

好生活百事通系列

健康饮茶

一杯清茶，三两好友，
品味健康人生！

对症喝

姚松涛 编著

用药敌病极其量见八成之功
其余病尾需借助食物来调养
因人饮茶发挥茶疗最大功效
因时饮茶四季花绿青红有别
因症选茶疗方调摄脏腑功能

中国纺织出版社

好生活百事通系列

健康

——一杯清茶，三两好友，
品味健康人生！

对
症
喝

姚松涛 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康茶饮对症喝 / 姚松涛编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.11

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7750-5

I. ①健… II. ①姚… III. ①保健-茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第217387号

策划编辑: 尚雅 李彦芳	责任编辑: 李彦芳	特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘强	美术编辑: 成馨	装帧设计: 程程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80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

第一章

茶——保健饮品中的宠儿

●走近茶家族	12
传统分类法之六大茶系	12
按茶叶采收的季节分类	22
按茶叶的烘焙温度分类	22
按茶叶的发酵程度分类	22
茶的其他分类方法	22
●细识茶成员	23
绿茶	23
红茶	25
青茶	26
白茶	27
黄茶	27
黑茶	28
花茶	28
●感受茶风范	29
延年益寿的灵丹	29
心理健康的卫士	31
茶叶外用也保健	33
以茶入餐更滋养	35
●传诵茶佳话	37
乾隆和十八棵御茶树	37
苏轼喻茶如佳人	38
林语堂的“三泡”说	38
●揭秘本草茶	39
茶疗的起源与发展	39
药茶解析	40
药茶材料的选择	42
药茶的制法	42
药茶的服法	43
中医茶疗的六大优势	44

第二章

清香袅袅，不忘科学饮茶

● 看茶性喝茶.....	46	● 一日饮茶有讲究.....	52
六大基本茶类的茶性.....	46	晨起一杯名滇红.....	52
不同茶性适应不同体质.....	47	上午一盏绿龙井.....	52
● 不宜饮用的8种茶.....	48	饭后悠闲品乌龙.....	52
隔夜茶.....	48	睡前一壶香玫瑰.....	52
浓茶.....	48	● 改变8大不良饮茶观念和习惯.....	53
烫茶.....	49	茶垢不清.....	53
头遍茶.....	49	离饭前饭后太近喝茶.....	53
冷茶.....	49	只喝茶不品茶.....	54
现炒茶.....	49	睡前喝茶.....	54
多泡茶.....	50	以茶解酒.....	54
焦味茶.....	50	空腹喝茶.....	55
● 病患者饮茶的注意事项.....	51	保温杯、搪瓷杯泡茶.....	55
神经衰弱者.....	51	茶水服药.....	55
消化系统患者.....	51	● 这些情况下，如何饮茶.....	56
心血管病患者.....	51	油腻食物下肚后如何饮茶.....	56
糖尿病患者.....	51	吃咸食或腌食后如何饮茶.....	56
贫血患者.....	51	女性“四期”如何饮茶.....	56

第三章

四季饮茶各不同

● 春季强身防病茶.....	58	甘草莲芯茶.....	61
板蓝根茶.....	58	薄荷香薷茶.....	61
养肝舒缓茶.....	59	鲜橘薄荷香.....	61
郁金甘草绿茶.....	59	金银花绿茶.....	62
香花园茶.....	59	梅子绿茶.....	62
● 夏季清热解暑茶.....	60	薄荷绿茶.....	63
六安瓜片茶.....	60	● 秋季防燥润肺茶.....	64
西瓜翠衣茶.....	61	百合麦味茶.....	64

杏仁茶.....	65
桂花橘皮茶.....	65
桑叶梨冬茶.....	65
菊花梨子茶.....	65
❀ 冬季祛寒养身茶.....	66
牛奶热茶.....	66
红枣黄芪茶.....	67
虫草茶.....	67

阿胶红茶.....	67
茴香茶.....	67
泽泻乌龙茶.....	68
萝卜茶.....	69
沙苑枸杞茶.....	69
乌龙戏珠茶.....	69
椰香奶茶.....	70
糯米红茶.....	70



第四章

喝茶要对应体质“下单”

❀ 热性体质.....	72
苦瓜绿茶.....	72
菊花水果茶.....	73
金银花甘草茶.....	74
龙胆菊槐茶.....	74
清心茶.....	74
板蓝大青茶.....	74
清火茶.....	75
薄荷甘草茶.....	75
❀ 燥性体质.....	76
鸭梨生地黄茶.....	76
蜂蜜柚子茶.....	77
淡竹叶茶.....	77
萝卜甘蔗茶.....	77
❀ 寒性体质.....	78
姜糖红茶.....	78
莲子乌龙茶.....	79
吴茱萸茶.....	79
人参五味红茶.....	79
❀ 虚性体质.....	80
灵加茶.....	81
核桃茶.....	81

黄精茶.....	82
苹果肉桂茶.....	82
参茶.....	82
菊楂陈皮茶.....	82
黑白芝麻茶.....	83
❀ 实性体质.....	84
薏米绿豆甜茶.....	84
甘草莲芯茶.....	85
车前草绿茶.....	85
蒲公英茶.....	85
决明子茶.....	85
苦丁茶.....	86
薏米冬瓜籽茶.....	87
桑菊茶.....	87
❀ 湿性体质.....	88
薏米茶.....	88
地丁甘草茶.....	89
龙胆车前子茶.....	89
藿香姜枣茶.....	89
白芷玉竹茶.....	89
黄檗绿茶.....	90
葡萄茶.....	90

第五章

因人而宜喝对茶

美女族	92
柠香玫瑰茶	92
芦荟蜜饮茶	93
芍药花茶	93
养颜美人茶	93
珍珠绿茶	94
勿忘我美颜茶	94
龙井白菊茶	94
香蜂苹果茶	94
薏米柠檬水	95
牛乳红茶	96
活肤西洋参茶	96
肥胖族	97
柠檬茶	97
荷叶决明茶	98
首乌纤体茶	98
桂花党参茶	98
山楂金菊花茶	99
大黄绿茶	99
香蕉绿茶	99
应酬族	100
甘草黑豆汁	100
麦门冬清肺茶	101
清爽解腻茶	101
益肝解毒茶	102
消滞除腻茶	103
桑白皮茶	103
绿豆清肝茶	103
龙胆橄榄茶	103
儿童族	104
葱白陈皮茶	104

健脑地黄茶	105
葱白饮	105
乌梅甘草茶	105
黄芪红枣茶	105
麦芽红茶	106
五味枸杞茶	106
银发族	107
枸杞子茶	107
洋参麦门冬茶	108
罗布麻茶	108
盐茶	108
茉莉桂圆茶	109
乌龙冬瓜茶	110
生姜养胃茶	110
菖蒲茉莉茶	111
仲杞寄生茶	111
枸杞生地茶	111
甜叶菊茶	111
上班族	112
党参杞子茶	112
黄芪茉莉花茶	113
熟地黄茶	113
夏桑菊茶	114
杜仲茶	114
酸枣仁白菊花茶	114
洛神茶	114



第六章

喝茶也要讲究中医五行

● 五脏、五行与茶饮养生	116
什么是五行	116
五行与五脏的对应关系	116
喝茶养生对五行	116
● 养肝明目茶	118
龙井山楂茶	119
苦瓜茶	119
莲子冰糖茶	120
杞菊决明子茶	121
杭白菊茶	121
续断茶	121
菊槐茶	121
● 清心祛火茶	122
红花山楂茶	123
淮山黄连茶	123
醋茶	123
● 滋阴润肺茶	124
桔梗茶	125

百合菊花茶	125
胖大海甘草茶	125
玉蝴蝶茶	125
● 健脾养胃茶	126
山楂蜜茶	127
补脾养阴茶	127
玫瑰普洱茶	128
白糖甘草茶	128
荷叶茶	128
健脾红枣茶	128
传统陈皮茶	129
● 养肾固精茶	130
桂圆枸杞茶	131
桑葚茶	131
桂圆茉莉茶	132
菟丝子茶	132
枸杞红枣茶	132
瓜皮茅根茶	132



第七章

100款对症茶饮良方

循环系统	134
● 低血压	134
黑芝麻绿茶	134
淮芝藕米茶	135
太子参茶	135
黄芪茶	135
● 高血压	136
玉米须茶	136

苹果蜜茶	137
山楂冰糖茶	137
枯草苦丁茶	137
● 高血脂	138
山楂白术茶	138
山楂橘皮茶	139
降脂乌龙茶	139
三宝茶	139

参苓红花茶.....	139
冠心病	140
山楂益母茶.....	140
茉莉花茶.....	141
银杏茶.....	141
丹参茶.....	141
贫血	142
桂圆红枣养血茶.....	142
当归黄芪补血茶.....	143
红花生地茶.....	143
乌龙首乌茶.....	143
白芍当归滋肝茶.....	143
黄芪丹参茶.....	144
姜枣红茶.....	145
木耳红枣饮.....	145
神经系统	146
嗜睡	146
党参红枣茶.....	146
枸杞菊花参茶.....	147
菊花玫瑰茶.....	147
薄荷茶.....	148
醒脑清乏茶.....	149
北五味子茶.....	149
薄荷灵芝茶.....	149
迷迭香茶.....	149
神经衰弱	150
百合二冬茶.....	150
枣仁蜂蜜茶.....	151
含羞草茶.....	151
茉莉薰衣草.....	151
失眠	152
桂圆洋参茶.....	152
柏仁合欢茶.....	153

灵芝远志茶.....	153
灯芯竹叶茶.....	153
健忘	154
菖蒲梅枣茶.....	154
桂圆碧螺春茶.....	155
枸杞淫羊藿茶.....	155
决明益智茶.....	155
益智健脑茶.....	155
多梦	156
酸枣仁茶.....	156
枣仁人参茶.....	157
刺五加茉莉花茶.....	157
龙甘酸五茶.....	157
偏头痛	158
谷精绿茶.....	158
川芎白芷茶.....	159
首乌补脑茶.....	159
雨前茶.....	159
盗汗	160
柏子仁茶.....	160
麦门冬地黄茶.....	161
补虚止汗茶.....	161
止盗汗茶.....	161
呼吸系统	162
咳嗽	162
银耳茶.....	162
雪梨止咳茶.....	163
天门冬冰糖茶.....	163
橘皮茶.....	163
百合枇杷茶.....	163
哮喘	164
丝瓜茶.....	164
荔枝茶.....	165

紫苏籽茶.....	165
白芍甘草茶.....	165
❁ 肺炎.....	166
金银花茶.....	166
甜瓜茶.....	167
桂花茶.....	167
三根清肺茶.....	167
❁ 感冒.....	168
桑菊竹叶茶.....	168
生姜葱白茶.....	169
桑菊梨皮茶.....	169
姜糖茶.....	170
银花大青叶茶.....	171
苏羌茶.....	171
预防流感茶.....	171
党参苏叶茶.....	171

消化系统.....172

❁ 食欲不振.....	172
山楂银耳茶.....	172
乌梅茶.....	173
柳橙香醋开胃茶.....	173
金橘茶.....	173
❁ 胃炎.....	174
麦芽茶.....	174
胃康茶.....	175
双花甘草茶.....	175
玫瑰花茶.....	175
生姜陈皮茶.....	175
❁ 便秘.....	176
参芪陈蜜茶.....	176
芝麻核桃玫瑰茶.....	177
麻仁蜜茶.....	177
四仁通便茶.....	177

❁ 呕吐.....	178
绿豆糖茶.....	178
麦芽山楂茶.....	179
紫苏叶茶.....	179
黄连姜草茶.....	179
甘蔗汁.....	179
❁ 腹泻.....	180
石榴叶姜茶.....	180
白术止泻饮.....	181
车前子红茶.....	181
石榴山楂茶.....	181

五官科.....182

❁ 鼻衄.....	182
鲜藕汁饮.....	182
藕柿莠梨茶.....	183
黄芩茅根茶.....	183
柏叶榴花茶.....	183
❁ 牙痛.....	184
绿豆鸡蛋糖水.....	184
沙参细辛茶.....	185
菊花甘草茶.....	185
生地天门冬茶.....	185
细辛止痛茶.....	185
❁ 牙龈出血.....	186
芒果绿茶.....	186
西红柿茶.....	187
双花茶.....	187
荠菜茶.....	187
❁ 口臭.....	188
桂花红茶.....	188
香薷茶.....	189
萆薢茶.....	189
生地莲芯汤.....	189

藿香茶.....	189
❁ 口腔溃疡.....	190
莲子甘草茶.....	190
西瓜翠衣茶.....	191
老黄瓜茶.....	191
甘草茶.....	191
生地青梅饮.....	191

妇 科.....192

❁ 痛经.....	192
桃仁茶.....	192
姜枣红糖水.....	193
泽兰叶茶.....	193
姜枣通经茶.....	193
❁ 更年期综合征.....	194
杞枣汤.....	194
菟丝女贞茶.....	195
五味子茶.....	195
枣麦甘草茶.....	195
更年期降火茶.....	195
❁ 月经不调.....	196
红花茶.....	196
白糖茶.....	197
莲花茶.....	197
红糖桂枝茶.....	197
二仁茶.....	198
莲蓬茶.....	198
当归益母茶.....	198
槐耳茶.....	198

附录1 茶方配伍常用药物速查.. 199

附录2 茶方配伍常用食材速查.. 204

附录3 疗效花草茶饮速查..... 209

好生活百事通系列

健康茶饮

一杯清茶，三两好友，
品味健康人生！

对
症
喝

姚松涛 编著

用药敌病极其量见八成之功
其余病尾需借助食物来调养

因人饮茶发挥茶疗最大功效
因时饮茶四季花绿青红有别
因症选茶疗方调摄脏腑功能

中国纺织出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

瑞雅书业
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

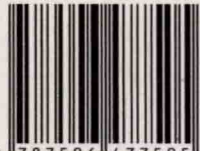
诸药为各病之药,茶为万病之药

因人饮茶,因时饮茶,用有效的茶方养身

在现代繁忙的生活中,在快节奏的压力下,在工作之余,静静地品一杯香茶,收获的是一种幸福和宁静。“药食同源,医养同理”,将花草、中药应用于日常饮品和食物中,制作药茶方,更可以帮你纾解压力、控制体重、消除油腻感、调节免疫力,增强体质,并拥有优质生活。

上架建议 休闲·生活

ISBN 978-7-5064-7750-5



9 787506 477505 >

定价:29.80元

好生活百事通系列

健康

——一杯清茶，三两好友，
品味健康人生！



对
症
喝

姚松涛 编著

 中国纺织出版社

目录

第一章

茶——保健饮品中的宠儿

走近茶家族	12
传统分类法之六大茶系	12
按茶叶采收的季节分类	22
按茶叶的烘焙温度分类	22
按茶叶的发酵程度分类	22
茶的其他分类方法	22
细识茶成员	23
绿茶	23
红茶	25
青茶	26
白茶	27
黄茶	27
黑茶	28
花茶	28
感受茶风范	29
延年益寿的灵丹	29
心理健康的卫士	31
茶叶外用也保健	33
以茶入餐更滋养	35
传诵茶佳话	37
乾隆和十八棵御茶树	37
苏轼喻茶如佳人	38
林语堂的“三泡”说	38
揭秘本草茶	39
茶疗的起源与发展	39
药茶解析	40
药茶材料的选择	42
药茶的制法	42
药茶的服法	43
中医茶疗的六大优势	44

第二章

清香袅袅，不忘科学饮茶

● 看茶性喝茶.....	46	● 一日饮茶有讲究.....	52
六大基本茶类的茶性.....	46	晨起一杯名滇红.....	52
不同茶性适应不同体质.....	47	上午一盏绿龙井.....	52
● 不宜饮用的8种茶.....	48	饭后悠闲品乌龙.....	52
隔夜茶.....	48	睡前一壶香玫瑰.....	52
浓茶.....	48	● 改变8大不良饮茶观念和习惯.....	53
烫茶.....	49	茶垢不清.....	53
头遍茶.....	49	离饭前饭后太近喝茶.....	53
冷茶.....	49	只喝茶不品茶.....	54
现炒茶.....	49	睡前喝茶.....	54
多泡茶.....	50	以茶解酒.....	54
焦味茶.....	50	空腹喝茶.....	55
● 病患者饮茶的注意事项.....	51	保温杯、搪瓷杯泡茶.....	55
神经衰弱者.....	51	茶水服药.....	55
消化系统患者.....	51	● 这些情况下，如何饮茶.....	56
心血管病患者.....	51	油腻食物下肚后如何饮茶.....	56
糖尿病患者.....	51	吃咸食或腌食后如何饮茶.....	56
贫血患者.....	51	女性“四期”如何饮茶.....	56

第三章

四季饮茶各不同

● 春季强身防病茶.....	58	甘草莲芯茶.....	61
板蓝根茶.....	58	薄荷香薷茶.....	61
养肝舒缓茶.....	59	鲜橘薄荷香.....	61
郁金甘草绿茶.....	59	金银花绿茶.....	62
香花园茶.....	59	梅子绿茶.....	62
● 夏季清热解暑茶.....	60	薄荷绿茶.....	63
六安瓜片茶.....	60	● 秋季防燥润肺茶.....	64
西瓜翠衣茶.....	61	百合麦味茶.....	64

杏仁茶.....	65
桂花橘皮茶.....	65
桑叶梨冬茶.....	65
菊花梨子茶.....	65
❀ 冬季祛寒养身茶.....	66
牛奶热茶.....	66
红枣黄芪茶.....	67
虫草茶.....	67

阿胶红茶.....	67
茴香茶.....	67
泽泻乌龙茶.....	68
萝卜茶.....	69
沙苑枸杞茶.....	69
乌龙戏珠茶.....	69
椰香奶茶.....	70
糯米红茶.....	70



第四章

喝茶要对应体质“下单”

❀ 热性体质.....	72
苦瓜绿茶.....	72
菊花水果茶.....	73
金银花甘草茶.....	74
龙胆菊槐茶.....	74
清心茶.....	74
板蓝大青茶.....	74
清火茶.....	75
薄荷甘草茶.....	75
❀ 燥性体质.....	76
鸭梨生地黄茶.....	76
蜂蜜柚子茶.....	77
淡竹叶茶.....	77
萝卜甘蔗茶.....	77
❀ 寒性体质.....	78
姜糖红茶.....	78
莲子乌龙茶.....	79
吴茱萸茶.....	79
人参五味红茶.....	79
❀ 虚性体质.....	80
灵加茶.....	81
核桃茶.....	81

黄精茶.....	82
苹果肉桂茶.....	82
参茶.....	82
菊楂陈皮茶.....	82
黑白芝麻茶.....	83
❀ 实性体质.....	84
薏米绿豆甜茶.....	84
甘草莲芯茶.....	85
车前草绿茶.....	85
蒲公英茶.....	85
决明子茶.....	85
苦丁茶.....	86
薏米冬瓜籽茶.....	87
桑菊茶.....	87
❀ 湿性体质.....	88
薏米茶.....	88
地丁甘草茶.....	89
龙胆车前子茶.....	89
藿香姜枣茶.....	89
白芷玉竹茶.....	89
黄檗绿茶.....	90
葡萄茶.....	90

第五章

因人而宜喝对茶

● 美女族	92
柠香玫瑰茶	92
芦荟蜜饮茶	93
芍药花茶	93
养颜美人茶	93
珍珠绿茶	94
勿忘我美颜茶	94
龙井白菊茶	94
香蜂苹果茶	94
薏米柠檬水	95
牛乳红茶	96
活肤西洋参茶	96
● 肥胖族	97
柠檬茶	97
荷叶决明茶	98
首乌纤体茶	98
桂花党参茶	98
山楂金菊花茶	99
大黄绿茶	99
香蕉绿茶	99
● 应酬族	100
甘草黑豆汁	100
麦门冬清肺茶	101
清爽解腻茶	101
益肝解毒茶	102
消滞除腻茶	103
桑白皮茶	103
绿豆清肝茶	103
龙胆橄榄茶	103
● 儿童族	104
葱白陈皮茶	104

健脑地黄茶	105
葱白饮	105
乌梅甘草茶	105
黄芪红枣茶	105
麦芽红茶	106
五味枸杞茶	106
● 银发族	107
枸杞子茶	107
洋参麦门冬茶	108
罗布麻茶	108
盐茶	108
茉莉桂圆茶	109
乌龙冬瓜茶	110
生姜养胃茶	110
菖蒲茉莉茶	111
仲杞寄生茶	111
枸杞生地茶	111
甜叶菊茶	111
● 上班族	112
党参杞子茶	112
黄芪茉莉花茶	113
熟地黄茶	113
夏桑菊茶	114
杜仲茶	114
酸枣仁白菊花茶	114
洛神茶	114

