶

- 86 白花茶
86 清胃消炎茶
87 黄白紫赤茶
87 天冬石斛茶

- 88 清肺消痼茶
89 感炎平茶
90 泌炎宁茶





十

CHAPTER

健胃消食

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 92 午时茶 | 95 青皮甘露茶 | 98 神曲导滞茶 |
| 93 桑菊枇杷茶 | 96 榄葱生姜茶 | |
| 94 鲜橘消胀茶 | 97 金渣消滞茶 | |
| 94 党参黄米茶 | 98 清胃除臭茶 | |

十一

CHAPTER

降压减脂

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 100 菊花苦丁茶 | 102 菊花山楂茶 | 104 利湿减肥茶 |
| 101 桑菊银楂茶 | 103 桂花甜茶 | |

十二

CHAPTER

男女常饮

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 106 仙鹤调经茶 | 110 起痿茶 | 113 地黄调经茶 |
| 107 宣闭茶 | 110 丹泽茶 | 114 白芍清经茶 |
| 108 柴胡通乳茶 | 111 锄强茶 | 114 母子茶 |
| 108 双子茶 | 111 黄龙茶 | |
| 109 败酱清盆茶 | 112 益母慢前茶 | |
| 109 利湿清盆茶 | 113 清肝开郁茶 | |

十三

CHAPTER

小儿适用

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 116 七星茶 | 117 小儿消积茶 | 118 小儿消雪茶 |
| 116 鸡咳茶 | 118 小儿防疹茶 | |

十四

CHAPTER

其他

- | | |
|-----------|-----------|
| 120 水翁花茶 | 125 败酱急阑茶 |
| 121 山楂乌梅汤 | 126 三金茶 |
| 122 橄榄萝卜茶 | 127 三藤茶 |
| 123 滋阴宁静茶 | 128 宁耳茶 |
| 124 清热消麦茶 | 128 青芪茶 |
| 124 桃仁慢阑茶 | |

温 | 馨 | 提 | 示

本书中所有凉茶配方仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

好凉茶

自制正宗



犀文资讯◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自制正宗好凉茶 / 犀文资讯编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5180-1686-0

I. ①自… II. ①犀… III. ①茶剂—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第117979号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽
版式设计: 水长流文化 封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 74千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

P R E F A C E

前言



凉茶，主要是指利用性质寒凉的药物煎泡而成的食疗汤药。夏天喝，可以消除体内暑气；冬天喝，可以辅助治疗因干燥引起的喉咙疼痛等；平时喝，可以防治感冒、润肠通便、健胃消食、降压减脂、增强免疫力等。难怪广东人说，“生命源于水，健康源于凉茶”。

中医认为，“热自外受，火自内生”。降解“热”“火”的最好办法莫过于利用相克之药调和，而煎泡凉茶的原料多为寒性，常服自然能够清热解毒、滋阴降火。所以，吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……凡是吃了让人体内火上升的食物，都可以通过饮凉茶来清热解毒。

传说凉茶最早源于东晋道学医药家葛洪。葛洪南下后目睹了两广地区瘴疠流行、民不聊生的状况，于是潜心研究岭南各种温病医药。后来，他所遗下的医学专著以及后世劳动人民长期总结的丰富经验，最终形成了底蕴深厚的岭南凉茶文化。

以简单易用、对症实用为宗旨，本书精选了近150道凉茶方剂，分别归类为经典凉茶、夏日降火、清咽利喉、防治感冒、润肺止咳、清肝明目、润肠通便、凉血散热、消炎解毒、降压减脂、健胃消食、男女常饮、小儿适用等。希望本书能够帮助大家了解凉茶，选用凉茶。谬误之处，恳请指正。



目录

C O N T E N T S

一

CHAPTER

经典凉茶

008 王老吉

009 斑砂

010 平肝清热茶

011 桑菊茶

012 单方火麻仁

二

CHAPTER

夏日降火

014 参麦益气茶

015 竹叶清心茶

015 洋参麦冬茶

016 淡竹叶根茶

017 茅根竹蔗水

018 荷叶凉茶

019 薄荷凉茶

020 香兰凉茶

021 陈皮凉茶

021 鲜藕凉茶

022 消暑冬瓜茶

022 西瓜皮凉茶

023 淡盐凉茶

023 菊花茶

024 雪梨菊花茶

025 绿豆菊花茶

026 胡萝卜马蹄水

026 青草茶

三

CHAPTER

清咽利喉

028 三根救喉茶

029 百部桑杏茶

029 玄参茶

030 清音蝴蝶茶

031 芦根开声茶

032 黄子清音茶

033 橄榄酸梅茶

034 金芦清咽茶

034 清咽解毒茶

四

CHAPTER

防治感冒

36 伤风止咳茶

37 薄荷姜糖茶

38 感冒退热茶

39 金根防疫茶

40 阴虚感冒茶

41 贯众防感茶

42 二叶茶

五

CHAPTER

润肺止咳

44 罗汉果五花茶

44 罗汉果糖茶

45 蚌花蜜枣茶





- 45 白石润肺茶
- 46 桑菊香豉茶
- 47 清肺茶
- 48 栗壳糖茶
- 48 苍耳子茶

- 49 金鱼川贝茶
- 49 麻杏青黄茶
- 50 双百茶
- 51 紫黄定咳茶
- 52 麦冬百合薏米茶

- 53 冬花枇杷茶
- 54 菱贝桑鱼茶

六

CHAPTER

清肝明目

- 56 八宝菊花茶
- 57 清肝消斑茶
- 58 虎杖金川茶
- 59 柴岑解毒茶
- 60 溪黄草茶

- 61 金钱开郁茶
- 61 菊花蜜饮
- 62 垂盆草茶
- 62 苦瓜干茶
- 63 清肝抑亢茶

- 64 夏季清热茶
- 64 丹田茵陈茶
- 65 谷木养眼茶
- 66 退黄三草茶

七

CHAPTER

润肠通便

- 68 白石花竹养阴茶
- 69 清利通淋茶
- 70 决明冬瓜蜜茶

- 71 火炭母猪红茶
- 72 止消茶



八

CHAPTER

凉血散热

- 74 五花茶
- 75 塘葛菜茶
- 75 连银感冒茶
- 76 石龟茶

- 76 豨莶地骨茶
- 77 银板青叶茶
- 77 清热消红茶
- 78 退热茶

- 79 双梅茶
- 79 降火止痛茶
- 80 榕树须茶

九

CHAPTER

消炎解毒

- 82 消痔茶
- 83 湿疹清解茶
- 84 青紫茶
- 85 白金消疹茶

- 86 白花茶
- 86 清胃消炎茶
- 87 黄白紫赤茶
- 87 天冬石斛茶

- 88 清肺消痼茶
- 89 感炎平茶
- 90 泌炎宁茶





+

CHAPTER

健胃消食



- | | | |
|----------|----------|----------|
| 92 午时茶 | 95 青皮甘露茶 | 98 神曲导滞茶 |
| 93 桑菊枇杷茶 | 96 榄葱生姜茶 | |
| 94 鲜橘消胀茶 | 97 金渣消滞茶 | |
| 94 党参黄米茶 | 98 清胃除臭茶 | |

+

CHAPTER

降压减脂



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 100 菊花苦丁茶 | 102 菊花山楂茶 | 104 利湿减肥茶 |
| 101 桑菊银楂茶 | 103 桂花甜茶 | |

+

CHAPTER

男女常饮



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 106 仙鹤调经茶 | 110 起痿茶 | 113 地黄调经茶 |
| 107 宣闭茶 | 110 丹泽茶 | 114 白芍清经茶 |
| 108 柴胡通乳茶 | 111 锄强茶 | 114 母子茶 |
| 108 双子茶 | 111 黄龙茶 | |
| 109 败酱清盆茶 | 112 益母慢前茶 | |
| 109 利湿清盆茶 | 113 清肝开郁茶 | |

+

CHAPTER

小儿适用



- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 116 七星茶 | 117 小儿消积茶 | 118 小儿消雪茶 |
| 116 鸡咳茶 | 118 小儿防疹茶 | |

+

CHAPTER

其他



- | | |
|-----------|-----------|
| 120 水翁花茶 | 125 败酱急阑茶 |
| 121 山楂乌梅汤 | 126 三金茶 |
| 122 橄榄萝卜茶 | 127 三藤茶 |
| 123 滋阴宁静茶 | 128 宁耳茶 |
| 124 清热消麦茶 | 128 青芪茶 |
| 124 桃仁慢阑茶 | |

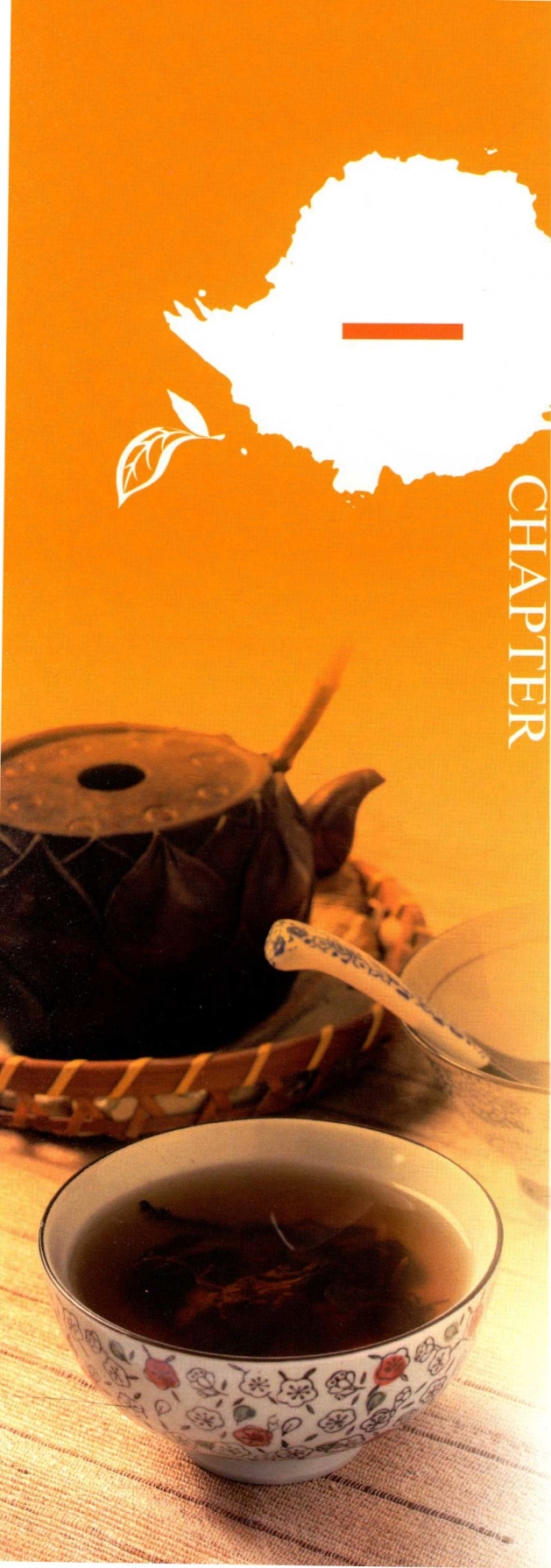
温 | 馨 | 提 | 示

本书中所有凉茶配方仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

经典凉茶

CHAPTER

广东凉茶品种繁多，可若论历史最悠久、知名度最高的无疑要数王老吉、斑砂、桑菊茶这几味了。依靠大众化的口味，出色的药效，这些经典凉茶早已脱离了传统凉茶铺的生产形式，实现了批量化生产。据统计，2008年我国凉茶产量出现了爆炸性增长，一举赶上和超越了世界饮料巨头可口可乐！更为难能可贵的是，在长久的经营和积淀中，它们的意义早已超出了凉茶本身，进而渐渐上升为一种文化。





王老吉



药材百科

王老吉的发明者就是清朝道光年间的鹤山人王泽邦（乳名阿吉）。据说当时有个道士在瘟疫蔓延时传授了一张药方给阿吉，后来阿吉就照方煮茶，帮助百姓成功击退了瘟疫，而这张茶方就是盛行至今的王老吉凉茶。



配方 Formula

岗梅根30克，山芝麻、金樱根、金钱草各15克，千层纸3克，火炭母、五指柑各12克，布渣叶、淡竹叶各10克，海金沙适量。

功效 Effect

清热解暑、除湿生津，适用于四时感冒、发热咽痛、口干尿赤等症。

制法 Method

清水4碗煎至1碗，分2次1日服完。

药理 Pharmacology

岗梅根清热解毒，止渴生津；山芝麻凉血泻火，滑肠通便；金樱根、海金沙、金钱草清热解毒，利尿消炎；千层纸润肺止咳；火炭母清热利湿，凉血解毒；五指柑解表发汗，祛风除湿；布渣叶消积除滞；淡竹叶清火除烦。

禁忌 Taboo

孕妇慎服。

斑砂



药材百科

天花粉为葫芦科植物栝蒌的根，又名栝楼根、花粉、楼根、白药、瑞雪等，是一种常用中药。天花粉具有清热泻火，生津止渴，排脓消肿的功效。主治热病口渴、黄疸、肺燥咳血、痈肿、痔瘕。治疗糖尿病时，常与滋阴药配合使用，以达到标本兼治的作用。现代医学研究表明，天花粉蛋白还有抑制艾滋病病毒的作用。

配方 Formula

天花粉、牡丹皮、薄荷、地骨皮、山栀子、玄参各10克。

功效 Effect

清热解毒，凉血消斑。

制法 Method

清水3碗煎至1碗，温服。

药理 Pharmacology

天花粉养阴生津；牡丹皮活血散瘀；地骨皮清肺降火；山栀子凉血解毒；玄参清咽利喉。



禁忌 Taboo

忌食姜、蒜等辛热之品。孕妇慎用。

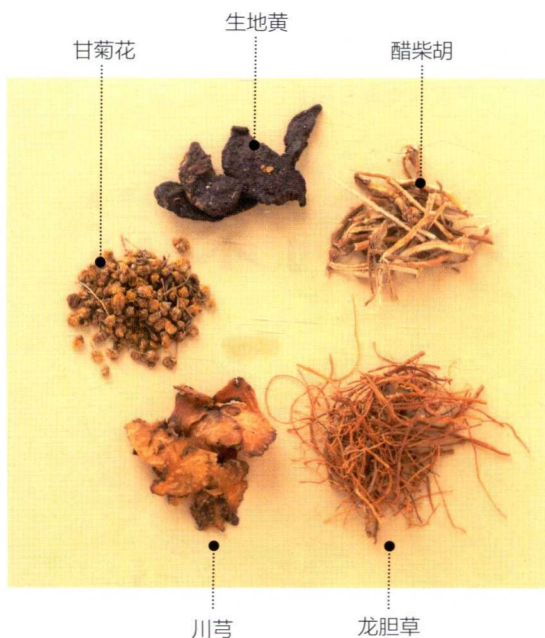


平肝清热茶



药材百科

龙胆草为龙胆科植物，是龙胆、条叶龙胆、三花龙胆和滇龙胆的根和根茎，具有清热、泻肝、定惊之功效。《本草纲目》中记载：“性味苦，涩，大寒，无毒。主治骨间寒热、惊病邪气，继绝伤，定五脏，杀虫毒。”



配方 Formula

龙胆草、醋柴胡、川芎各1.8克，甘菊花、生地黄各3克。

功效 Effect

清肝排毒、凉散风热，适用于肝气郁结、肝脾湿热。

制法 Method

加水煎汁或直接冲泡，代茶饮用。每天1~2剂。

药理 Pharmacology

龙胆草、醋柴胡疏散肝郁；甘菊花、生地黄、川芎清热解毒、祛风止痛。

禁忌 Taboo

脾胃虚弱便泄及无湿热实火者忌服。勿空腹服用。

凉茶小贴士

据说平肝清热茶乃清廷流出的秘方，当年颇受慈禧太后青睐。