

喝茶虽好，但也颇有讲究
了解茶性，知晓身体的需求
对症饮茶，才能顺应养生之道

大茶系列

喝茶有道

保 健 有 方

——400道
茶饮良方集萃

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师
高级茶道师
茶艺技师
资深茶道讲师



超长高清DVD
汇茶界专家 讲天下茶事
爱茶人不可不看



中国轻工业出版社

大茶系列

喝茶有道

保 健 有 方

——400道
茶饮良方集萃

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师

高级茶道师

茶艺技师

资深茶道讲师

图书在版编目 (CIP) 数据

喝茶有道·保健有方: 400道茶饮良方集萃/姚松涛编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8482-4

I. ①喝… II. ①姚… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第211777号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬
责任监印: 马金路 美术编辑: 蔡国龙
装帧设计: 程 程

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 15

字 数: 230千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8482-4 定价: 39.80元 (附光盘1张)

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111174S1X101ZBF

目录



第一章

让身心健康的灵叶 茶

“茶寿”与“米寿”之说	12
茶叶成分大揭秘	13
茶对人体的益处	14
茶能陶冶情操，净化心灵	16
以茶养生必知其种类及茶性	18
药茶的相关知识	22
茶疗的五大优势	24

第二章

以茶养生必知的常识 茶饮宜忌

不宜饮用的八种茶	26
八大不良饮茶习惯应改变	29
饮茶讲究须谨记	32
科学饮茶有方法	34

第三章

茶疗方剂中的“灵丹” 茶材

常用传统茶	36
常用花草茶	40
常用食材	44
常用中药	46



春花，夏绿，秋青，冬红 茶饮四季

春季提神醒脑茶	50	生脉饮	53	冬季祛寒养身茶	56
* 板蓝根茶	50	* 鲜橘薄荷香茶	53	* 牛奶红茶	56
* 养肝舒缓茶	51	秋季防燥润肺茶	54	* 糯米红茶	57
* 香花园茶	51	* 百合麦味茶	54	* 红枣黄芪茶	57
* 郁金甘草绿茶	51	* 杏仁茶	55	* 阿胶红茶	57
夏季清热解暑茶	52	* 桑叶梨冬茶	55	* 茴香茶	58
* 六安瓜片茶	52	* 萝卜茶	55	* 虫草茶	58
* 梅子绿茶	53	* 桂花橘皮茶	55	* 干姜陈皮茶	58
* 甘草莲子芯茶	53			* 椰香奶茶	58

择茶而饮更健康 看体质喝茶

热性体质	60	* 吴茱萸茶	67	* 藿香姜枣茶	76
* 苦瓜绿茶	60	* 人参五味红茶	67	* 地丁甘草茶	76
* 薄荷甘草茶	61	虚性体质	68	* 葡萄茶	76
* 清心茶	61	* 核桃茶	69		
* 金银花甘草茶	61	* 苹果肉桂茶	69		
* 菊花水果茶	62	* 菊楂陈皮茶	69		
* 清火茶	63	实性体质	70		
* 龙胆菊槐茶	63	* 薏米绿豆甜茶	70		
* 板蓝大青茶	63	* 苦丁茶	71		
燥性体质	64	* 薏米冬瓜籽茶	73		
* 鸭梨生地黄茶	64	* 甘草莲芯茶	73		
* 淡竹叶茶	65	* 桑菊茶	73		
* 蜂蜜柚子茶	65	湿性体质	74		
* 萝卜甘蔗茶	65	* 薏米茶	74		
寒性体质	66	* 黄檗绿茶	75		
* 姜糖红茶	66	* 龙胆车前子茶	75		
* 莲子乌龙茶	67	* 白芷祛痘茶	75		





第六章

茶中功效各不同 因人喝茶

美白养肤茶	78	✱ 桑白皮茶	85	✱ 生姜养胃茶	91
✱ 柠香玫瑰茶	78	✱ 高效解酒茶	85	✱ 菖蒲茉莉茶	91
✱ 芦荟蜂蜜茶	79	✱ 麦门冬清肺茶	85	✱ 仲杞寄生茶	91
✱ 养颜美人茶	79	✱ 龙胆橄榄茶	85	✱ 洋参麦门冬茶	91
✱ 芍药花茶	79	✱ 益肝解毒茶	86	✱ 乌龙冬瓜茶	93
✱ 薏米柠檬茶	80	✱ 清爽解腻茶	87	✱ 罗布麻茶	93
✱ 牛奶红茶	81	✱ 消滞除腻茶	87	✱ 盐茶	93
✱ 珍珠绿茶	81	✱ 绿豆清肝茶	87	✱ 茉莉桂圆茶	93
✱ 龙井白菊茶	81	儿童强身茶	88	上班族保健茶	94
瘦身茶	82	✱ 葱白陈皮茶	88	✱ 党参枸杞茶	94
✱ 柠檬茶	82	✱ 麦芽红茶	89	✱ 黄芪茉莉花茶	95
✱ 香蕉绿茶	83	✱ 葱白饮	89	✱ 夏桑菊茶	95
✱ 金银花瘦身茶	83	✱ 鱼腥草杏桔茶	89	✱ 酸枣仁白菊花茶	95
✱ 消脂减肥茶	83	✱ 黄芪红枣茶	89	✱ 洛神茶	96
应酬族健康茶	84	中老年养生茶	90	✱ 西洋参茶	96
✱ 甘草黑豆汁	84	✱ 枸杞子茶	90	✱ 熟地黄茶	96

第七章

五脏滋补有妙方 茶蕴五行

五脏、五行与茶饮养生	98	✱ 菊槐茶	101	润肺滋阴呼吸畅	106
✱ 什么是五行	98	✱ 苦瓜茶	103	✱ 桔梗茶	107
✱ 五行与五脏的对应关系	98	✱ 杞菊决明子茶	103	✱ 胖大海甘草茶	107
✱ 喝茶养生对五行	98	✱ 莲子冰糖茶	103	✱ 玉蝴蝶茶	107
养肝明目促排毒	100	清心祛火精力足	104	健脾养胃吃饭香	108
✱ 龙井山楂茶	101	✱ 红花山楂茶	105	✱ 补脾养阴茶	109
✱ 杭白菊茶	101	✱ 淮山黄连茶	105	✱ 玫瑰普洱茶	109
✱ 桑银茶	101	✱ 醋茶	105	✱ 荷叶茶	109

* 传统陈皮茶	110	养肾固精身体壮	112	* 菟丝子茶	114
* 山楂蜜茶	111	* 桂圆枸杞茶	113	* 瓜皮茅根茶	114
* 甘草茶	111	* 桂圆茉莉茶	113	* 骨碎补茶	114
* 健脾红枣茶	111	* 枸杞红枣茶	113	* 桑葚茶	114

第八章

百款对症茶饮 健康身体喝出来

循环系统	116	☁ 贫血	124	☁ 失眠	133
☁ 低血压	116	* 木耳红枣饮	124	* 桂圆洋参茶	133
* 黑芝麻绿茶	116	* 姜枣红茶	125	* 柏仁合欢茶	134
* 淮芝藕米茶	117	* 红花生地黄茶	125	* 灵芝远志茶	134
* 太子参茶	117	* 丹参黄精茶	125	* 灯芯竹叶茶	134
* 麦地巴戟续断茶	117	* 白芍当归滋肝茶	125	☁ 健忘	135
* 黄芪茶	117	* 乌龙首乌茶	126	* 菖蒲梅枣茶	135
☁ 高血压	118	* 桂圆红枣养血茶	126	* 桂圆碧螺春茶	136
* 玉米须茶	118	* 当归黄芪补血茶	126	* 枸杞淫羊藿茶	136
* 苹果蜜茶	119	神经系统	127	* 益智健脑茶	136
* 山楂冰糖茶	119	☁ 嗜睡	127	☁ 多梦	137
* 麦芍牛膝茶	119	* 苍芎茶	127	* 酸枣仁茶	137
* 枯草苦丁茶	119	* 党参红枣茶	127	* 刺五加茉莉花茶	137
☁ 高血脂	120	* 北五味子茶	128	* 枣仁人参茶	138
* 山楂白术茶	120	* 薄荷茶	128	* 龙甘酸五茶	138
* 山楂橘皮茶	121	* 枸杞菊花参茶	128	* 莲芯决明子茶	138
* 参苓红花茶	121	* 醒脑清乏茶	130	☁ 偏头痛	139
* 三宝茶	121	* 菊花玫瑰茶	130	* 谷精绿茶	139
* 降脂乌龙茶	121	* 薄荷灵芝茶	130	* 川芎白芷茶	139
☁ 冠心病	122	☁ 神经衰弱	131	☁ 盗汗	141
* 山楂益母茶	122	* 百合二冬茶	131	* 浮麦麻根茶	141
* 茉莉花茶	123	* 含羞草茶	132	* 柏子仁茶	141
* 银杏茶	123	* 枣仁蜂蜜茶	132	* 麦门冬地黄茶	142
* 丹参茶	123	* 茉莉薰衣草茶	132	* 止盗汗茶	142

✿ 补虚止汗茶	142	✿ 柳橙香醋开胃茶	154	✿ 绿豆鸡蛋甜茶	165
呼吸系统	143	✿ 金橘茶	154	✿ 菊花甘草茶	166
☁ 咳嗽	143	☁ 胃炎	155	✿ 生地黄天门冬茶	166
✿ 银耳茶	143	✿ 胃康茶	155	✿ 沙参细辛茶	166
✿ 橘皮茶	144	✿ 麦芽茶	155	☁ 牙龈出血	167
✿ 雪梨止咳茶	144	✿ 玫瑰花茶	156	✿ 止牙痛茶	167
✿ 天门冬冰糖茶	144	✿ 双花甘草茶	156	✿ 芒果绿茶	167
✿ 百合枇杷茶	144	✿ 生姜陈皮茶	156	✿ 西红柿茶	168
☁ 哮喘	145	☁ 便秘	157	✿ 双花茶	168
✿ 冬花紫苑茶	145	✿ 决明苁蓉茶	157	✿ 荠菜茶	168
✿ 丝瓜茶	145	✿ 参芪陈蜜茶	157	☁ 口臭	169
✿ 荔枝茶	146	✿ 麻仁蜜茶	158	✿ 生地黄连芯汤	169
✿ 紫苏籽茶	146	✿ 芝麻核桃玫瑰茶	158	✿ 桂花红茶	169
✿ 芍药甘草茶	146	✿ 四仁通便茶	158	☁ 口腔溃疡	171
☁ 肺炎	147	☁ 呕吐	159	✿ 西瓜翠衣茶	171
✿ 丝瓜茶	147	✿ 麦芽山楂茶	159	✿ 莲子甘草茶	171
✿ 金银花茶	147	✿ 绿豆糖茶	159	✿ 老黄瓜茶	172
✿ 桂花茶	148	✿ 黄连姜草茶	160	✿ 甘草茶	172
✿ 甜瓜茶	148	✿ 甘蔗茶	160	✿ 生地黄青梅饮	172
✿ 三根清肺茶	148	✿ 紫苏叶茶	160	妇科	173
☁ 感冒	149	☁ 腹泻	161	☁ 痛经	173
✿ 牛蒡子茶	149	✿ 苹果茶	161	✿ 桃仁茶	173
✿ 桑菊竹叶茶	149	✿ 石榴叶茶	161	✿ 泽兰叶茶	174
✿ 生姜葱白茶	150	✿ 车前子红茶	162	✿ 姜枣红糖茶	174
✿ 苏羌茶	150	✿ 白术止泻饮	162	✿ 姜枣通经茶	174
✿ 姜糖茶	150	✿ 石榴山楂茶	162	☁ 月经不调	175
✿ 银花大青叶茶	152	五官科	163	✿ 莲花茶	175
✿ 桑菊梨皮茶	152	☁ 鼻衄	163	✿ 红花茶	175
✿ 生姜苏叶茶	152	✿ 鲜藕汁饮	163	✿ 白糖茶	176
✿ 预防流感茶	152	✿ 黄芩茅根茶	164	✿ 当归益母茶	176
消化系统	153	✿ 莲藕梨茶	164	✿ 二仁茶	176
☁ 食欲不振	153	✿ 柏叶榴花鼻衄茶	164	☁ 更年期综合征	177
✿ 乌梅茶	153	☁ 牙痛	165	✿ 更年期降火茶	177
✿ 山楂银耳茶	154	✿ 细辛止痛茶	165	✿ 杞枣汤	177

……燃起泥炉，

在殷殷如血的枯炭火上，

听泉水被灼伤的呜咽。

又从蜡封的陶瓶中掀起一勺香片，

随约取出一个偷偷存储的春天，

置入壶中，

看这些洁身自好的叶芽，

在沸水的滋润下渐次开放，

恍如青春再现而一夜舒展……





大茶系列

喝茶有道

保 健 有 方

——400道
茶饮良方集萃

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师

高级茶道师

茶艺技师

资深茶道讲师

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



国家一级评茶技师
中华茶人联谊会理事
全国1+N职业培训茶（葡萄酒）课程发展
中心主任
中外茗庄茶友会会长
葡萄酒品评师
中国书画收藏家协会理事
北大光华葡萄酒协会秘书长
北京大学MBA校友会副会长

谈 茶

茶亦醉人何需酒，书能香我何需花。

作为一个茶人，经常和茶友们一起饮茶。谈起什么是好茶，什么是茶文化？每个人都有不同的说法，不同人对饮茶也有着不同理解，每个人的饮茶习惯也不尽相同。

饮茶习惯是个人喜好，我们姑且不去妄加评论。饮茶，不要求每个人都成为专家，但是对茶道和茶叶品评基本知识的学习还是很有必要的。学会正确饮茶、健康饮茶尤为重要，不能盲目去饮。干净和安全饮茶是前提，对自己饮的茶其购买途径要熟悉；同时，对自己饮的茶其品种要有一定了解；另外，须掌握正确的冲泡方法。这样，不仅仅是为了健康，更多的是对一杯香茗的尊重，是对茶友的尊重，也是茶道精神的基本体现。在喝什么茶的问题上，还要根据每个人的身体状况来确定，无须一味按一年四季对应来确定喝什么茶。有些人体寒，适合夏季喝点红茶；有些人虚火旺，冬季可以喝点绿茶。还有在饮浓淡茶的问题上，因为茶含有茶碱，也有利尿的功效，常饮淡茶对身心健康很有好处，而饮浓茶反而容易得肾结石，尤其在深夜饮茶，酒后饮茶，对健康是不利的。

姚松涛老师作为全国1+N职业培训茶课程发展中心的专业老师，十二年来一直从事于茶文化的教学和推广工作，近些年又致力于茶道师和茶叶品评师培训方面的工作。今又系统地将自己的知识和心得编著成书，通过阅读，使茶友们了解正确的喝茶方法，掌握正确的饮茶方式，培养健康的生活方式，推荐大家一读。

作者自序

有很多茶友不敢说自己是茶人，因为大家觉得茶人的要求很高，一定是精通茶道的人或采茶、制茶之人。其实，只要是爱茶惜茶的人，即使不够精于此道，只要是用心呵护对茶的这份喜爱，都可以算作茶人吧，至少我们也是爱茶人啊。茶人爱茶，除了因为茶能给我们带来感官的享受、身心的健康、交友的平台之外，更是因为茶还能给予我们一种慢品生活方式。在水泥筑就的都市丛林里，放慢步伐，放缓心境，一杯热茶，袅袅茗烟，我们的心也随之放飞、升华。

写这本书，或许不能让您即刻达到这种感觉，但却能带大家一起从头认知茶叶，了解茶的文化，懂得茶的功效。这是一本普及的书，也是一本引领的书，希望我们的爱茶之人通过它能进入茶的世界，沿循茶的方向，获得自然、健康的慢品生活方式！

——姚松涛

国家一级评茶技师

全国1+N职业培训茶课程发展中心茶道讲师

中国书画收藏家协会理事

中外茗庄茶友会副会长

本书作者



目录



※ 第一章 ※

让身心健康的灵叶 茶

“茶寿”与“米寿”之说	12
茶叶成分大揭秘	13
茶对人体的益处	14
茶能陶冶情操，净化心灵	16
以茶养生必知其种类及茶性	18
药茶的相关知识	22
茶疗的五大优势	24

※ 第二章 ※

以茶养生必知的常识 茶饮宜忌

不宜饮用的八种茶	26
八大不良饮茶习惯应改变	29
饮茶讲究须谨记	32
科学饮茶有方法	34

※ 第三章 ※

茶疗方剂中的“灵丹” 茶材

常用传统茶	36
常用花草茶	40
常用食材	44
常用中药	46



春花，夏绿，秋青，冬红 茶饮四季

春季提神醒脑茶	50	生脉饮	53	冬季祛寒养身茶	56
* 板蓝根茶	50	* 鲜橘薄荷香茶	53	* 牛奶红茶	56
* 养肝舒缓茶	51	秋季防燥润肺茶	54	* 糯米红茶	57
* 香花园茶	51	* 百合麦味茶	54	* 红枣黄芪茶	57
* 郁金甘草绿茶	51	* 杏仁茶	55	* 阿胶红茶	57
夏季清热解暑茶	52	* 桑叶梨冬茶	55	* 茴香茶	58
* 六安瓜片茶	52	* 萝卜茶	55	* 虫草茶	58
* 梅子绿茶	53	* 桂花橘皮茶	55	* 干姜陈皮茶	58
* 甘草莲子芯茶	53			* 椰香奶茶	58

择茶而饮更健康 看体质喝茶

热性体质	60	* 吴茱萸茶	67	* 藿香姜枣茶	76
* 苦瓜绿茶	60	* 人参五味红茶	67	* 地丁甘草茶	76
* 薄荷甘草茶	61	虚性体质	68	* 葡萄茶	76
* 清心茶	61	* 核桃茶	69		
* 金银花甘草茶	61	* 苹果肉桂茶	69		
* 菊花水果茶	62	* 菊楂陈皮茶	69		
* 清火茶	63	实性体质	70		
* 龙胆菊槐茶	63	* 薏米绿豆甜茶	70		
* 板蓝大青茶	63	* 苦丁茶	71		
燥性体质	64	* 薏米冬瓜籽茶	73		
* 鸭梨生地黄茶	64	* 甘草莲芯茶	73		
* 淡竹叶茶	65	* 桑菊茶	73		
* 蜂蜜柚子茶	65	湿性体质	74		
* 萝卜甘蔗茶	65	* 薏米茶	74		
寒性体质	66	* 黄檗绿茶	75		
* 姜糖红茶	66	* 龙胆车前子茶	75		
* 莲子乌龙茶	67	* 白芷祛痘茶	75		





第六章

茶中功效各不同 因人喝茶

美白养肤茶	78	✱ 桑白皮茶	85	✱ 生姜养胃茶	91
✱ 柠香玫瑰茶	78	✱ 高效解酒茶	85	✱ 菖蒲茉莉茶	91
✱ 芦荟蜂蜜茶	79	✱ 麦门冬清肺茶	85	✱ 仲杞寄生茶	91
✱ 养颜美人茶	79	✱ 龙胆橄榄茶	85	✱ 洋参麦门冬茶	91
✱ 芍药花茶	79	✱ 益肝解毒茶	86	✱ 乌龙冬瓜茶	93
✱ 薏米柠檬茶	80	✱ 清爽解腻茶	87	✱ 罗布麻茶	93
✱ 牛奶红茶	81	✱ 消滞除腻茶	87	✱ 盐茶	93
✱ 珍珠绿茶	81	✱ 绿豆清肝茶	87	✱ 茉莉桂圆茶	93
✱ 龙井白菊茶	81	儿童强身茶	88	上班族保健茶	94
瘦身茶	82	✱ 葱白陈皮茶	88	✱ 党参枸杞茶	94
✱ 柠檬茶	82	✱ 麦芽红茶	89	✱ 黄芪茉莉花茶	95
✱ 香蕉绿茶	83	✱ 葱白饮	89	✱ 夏桑菊茶	95
✱ 金银花瘦身茶	83	✱ 鱼腥草杏桔茶	89	✱ 酸枣仁白菊花茶	95
✱ 消脂减肥茶	83	✱ 黄芪红枣茶	89	✱ 洛神茶	96
应酬族健康茶	84	中老年养生茶	90	✱ 西洋参茶	96
✱ 甘草黑豆汁	84	✱ 枸杞子茶	90	✱ 熟地黄茶	96

第七章

五脏滋补有妙方 茶蕴五行

五脏、五行与茶饮养生	98	✱ 菊槐茶	101	润肺滋阴呼吸畅	106
✱ 什么是五行	98	✱ 苦瓜茶	103	✱ 桔梗茶	107
✱ 五行与五脏的对应关系	98	✱ 杞菊决明子茶	103	✱ 胖大海甘草茶	107
✱ 喝茶养生对五行	98	✱ 莲子冰糖茶	103	✱ 玉蝴蝶茶	107
养肝明目促排毒	100	清心祛火精力足	104	健脾养胃吃饭香	108
✱ 龙井山楂茶	101	✱ 红花山楂茶	105	✱ 补脾养阴茶	109
✱ 杭白菊茶	101	✱ 淮山黄连茶	105	✱ 玫瑰普洱茶	109
✱ 桑银茶	101	✱ 醋茶	105	✱ 荷叶茶	109

✿ 传统陈皮茶	110	✿ 养肾固精身体壮	112	✿ 菟丝子茶	114
✿ 山楂蜜茶	111	✿ 桂圆枸杞茶	113	✿ 瓜皮茅根茶	114
✿ 甘草茶	111	✿ 桂圆茉莉茶	113	✿ 骨碎补茶	114
✿ 健脾红枣茶	111	✿ 枸杞红枣茶	113	✿ 桑葚茶	114

✿ 第八章 ✿

百款对症茶饮 健康身体喝出来

循环系统	116	☁ 贫血	124	☁ 失眠	133
☁ 低血压	116	✿ 木耳红枣饮	124	✿ 桂圆洋参茶	133
✿ 黑芝麻绿茶	116	✿ 姜枣红茶	125	✿ 柏仁合欢茶	134
✿ 淮芝藕米茶	117	✿ 红花生地黄茶	125	✿ 灵芝远志茶	134
✿ 太子参茶	117	✿ 丹参黄精茶	125	✿ 灯芯竹叶茶	134
✿ 麦地巴戟续断茶	117	✿ 白芍当归滋肝茶	125	☁ 健忘	135
✿ 黄芪茶	117	✿ 乌龙首乌茶	126	✿ 菖蒲梅枣茶	135
☁ 高血压	118	✿ 桂圆红枣养血茶	126	✿ 桂圆碧螺春茶	136
✿ 玉米须茶	118	✿ 当归黄芪补血茶	126	✿ 枸杞淫羊藿茶	136
✿ 苹果蜜茶	119	神经系统	127	✿ 益智健脑茶	136
✿ 山楂冰糖茶	119	☁ 嗜睡	127	☁ 多梦	137
✿ 麦芍牛膝茶	119	✿ 苍芎茶	127	✿ 酸枣仁茶	137
✿ 枯草苦丁茶	119	✿ 党参红枣茶	127	✿ 刺五加茉莉花茶	137
☁ 高血脂	120	✿ 北五味子茶	128	✿ 枣仁人参茶	138
✿ 山楂白术茶	120	✿ 薄荷茶	128	✿ 龙甘酸五茶	138
✿ 山楂橘皮茶	121	✿ 枸杞菊花参茶	128	✿ 莲芯决明子茶	138
✿ 参苓红花茶	121	✿ 醒脑清乏茶	130	☁ 偏头痛	139
✿ 三宝茶	121	✿ 菊花玫瑰茶	130	✿ 谷精绿茶	139
✿ 降脂乌龙茶	121	✿ 薄荷灵芝茶	130	✿ 川芎白芷茶	139
☁ 冠心病	122	☁ 神经衰弱	131	☁ 盗汗	141
✿ 山楂益母茶	122	✿ 百合二冬茶	131	✿ 浮麦麻根茶	141
✿ 茉莉花茶	123	✿ 含羞草茶	132	✿ 柏子仁茶	141
✿ 银杏茶	123	✿ 枣仁蜂蜜茶	132	✿ 麦门冬地黄茶	142
✿ 丹参茶	123	✿ 茉莉薰衣草茶	132	✿ 止盗汗茶	142