

DIY 茶饮达人

泡一杯香茗，开启品质生活！
 既为良药，又为养心之妙品。
 妙用药食组合，一杯杯香茗传递幸福。
 做一个打造全家健康生活的茶饮达人！



戴玄 / 主编





茶饮达人 DIY

戴玄/主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

茶饮达人DIY / 戴玄主编. — 北京: 电子工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-121-23597-9

I. ①茶… II. ①戴… III. ①茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第134209号



责任编辑: 牛晓丽

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889 × 1194 1/20

印张: 10

字数: 320千字

彩插: 1

版次: 2015年6月第1版

印次: 2015年6月第1次印刷

定价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



茶饮达人是这样

Part 1 炼成的 /013

◆ 柴米油盐酱醋茶，琴棋书画诗酒茶 /014

茶是生活的调剂品 /015

清饮雅赏，力求原汁 /015

追求享受，注重饮茶情趣 /016

茶为“万病之药” /018

◆ 如何找到属于你的那杯茶 /020

原汤本味的清饮茶 /021

风味各异的健康调味茶 /023

芳香花草茶 /026

祛病强身的药茶 /030

◆ 自制茶饮时茶材及配料的选择 /032

自制清饮茶时茶叶的选择 /032

自制调味茶时常用材料的选择 /035

自制花草茶时常见材料的选择 /037

自制药茶时常用中药材的选择 /039

◆ 把握自制茶饮的三个要素 /042

茶叶用量 /042

泡茶水温 /042

冲泡时间和次数 /042

◆ 自己动手，轻松做茶包 /043

纱布茶包 /043

成品茶包 /043

纸茶包 /043



Part 2 想做茶饮达人，先从名茶冲泡开始 /045

◆ 清清绿茶：灵叶杯中柔舞翩翩 /046

绿茶的冲泡与品鉴 /046

西湖龙井 /048

碧螺春 /048

六安瓜片 /049

太平猴魁 /049

◆ 浪漫红茶：令味蕾苏醒的神品 /050

红茶的冲泡与品鉴 /050

祁门红茶 /052

滇红茶 /052

正山小种 /053

宜昌红茶 /053

◆ 清雅黄茶：液似闺秀香长似仙 /054

黄茶的冲泡与品鉴 /054

君山银针 /056



霍山黄芽 /056

蒙顶黄芽 /057

北港毛尖 /057

◆ 淡雅白茶：茶中仙子，超凡脱俗 /058

白茶的冲泡与品鉴 /058

白毫银针 /060

白牡丹 /060

政和白茶 /061

贡眉 /061

◆ 灵韵乌龙茶：香高味纯，余香袅袅 /062

乌龙茶的冲泡与品鉴 /062

铁观音 /064

大红袍 /064

冻顶乌龙 /065

凤凰单枞 /065

◆ 魅力黑茶：入口甘甜，幽香缕缕 /066

黑茶的冲泡与品鉴 /066

普洱茶 /068

六堡茶 /068

黑砖 /069

茯茶 /069



芬芳花茶：缠绕在舌尖上的浪漫 /070

花茶的冲泡与品鉴 /070

茉莉花茶 /071

玫瑰红茶 /071



Part 3

我的茶饮我做主， 万千滋味自在我心 /073

这样做蔬果茶，菜鸟也能 做出好味道 /074

蜂蜜胡萝卜茶 / 苦瓜茶 / 红果绿叶茶 / 山楂茶 / 元气龙眼肉姜茶 / 橘杏茶 / 梨杞茶

五谷杂粮入茶味更香 /076

艾叶大米红糖茶 / 薏米茶 / 薏米山楂茶 / 麦芽茶 / 苦荞茶 / 燕麦茶 / 黑豆茶 / 红豆茶 / 玉米须绿豆茶 / 花生茶 / 玉米茶 / 芝麻茶

调味品入茶，给你的味蕾 不一样的挑战 /080

草姜茶 / 醋茶 / 红糖姜茶 / 柿饼蜂蜜茶 / 大蒜茶 / 艾叶糖茶

蝉声响起，调一杯冰饮赶走暑热 /082

菠萝柑橘冰茶 / 柠檬汁薰衣草冰茶 / 草莓蜜冰茶 / 番茄青瓜冰茶 / 芒果乳酸冰茶 / 奇异果薄荷冰茶



Part 4

自己动手冲泡一 抹缠绕在舌尖上的 浪漫 /085

花朵 & 花瓣里的美丽诠释 /086

桂花茶 / 紫翼天葵茶 / 高山野玫瑰茶 / 苹果樱桃玉兰花茶 / 洋甘菊茶 / 薰衣草茶

花草茎叶里泡出的时尚 /088

迷迭香茶 / 百里香茶 / 菩提茶 / 鼠尾草茶 / 柠檬草茶 / 芦荟茶 / 薄荷茶

随心组合的风味花果茶 /090

苹果红茶 / 迷迭杜松果茶 / 石榴花果茶 / 迷迭香山楂茶 / 薰衣草柠檬茶 / 柠檬草莓茶



Part 5

DIY 保健药茶， 从头到脚喝出健康来 /093

补气壮阳茶 /094

黄芪山药茶 / 人参壮阳茶 / 人参枣茶 / 苁蓉杜仲茶 / 党参茶 / 菟丝杜仲茶

滋阴养血茶 /096

枸杞龙眼肉茶 / 归芪枣茶 / 生脉茶 / 当归柏仁茶 / 玉竹茶 / 麦冬夏茶



清热泻火茶 /098

夏枯草茶 / 竹叶薄荷茶 / 板蓝根茶 / 鱼腥草茶 / 莲心茶 / 白茅根茶

疏风解表茶 /100

杞菊茶 / 桑叶茶 / 薄荷荆芥茶 / 核桃葱姜药茶 / 菊花茶 / 杏仁陈皮紫苏茶 / 桑叶杞茶

除湿利水茶 /102

藿香苓术茶 / 山楂麦芽茶 / 金钱芽茶 / 荷叶升茶 / 五叶茶 / 木瓜陈皮茶 / 藿香良姜茶 / 茯苓山药茶

益心安神茶 /104

莲子栀子茶 / 龙眼肉参茶 / 和胃安神茶 / 酸枣仁茶 / 酸枣连茶 / 加味参莲茶 / 莲子清心茶 / 绞股蓝大枣茶

消食健胃茶 /106

保元茶 / 神曲枳砂茶 / 和胃调脾茶 / 楂曲茶 / 二椒茶 / 麦神茶 / 山楂洛神花茶



● 温热散寒茶 / 108

桂萸茶 / 参桂茶 / 橘红姜茶 / 姜苏茶 / 艾胶茶 / 肉桂良姜茶 / 五神茶

● 活血祛瘀茶 / 110

山楂银菊茶 / 赤芍香附茶 / 红花茶 / 桃仁大黄茶 / 三七沉香茶 / 蒲郁茶 / 丹参茶 / 牛柏茶 / 双仁茶 / 桃仁茶 / 丹槟茶 / 益母草花茶 / 赤芍茶

● 祛风湿强筋骨茶 / 113

乌梅甘草茶 / 桑寄生茶 / 杜仲五味茶

Part 6 上有老下有小， 泡上一杯香茗更添幸福温情 / 115

● 家有儿女，尝尝妈妈的“爱心茶” / 116

● 提高免疫力茶 / 116

决明子菊花茶 / 龙眼肉茶 / 芝麻蜂蜜茶 / 龙眼肉百合茶 / 葱白乳茶 / 大枣枸杞茶

● 提神醒脑茶 / 118

紫苏香温茶 / 甜蜜记忆 / 安神飘飘茶 / 薰衣草柠檬茶 / 读书茶 / 薄荷醒脑茶

● 增强记忆力茶 / 120

核桃苹果茶 / 龙眼肉枣仁茶 / 醒脑肉桂茶 / 迷迭香红茶 / 灵芝益智茶 / 香蕉绞股蓝茶 / 龙眼肉益智参茶 / 强记茶

● 产前产后的特别关怀茶饮 / 122

● 怀孕养身保健茶，孕前孕后的贴心关怀 / 122

决明红枣茶 / 陈皮山楂茶 / 紫苏陈皮杞子茶 / 竹沥茶 / 蜂蜜橙子茶 / 参须珠贝茶

● 养胎安胎茶，安胎补气呵护母子平安 / 124

苏叶生姜茶 / 苏梗安胎茶 / 砂仁白术安胎茶 / 胶艾安胎茶 / 芩术清热

安胎茶 / 参芪安胎茶

● 产后调理茶，修复损伤的元气 / 126

当归益母草茶 / 山楂枸杞饮 / 姜楂茶 / 蜂蜜益母草茶 / 益母草茶 / 山楂何首乌荷叶茶 / 山楂肉桂茶

● 身在职场，泡一杯香茗饮出活力无限 / 128

● 电脑族护眼明目茶 / 128

菊花龙井茶 / 茉莉花茶 / 决明茶 / 杞子菊花茶 / 银耳冰糖茶 / 桑叶茶

● 熬夜族的健康茶 / 130

麦冬枸杞茶 / 杜仲茶 / 金银菊花茶 / 决明子茶 / 绿茶 / 人参茶

● 粉尘工作者不得不备的清肺茶 / 132

芝麻冰糖茶 / 玉米须陈皮茶 / 罗汉果乌梅茶 / 紫罗兰桂花清肺茶 / 萝卜胡椒茶 / 罗汉果夏枯茶 / 罗汉果薄荷茶

● 不惑之年，香茶让你喝出精气神儿 / 134

● 改善亚健康茶 / 134

花草木三友茶 / 莲藕茶 / 茉莉玫瑰花茶 / 薰衣草苏香茶 / 地黄茶 / 玫瑰花茶

● 补益气血、平衡阴阳茶 / 136

百合青桃茶 / 冬虫夏草茶 / 乌梅大枣茶 / 白术山药茶 / 人参大枣茶 / 枸杞人参茶 / 大枣姜糖茶



● 泡杯香茶奉亲老 /138

● 老人最爱的经典茶饮 /138

返老还童茶 / 人参茶 / 首乌松针茶 / 中老年强身茶 / 人参固本茶 / 黄芪人参茶

● 乌发养颜茶 /140

桂花杏仁露茶 / 当归补血茶 / 阿胶洋参百合茶 / 迷迭香薄荷茶 / 何首乌生地黄茶 / 润肤养颜茶 / 首乌当归茶 / 人参首乌养发茶

● 抗衰去皱茶 /142

玫瑰参茶 / 香橙茶 / 龟鹤二仙茶 / 人参益寿茶 / 神仙寿茶 / 茯苓蜂蜜茶 / 迷迭香草茶

● 快乐减压、放松情绪的“心理茶方” /144

● 减压安眠茶 /144

清心百合茶 / 参糖水 / 柠檬红茶

● 抑制抑郁、放松情绪的快乐茶饮 /145

荷叶陈皮清心茶 / 玫瑰柴胡苹果茶 / 远志桑葚茶



Part 7

风味百变美容减肥茶，总有一款适合你 /147

● 减肥瘦身茶，喝出窈窕身材 /148

山楂陈皮玫瑰花茶 / 甜橘玫瑰茄茶 / 荷叶轻身茶 / 消脂四味饮 / 大麦瘦身茶 / 活血瘦身茶

● 活血养血茶饮，喝出水一样的茶饮美人 /150

红豆龙眼肉茶 / 当归枸杞茶 / 当归红茶 / 丹参红糖茶 / 党参杞枣茶 / 黄芪红枣茶 / 龙眼肉红枣茶 / 黑木耳红枣茶

● 妙用食材，巧制润肤养颜茶饮 /152

养颜美人茶 / 玫瑰薄荷茶 / 薰衣草柠檬茶 / 菠萝柠檬去火茶 / 活血润肤茶 / 芦荟猕猴桃饮 / 绿豆薏米饮



Part 8

分清体质、跟随季节调制适合自己的茶 /155

● 因时饮茶，轻松搞定四季健康 /156

● 春季的温补茶饮 /156

龙眼肉红枣茶 / 姜片茶 / 蒲公英茶 / 陈皮姜茶 / 桂花茶 / 金银花原汁茶 / 玫瑰花茶

● 夏季的清热茶饮 /158

草莓清热茶 / 柠檬茶 / 荷叶甘草茶 / 鲜藕茶 / 金盏花茶 / 芙蓉荷叶茶 / 兰香子桂花茶 / 三花茶

● 秋季的甘润茶饮 /160

菊杏梨皮茶 / 菊花蜂蜜茶 / 乌梅山楂茶 / 金银花乌梅茶 / 玫瑰普洱茶 / 菊杞茶 / 银耳茶 / 苹果茶 / 橄榄茶

● 冬季的驱寒暖身茶饮 /162

黄芪甘草茶 / 橘红牛蒡茶 / 生姜桂皮茶 / 乌梅红茶 / 奶茶 / 人参茶 / 龙眼肉茶 / 枣杞茶

● 依体质制作适宜的养生茶 /164

● 气虚体质 /164

党参红枣茶 / 黄芪茶 / 康参枸杞茶 / 人参茉莉花茶 / 罗汉果茶 / 西洋参白茶 / 生脉茶 / 百合金银花茶



● 阳虚体质 /166

锁阳桑葚茶 / 鸡骨草黑豆茶 / 补气壮阳茶 / 淫羊藿壮阳茶 / 乌龙戏珠茶 / 冬虫夏草首乌茶

● 阴虚体质 /168

火麻仁茶 / 胡萝卜马蹄茶 / 西洋参莲子茶 / 新鲜石斛茶 / 乌龙芝麻茶 / 百合雪梨茶 / 黑豆浮小麦茶

● 痰湿体质 /170

党参茯苓茶 / 山楂绞股蓝茶 / 祛湿化痰茶 / 荷叶橘皮茶 / 泽泻乌龙茶 / 五花茶

● 湿热体质 /172

丁香神曲茶 / 风荷清凉茶 / 玄参麦冬茶 / 竹叶芦根茶 / 荷叶普洱茶

● 血瘀体质 /174

当归牛膝木香茶 / 畅气活血茶 / 葫芦茶 / 红花茶 / 四物汤 / 当归三七花茶 / 失笑茶

● 气郁体质 /176

菊花山楂茶 / 佛手枯草茶 / 橄榄酸梅茶 / 酸梅汤

● 特禀体质 /177

补气生脉茶 / 杞麦茶 / 玉屏风茶



“茶” 颜观色

Part 9 自助健康 /179

● 降压茶 /180

金银菊花茶 / 芹菜茶 / 花生壳茶 / 莲心决明子茶 / 柿叶茶 / 橘络茶 / 决明枸杞茶 / 菊槐双花绿茶

● 降糖茶 /182

瓜皮粗茶 / 玉米须绿豆茶 / 绞股蓝茶 / 苦瓜枸杞茶 / 马齿苋茶 / 生姜绿茶 / 石斛茶

● 降脂茶 /184

荷叶乌龙茶 / 三花降脂茶 / 银杏叶甘草茶 / 亚麻仁茶 / 山楂陈皮茶 / 五味决明茶 / 罗汉果菊花茶

● 镇咳化痰茶 /186

陈皮乌龙茶 / 陈皮玉米须茶 / 枇杷叶茶 / 冰糖陈皮茶 / 清气温痰茶 / 萝卜皮乌龙茶



● 消除便秘茶 /188

韭菜子茶 / 松仁蜂蜜茶 / 牵牛子姜片茶 / 陈皮蜂蜜茶 / 槐叶茶 / 芝麻核桃茶

● 止泻茶 /190

荔枝干枣茶 / 艾叶大米红糖茶 / 胡椒红糖茶 / 大蒜银花茶 / 保和茶 / 柚姜止泻茶 / 萝卜橘皮茶 / 黑枣红糖茶

● 缓解头疼茶 /192

核桃葱茶 / 川芎茶 / 菊花茶 / 川芎杜仲茶 / 胡萝卜红糖茶 / 辣子茶 / 荆芥穗茶

● 缓解颈椎疼痛茶 /194

木瓜五加茶 / 桃仁红花川芎蜜茶 / 蔓菊决明茶 / 黄芪三宝茶 / 独活茶 / 活络筋骨茶 / 川芎寄生茶 / 葛龙茶

● 缓解胃疼茶 /196

吴茱萸姜枣茶 / 玫瑰花蜜茶 / 双红茶 / 佛手枯草茶 / 香橼茶 / 玫瑰佛手茶 / 玫瑰砂仁茶

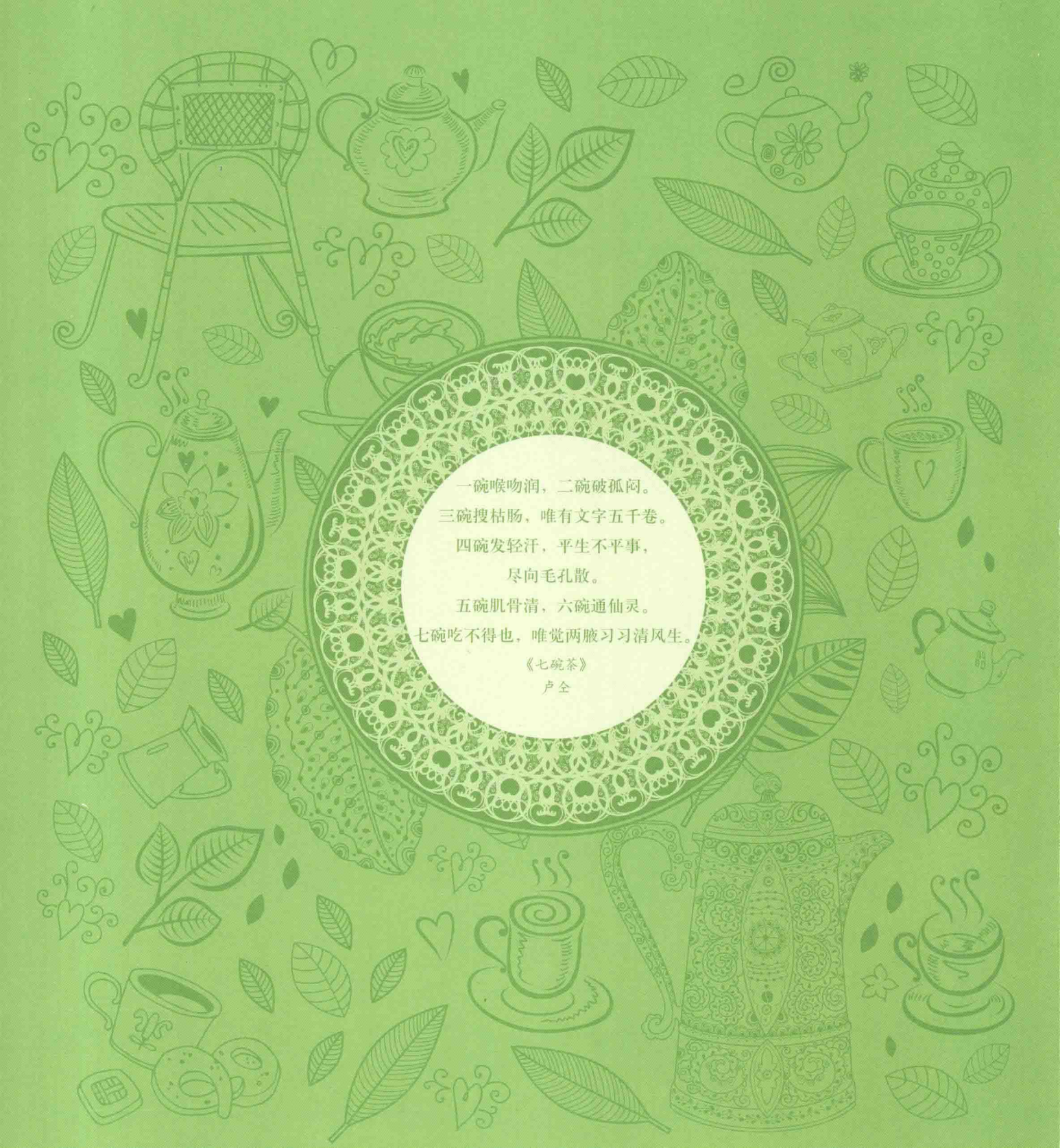
● 补血调经茶 /198

益母草调经茶 / 四物调经茶 / 活血调经茶 / 月季花茶 / 益母草玄胡茶 / 玫瑰月季调经茶 / 川芎乌龙茶

● 改善虚火牙痛、消除口臭茶

/200

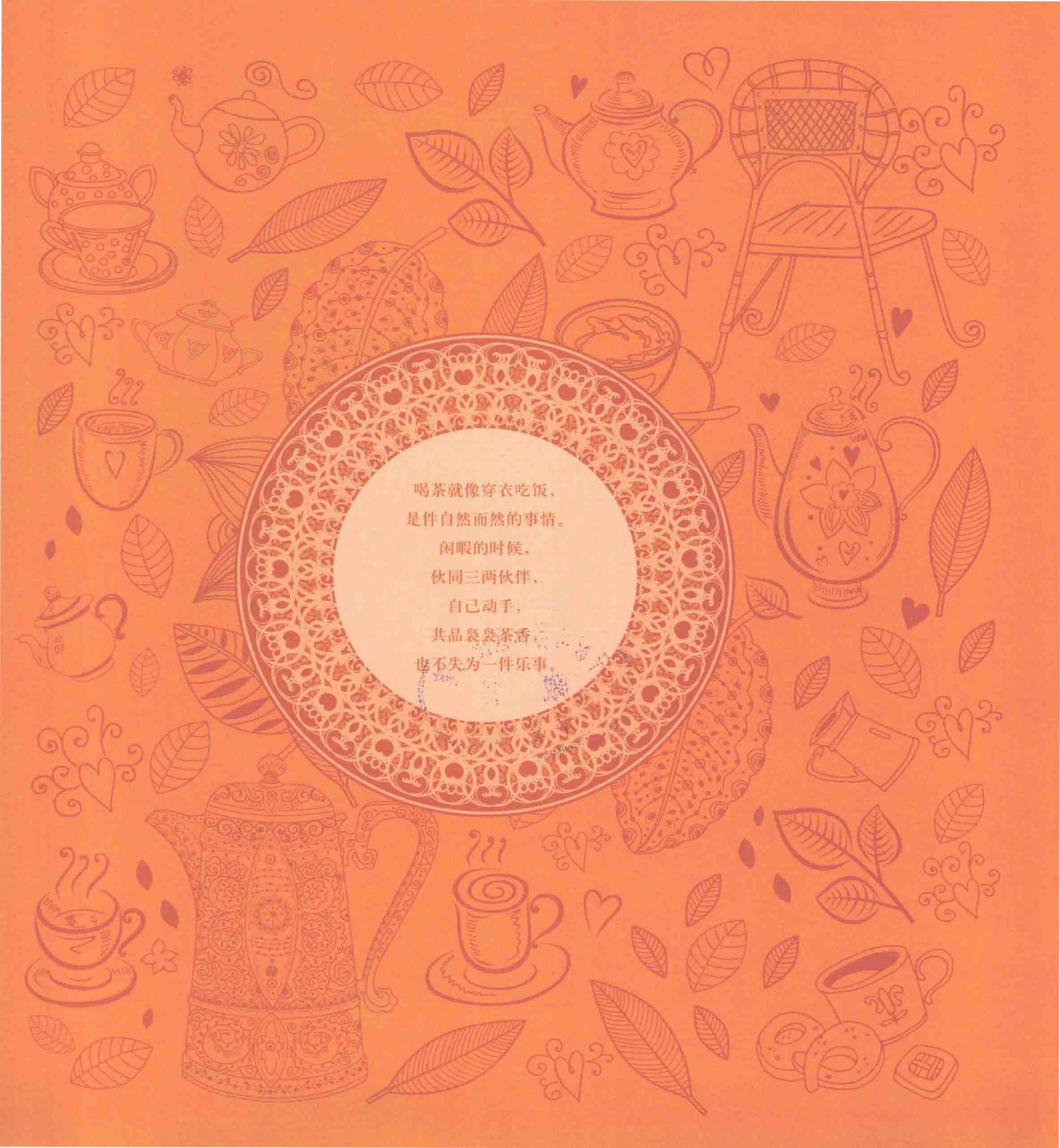
龙胆白菊茶 / 白芷茶 / 沙参细辛牙痛口疮茶



一碗喉吻润，二碗破孤闷。
三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。
四碗发轻汗，平生不平事，
尽向毛孔散。
五碗肌骨清，六碗通仙灵。
七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。

《七碗茶》

卢仝



喝茶就像穿衣吃饭，
是件自然而然的事情。

闲暇的时候，
伙同三两伙伴，
自己动手，
共品袅袅茶香，
也不失为了一件乐事。



茶饮达人 DIY

戴玄/主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

茶饮达人DIY / 戴玄主编. — 北京: 电子工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-121-23597-9

I. ①茶… II. ①戴… III. ①茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第134209号



责任编辑: 牛晓丽

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889 × 1194 1/20

印张: 10

字数: 320千字

彩插: 1

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

一杯香茗，开启品质生活

茶的历史源远流长，一花一草、一木一果皆可入茶。茶是一种十分健康的饮品，常饮不仅能陶冶性情，还能养生、保健、防病。依据不同季节、节气的气候特征，有针对性地选用各种茶材日常饮用，有意识地预防各种疾病，保健身体，也体现了中医“防未病”的理念。

茶中含有多种有益健康的成分，可以预防、辅助治疗多种疾病，饮茶抗癌、抗辐射已经得到健康机构的广泛认同。茶饮制作简单，随时、随地、随手就能冲泡，只需短短几分钟，就能享用。

喝茶首先要了解自己的健康情况、生活环境、工作环境，这样才能够选择最适合自己的茶。不同的时间、季节、地域、体质，乃至不同的疾病都是我们应该注意的细节。其次，喝茶还要懂茶，不同的茶叶，其养生功效是不同的。茶并不是苦口的药物，而是养心的饮品。饮茶要得茶之真味，要品出感觉，饮出乐趣，才是正确的饮茶之道。

古人说，茶能清心神、涤欲念。饮茶带来的益处不仅仅是身体上的，在浓浓的茶香中，我们更能得到心灵的宁静。在生活节奏快、心理压力大、心理健康问题集中的今天，每天利用一点时间泡几杯茶，让过快旋转的生活齿轮慢下来，对身体、心灵都做一些“保养”，能让我们更健康、更有活力地去面对未来的各种挑战。

曾有人说过：“喝茶怀古，想心事喝咖啡去好了！”说得没错。一怀古，流转经年，薰过的香、浸过的茶，全在静静的一壶茶的时光里。







茶饮达人是这样 Part 1 炼成的 /013

◆ 柴米油盐酱醋茶，琴棋书画诗酒茶 /014

茶是生活的调剂品 /015

清饮雅赏，力求原汁 /015

追求享受，注重饮茶情趣 /016

茶为“万病之药” /018

◆ 如何找到属于你的那杯茶 /020

原汤本味的清饮茶 /021

风味各异的健康调味茶 /023

芳香花草茶 /026

祛病强身的药茶 /030

◆ 自制茶饮时茶材及配料的选择 /032

自制清饮茶时茶叶的选择 /032

自制调味茶时常用材料的选择 /035

自制花草茶时常见材料的选择 /037

自制药茶时常用中药材的选择 /039

◆ 把握自制茶饮的三个要素 /042

茶叶用量 /042

泡茶水温 /042

冲泡时间和次数 /042

◆ 自己动手，轻松做茶包 /043

纱布茶包 /043

成品茶包 /043

纸茶包 /043



想做茶饮达人，先 Part 2 从名茶冲泡开始 /045

◆ 清清绿茶：灵叶杯中柔舞翩翩 /046

绿茶的冲泡与品鉴 /046

西湖龙井 /048

碧螺春 /048

六安瓜片 /049

太平猴魁 /049

◆ 浪漫红茶：令味蕾苏醒的神品 /050

红茶的冲泡与品鉴 /050

祁门红茶 /052

滇红茶 /052

正山小种 /053

宜昌红茶 /053

◆ 清雅黄茶：液似闺秀香长似仙 /054

黄茶的冲泡与品鉴 /054

君山银针 /056



霍山黄芽 /056

蒙顶黄芽 /057

北港毛尖 /057

◆ 淡雅白茶：茶中仙子，超凡脱俗 /058

白茶的冲泡与品鉴 /058

白毫银针 /060

白牡丹 /060

政和白茶 /061

贡眉 /061

◆ 灵韵乌龙茶：香高味纯，余香袅袅 /062

乌龙茶的冲泡与品鉴 /062

铁观音 /064

大红袍 /064

冻顶乌龙 /065

凤凰单枞 /065

◆ 魅力黑茶：入口甘甜，幽香缕缕 /066

黑茶的冲泡与品鉴 /066

普洱茶 /068

六堡茶 /068

黑砖 /069

茯茶 /069



芬芳花茶：缠绕在舌尖上的浪漫 /070

花茶的冲泡与品鉴 /070

茉莉花茶 /071

玫瑰红茶 /071



Part 3

我的茶饮我做主， 万千滋味自在我心 /073

这样做蔬果茶，菜鸟也能做出好味道 /074

蜂蜜胡萝卜茶 / 苦瓜茶 / 红果绿叶茶 / 山楂茶 / 元气龙眼肉姜茶 / 橘杏茶 / 梨杞茶

五谷杂粮入茶味更香 /076

艾叶大米红糖茶 / 薏米茶 / 薏米山楂茶 / 麦芽茶 / 苦荞茶 / 燕麦茶 / 黑豆茶 / 红豆茶 / 玉米须绿豆茶 / 花生茶 / 玉米茶 / 芝麻茶

调味品入茶，给你的味蕾不一样的挑战 /080

草姜茶 / 醋茶 / 红糖姜茶 / 柿饼蜂蜜茶 / 大蒜茶 / 艾叶糖茶

蝉声响起，调一杯冰饮赶走暑热 /082

菠萝柑橘冰茶 / 柠檬汁薰衣草冰茶 / 草莓蜜冰茶 / 番茄青瓜冰茶 / 芒果乳酸冰茶 / 奇异果薄荷冰茶



Part 4

自己动手冲泡一抹缠绕在舌尖上的浪漫 /085

花朵 & 花瓣里的美丽诠释 /086

桂花茶 / 紫翼天葵茶 / 高山野玫瑰茶 / 苹果樱桃玉兰花茶 / 洋甘菊茶 / 薰衣草茶

花草茎叶里泡出的时尚 /088

迷迭香茶 / 百里香茶 / 菩提茶 / 鼠尾草茶 / 柠檬草茶 / 芦荟茶 / 薄荷茶

随心组合的风味花果茶 /090

苹果红茶 / 迷迭杜松果茶 / 石榴花果茶 / 迷迭香山楂茶 / 薰衣草柠檬茶 / 柠檬草莓茶



Part 5

DIY 保健药茶， 从头到脚喝出健康来 /093

补气壮阳茶 /094

黄芪山药茶 / 人参壮阳茶 / 人参枣茶 / 苁蓉杜仲茶 / 党参茶 / 菟丝杜仲茶

滋阴养血茶 /096

枸杞龙眼肉茶 / 归芪枣茶 / 生脉茶 / 当归柏仁茶 / 玉竹茶 / 麦冬夏茶



清热泻火茶 /098

夏枯草茶 / 竹叶薄荷茶 / 板蓝根茶 / 鱼腥草茶 / 莲心茶 / 白茅根茶

疏风解表茶 /100

杞菊茶 / 桑叶茶 / 薄荷荆芥茶 / 核桃葱姜药茶 / 菊花茶 / 杏仁陈皮苏茶 / 桑叶杞茶

除湿利水茶 /102

藿香苓术茶 / 山楂麦芽茶 / 金钱芽茶 / 荷叶升茶 / 五叶茶 / 木瓜陈皮茶 / 藿香良姜茶 / 茯苓山药茶

益心安神茶 /104

莲子栀子茶 / 龙眼肉参茶 / 和胃安神茶 / 酸枣仁茶 / 酸枣连茶 / 加味参莲茶 / 莲子清心茶 / 绞股蓝大枣茶

消食健胃茶 /106

保元茶 / 神曲枳砂茶 / 和胃调脾茶 / 楂曲茶 / 二椒茶 / 麦神茶 / 山楂洛神花茶



◆温热散寒茶 / 108

桂萸茶 / 参桂茶 / 橘红姜茶 / 姜苏茶 / 艾胶茶 / 肉桂良姜茶 / 五神茶

◆活血祛瘀茶 / 110

山楂银菊茶 / 赤芍香附茶 / 红花茶 / 桃仁大黄茶 / 三七沉香茶 / 蒲郁茶 / 丹参茶 / 牛柏茶 / 双仁茶 / 桃仁茶 / 丹椋茶 / 益母草花茶 / 赤芍茶

◆祛风湿强筋骨茶 / 113

乌梅甘草茶 / 桑寄生茶 / 杜仲五味茶

Part 6 上有老下有小， 泡上一杯香茗更添幸福温情 / 115

◆家有儿女，尝尝妈妈的“爱心茶” / 116

●提高免疫力茶 / 116

决明子菊花茶 / 龙眼肉茶 / 芝麻蜂蜜茶 / 龙眼肉百合茶 / 葱白乳茶 / 大枣枸杞茶

●提神醒脑茶 / 118

紫苏香温茶 / 甜蜜记忆 / 安神飘飘茶 / 薰衣草柠檬茶 / 读书茶 / 薄荷醒脑茶

●增强记忆力茶 / 120

核桃苹果茶 / 龙眼肉枣仁茶 / 醒脑肉桂茶 / 迷迭香红茶 / 灵芝益智茶 / 香蕉绞股蓝茶 / 龙眼肉益智参茶 / 强记茶

◆产前产后的特别关怀茶饮 / 122

●怀孕养身保健茶，孕前孕后的贴心关怀 / 122

决明红枣茶 / 陈皮山楂茶 / 紫苏陈皮杞子茶 / 竹沥茶 / 蜂蜜橙子茶 / 参须珠贝茶

●养胎安胎茶，安胎补气呵护母子平安 / 124

苏叶生姜茶 / 苏梗安胎茶 / 砂仁白术安胎茶 / 胶艾安胎茶 / 芩术清热

安胎茶 / 参芪安胎茶

●产后调理茶，修复损伤的元气 / 126

当归益母草茶 / 山楂枸杞饮 / 姜楂茶 / 蜂蜜益母草茶 / 益母草茶 / 山楂何首乌荷叶茶 / 山楂肉桂茶

◆身在职场，泡一杯香茗饮出活力无限 / 128

●电脑族护眼明目茶 / 128

菊花龙井茶 / 茉莉花茶 / 决明茶 / 杞子菊花茶 / 银耳冰糖茶 / 桑叶茶

●熬夜族的健康茶 / 130

麦冬枸杞茶 / 杜仲茶 / 金银菊花茶 / 决明子茶 / 绿茶 / 人参茶

●粉尘工作者不得不备的清肺茶 / 132

芝麻冰糖茶 / 玉米须陈皮茶 / 罗汉果乌梅茶 / 紫罗兰桂花清肺茶 / 萝卜胡椒茶 / 罗汉果夏枯茶 / 罗汉果薄荷茶

◆不惑之年，香茶让你喝出精气神儿 / 134

●改善亚健康茶 / 134

花草木三友茶 / 莲藕茶 / 茉莉玫瑰花茶 / 薰衣草苏香茶 / 地黄茶 / 玫瑰花茶

●补益气血、平衡阴阳茶 / 136

百合青桃茶 / 冬虫夏草茶 / 乌梅大枣茶 / 白术山药茶 / 人参大枣茶 / 枸杞人参茶 / 大枣姜糖茶