

附赠
女性茶饮
本草拉页

蔡明 / 编者

养生祛病

一杯茶



全家都能用的

1000 例

极简小偏方

目录

第一章 手边食材泡水喝

红枣

桂圆红枣茶	24
红枣茶	25
红枣花生茶	25
杞枣豆汁茶	26
荔枝干红枣茶	27
红枣党参茶	27

红糖

绿豆海带红糖茶	28
橘核茶	29
西洋参红糖茶	29
红糖茶	29

花生

花生红枣阿胶茶	30
花生叶茶	31
花生壳茶	31
核桃花生奶茶	32
花生柏子蜜茶	33
花生核桃甜茶	33

核桃仁

核桃奶茶	34
芝麻核桃茶	35
核桃仁糖茶	35
党参核桃茶	36
莲子核桃茶	37
核桃仁山楂菊花茶	37

芹菜

芹菜苹果茶	38
芹菜鲜汁茶	39
香蕉芹菜茶	39
芹菜红枣茶	39

香蕉

香蕉玉米须茶	40
香蕉玉米须瓜皮茶	41
香蕉绞股蓝茶	41
香蕉皮茶	41



莲子

- 山楂莲子茶 42
- 莲子葡萄干茶 43
- 银花莲子茶 43
- 洋莲糖茶 44
- 莲子桑菊茶 45
- 莲子合欢花茶 45

桑葚

- 桑葚牛奶茶 46
- 桑葚枸杞子茶 47
- 桑葚茶 47

山楂

- 山楂黑木耳茶 48
- 山楂核桃茶 49
- 山楂茶 49
- 山楂金银花茶 50
- 山楂银菊茶 51
- 山楂花生茶 51
- 复方山楂茶 51
- 红花山楂茶 52
- 槐实山楂茶 53
- 山楂大青叶茶 53

藕

- 鲜藕茶 54
- 鲜藕决明茶 54

洋葱

- 洋葱茶 55
- 洋葱生地牛奶茶 55

萝卜

- 白萝卜豆奶茶 56
- 金橘萝卜蜜茶 56

胡萝卜

- 山楂胡萝卜茶 57
- 胡萝卜枸杞子茶 57

苦瓜

- 苦菊茶 58
- 苦瓜绿茶 58

芝麻

- 芝麻糊茶 59
- 芝麻杏仁茶 59

山药

- 山药天花粉茶 60
- 山药黄连茶 61
- 山药茶 61

西瓜

- 西瓜皮茅根茶 62
- 西瓜速溶茶 63
- 西瓜蜂蜜茶 63

黑木耳

- 木耳芝麻茶 64
- 黑木耳红枣茶 65
- 黑木耳花生衣红糖茶 65



第二章 茶馆药铺里的特效茶方

玫瑰

三花减肥茶	68
双花黄连茶	69
玫瑰花茶	69
双花柏子仁茶	70
玫瑰三花茶	71
玫瑰花洋参茶	71

菊花

绿豆菊花茶	72
菊花苦丁茶	73
菊花茶	73
甘菊茶	74
槐菊茶	75
桑菊茶	75

枸杞子

海藻枸杞子茶	76
枸杞子黄连茶	77
枸杞子糖茶	77
枸杞子薯蓣茶	78
枸杞子女贞茶	79
紫菜枸杞子茶	79
枸杞子洋参茶	79

桂圆

桂圆莲子茶	80
桂圆肉洋参茶	81
桂圆茶	81
桂圆洋参川连茶	82

太子参红枣桂圆茶	83
桂圆枸杞子茶	83

灵芝

参叶灵芝茶	84
西洋参灵芝茶	85
灵芝茶	85

陈皮

陈皮竹叶茶	86
丁香陈皮茶	87
陈皮茴香茶	87
山楂荷叶陈皮茶	88
红花陈皮茶	89
陈皮青皮茶	89

罗汉果

罗汉果茶	90
菊花罗汉果茶	90

益母草

人参益母草茶	91
山楂益母草茶	91

绞股蓝

绞股蓝决明槐花茶	92
绞股蓝枸杞子茶	93
绞股蓝银杏叶茶	93
绞股蓝山楂茶	93



胖大海	
胖大海茶	94
肉桂	
山楂肉桂茶	95
肉桂红枣冰糖茶	95
黄芪	
黄芪火麻仁蜂蜜茶	96
黄芪芝麻奶茶	97
黄芪蜜茶	97
人参	
人参核桃枸杞子茶	98
苏子人参茶	99
人参茶	99
人参黑芝麻茶	100
人参枣仁茶	101
人参红枣陈皮茶	101
米糠人参茶	102
人参乌梅茶	103
人参五味子茶	103
决明子	
山楂决明子茶	104
决明菊花茶	105
决明子茶	105
番泻叶泽泻茶	106
番泻叶决明子茶	107
山楂决明姜菊茶	107
当归	
当归茶	108
当归补血茶	109
淡菜当归红枣茶	109
人参当归茶	109

第三章 中国茶最养生

绿茶清热

大黄绿茶	112
鲜姜茶	113
陈醋开胃茶	113
何首乌绿茶	114
菊花龙井茶	115
人参叶绿茶	115
橄榄茶	115

红茶暖胃

红枣养血茶	116
蚕豆壳茶	117
桂花茶	117
牛奶红茶	117

乌龙茶消脂

松针乌龙茶	118
陈皮山楂乌龙茶	119
泽泻乌龙茶	119

普洱茶消滞

黄芪郁金灵芝茶	120
陈葫芦茶	121
橘皮茶	121
陈葫芦玉米须茶	121

花茶宁神

荔枝茶	122
合欢花茶	123
百合花茶	123

第四章 上班族的每日茶包

防电脑辐射

杞菊茶	126
木瓜橘汁	127
陈皮决明子茶	127
枸杞子红茶	127

提神醒脑

洋参果露茶	128
人参蜂蜜茶	129
花生速溶茶	129

保护视力

银花决明子茶	130
菊花山楂茶	131
夏枯草茶	131
菊花枸杞子茶	131

疏肝解郁

合欢花柏子仁茶	132
青皮红花茶	133
合欢皮枸杞子茶	133
金橘叶茶	134
橘味海带茶	134
夏枯草丝瓜络茶	135
石菖蒲橘皮茶	135

润肠通便

柏仁蜜茶	136
阿胶葱蜜茶	137
桃花茶	137
香蜜茶	138
木槿花蜜茶	139
葱汁茶	139

第五章 女人就喝美容茶

纤体瘦身

姜黄陈皮绿茶	142
丹皮山楂麦冬茶	143
玉米须茶	143
红花茶	144
山楂减肥茶	145
健身降脂茶	145

排毒养颜

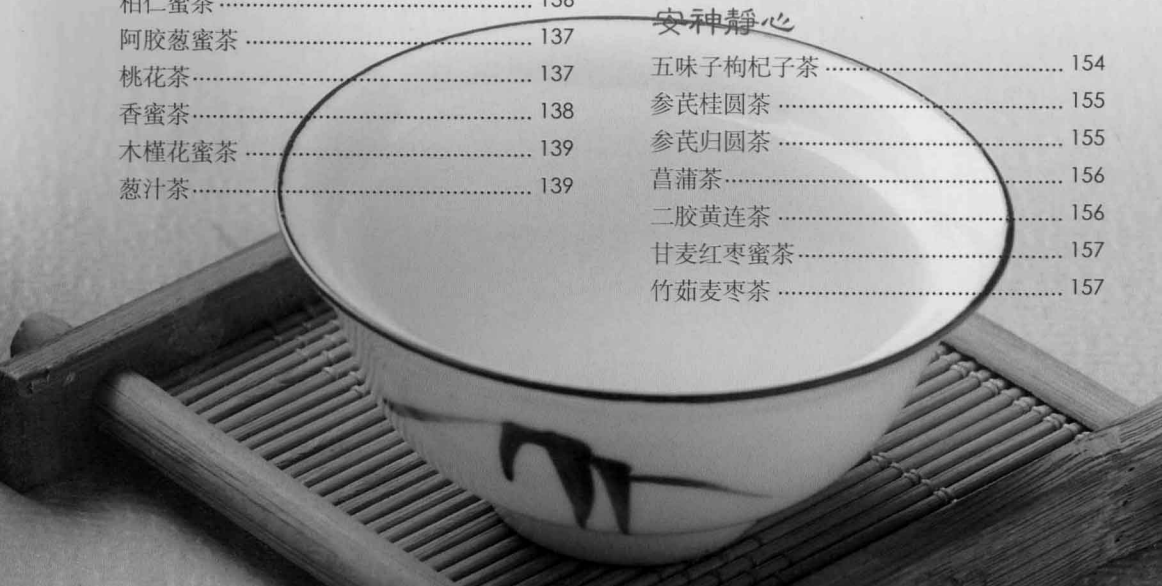
杏仁奶茶	146
麦冬茶	147
丁香茉莉茶	147
雪梨罗汉沙参饮	148
菠萝汁	148
玫瑰茄桃花茶	149
柠檬茶	149

滋阴补血

参杞茶	150
桂圆肉阿胶茶	150
阿胶茶	151
葡萄干枸杞子茶	151
麦冬桑叶贝母茶	152
二至茶	153
吉林参黑芝麻茶	153
人参红花红枣茶	153

安神静心

五味子枸杞子茶	154
参芪桂圆茶	155
参芪归圆茶	155
菖蒲茶	156
二胶黄连茶	156
甘麦红枣蜜茶	157
竹茹麦枣茶	157



第七章 三高人群的对症茶疗方

高血压

槐花茶	174
月季花茶	175
白菊花茶	175
桑麻葵子茶	176
荠菜茶	177
三花茶	177
菊槐龙胆茶	178
玉米须冰糖茶	179
银菊双花茶	179

糖尿病

赤小豆冬瓜茶	180
石斛茶	181
百药煎茶	181
赤小豆洋参消渴茶	182
止消渴速溶茶	183
瓜皮荷叶茶	183
扁豆葛根茶	184
猪胰玉米须茶	185
白果薏苡仁茶	185

高脂血症

番茄酸奶茶	186
草菇茶	187
金橘茶	187
苦荞茶	188
槐花山楂茶	189
西瓜叶花生红衣茶	189
菊花槐米茶	189
三子降脂茶	190
菊花决明山楂茶	191
山楂陈皮消脂茶	191
消导茶	191

冠心病

丹参蜂蜜茶	192
香蕉茶	193

第六章 老年人的茶疗小偏方

延年益寿

太子参茶	160
生脉茶	161
益元养生茶	161

视力模糊

人参枸杞子茶	162
蒲公英龙井茶	163
桑葚决明菊花茶	163
桑叶茶	163

健脑助眠

合欢黑豆茶	164
茉莉花茶	165
安神茶	165
红参枸杞子茶	166
茯苓柏子仁茶	167
柏子仁苁蓉茶	167
太子参银耳茶	168
西洋参柏子仁茶	169
西洋参生地茶	169

补钙壮骨

壮骨健身茶	170
桑寄生茶	171
当归地黄红枣茶	171

山楂菊花茶	193
蕉梗莲枣茶	194
菊桑银楂茶	195
丹参红花茶	195
红花檀香茶	195
桃仁山楂茶	196
芹菜银杏叶茶	197
首乌菊花茶	197

第八章 五脏保养小茶方

清心降火茶

蒲公英茶	200
莲心甘草茶	201
黄连枣仁茶	201

健肝养肝茶

黑豆枸杞子茶	202
和肝茶	203
白芍茶	203

四君子茶	204
鸡内金茶	205
太子参甘草茶	205

润肺理气茶

西洋参石斛茶	206
桑菊杏仁茶	207
柿茶	207

温肾壮阳茶

鹿茸茶	208
淫羊藿茶	209
双仁茶	209
沙苑子茶	209

第九章 一年四季喝对茶

春季清燥解毒

蒲公英茶	212
银花连翘茶	213
板蓝根茶	213



夏季解暑化湿

薄荷叶茶	214
龙胆草茶	215
苦参茶	215
荷叶茶	215

秋季润燥养阴

瓜皮花粉茶	216
黄豆皮茶	217
蜂蜜茶	217

冬季驱寒滋补

黄芪红枣煎	218
锁阳红糖茶	219
大麦茶	219

第十章 日常饮茶之忌

忌长期过量饮茶	222
饮茶忌茶垢	223
鲜花茶忌盲目饮用	224
复合花草茶忌喝得太杂	225

早晨不宜空腹饮茶	226
下午茶忌过量	227
忌睡前饮茶	228
隔夜茶不饮为好	229
慎用茶水服药	230
喝菊花茶不宜加糖	231
忌饭后一杯茶	232
吃完鸡蛋后忌立即饮茶	233
吃涮羊肉忌饮茶	233
忌饮头道茶	234
忌饮用劣质茶或变质茶	234
老年人不宜饮生茶	235
儿童不宜喝浓茶	235
女性在特殊时期不宜饮茶	236
醉酒慎饮茶	238
便秘时忌喝浓茶	238
饮茶忌“烫”出食道癌	239

附录

茶疗方常用食材速查	240
茶疗方常用药材速查	244



汉竹主编·健康爱家系列

养生祛病 一杯茶

蔡鸣 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言

如果可以让喝水变得有趣，在喝水中保健养生，何乐而不为呢？我们可以用敷面膜的时间来冲一杯玫瑰茄，通过调理身体内部来祛痘；也可以在倒白开水的时候，加几朵菊花，既能防辐射，又能保护视力；我们还可以冲一杯杏仁奶茶，排毒美容的同时，润肺止咳……

本书中的 1000 例茶疗方，食材常见好找，菜市场就有，配方简单，两三味材料就能有功效。而且药性平和，安全可靠，全家人都能喝。春夏秋冬都有好喝的保健茶：春季解毒喝板蓝根、夏季消暑喝苦参、秋季润燥喝蜂蜜、冬季驱寒首选黄芪和红枣。四季茶不离手，让你的杯子天天茶香扑鼻，营养又健康。

专业出身的作者处处贴心提醒，茶饮对应的病症和禁忌人群，日常茶饮的常见禁忌毫无保留地呈现给读者。此书虽小，却“五脏俱全”，每位读者都可以根据自己的情况在书中找到最合适的健康茶饮。

对症茶疗方索引

美容茶疗方

瘦腿	
山楂减肥茶	145
瘦腰	
山楂银菊茶	51
陈皮山楂乌龙茶	119
三花减肥茶	68
瘦全身	
绞股蓝山楂茶	93
山楂茶	49
荷叶茶	215
山楂荷叶陈皮茶	88
山楂陈皮消脂茶	191
健身降脂茶	145

祛斑	
玫瑰三花茶	71
桑菊茶	75
菊桑银楂茶	195
菠萝汁	148
祛痘	
玫瑰茄桃花茶	149
排毒	
玫瑰花洋参茶	71
番泻叶决明子茶	107
蜂蜜茶	217
麦冬茶	147
番泻叶泽泻茶	106
红花茶	144

润肤	
雪梨罗汉沙参饮	148
吉林参黑芝麻茶	153
荔枝茶	122
杏仁奶茶	146
桑叶茶	163
美白	
柠檬茶	149
养血	
桂圆肉洋参茶	81
海藻枸杞子茶	76
红枣茶	25
荔枝干红枣茶	27
西洋参红糖茶	29
紫菜枸杞子茶	79
鲜藕茶	54
滋阴	
阿胶茶	151
白芍茶	203
当归补血茶	109
当归茶	108

和肝茶	203
麦冬桑叶贝母茶	152
乌发	
枸杞子女贞茶	79
二至茶	153
山药茶	61
护眼	
菊花苦丁茶	73
决明菊花茶	105
杞菊茶	126
菊花茶	73
宁神	
参芪归圆茶	155
参芪桂圆茶	155
五味子枸杞子茶	154
菖蒲茶	156
二胶黄连茶	156
甘麦红枣蜜茶	157
竹茹麦枣茶	157
解郁	
陈皮茴香茶	87

补气	
黄芪火麻仁蜂蜜茶	96
芝麻核桃茶	35
黄芪蜜茶	97
人参黑芝麻茶	100
黄芪芝麻奶茶	97
人参五味子茶	103
抗衰老	
苦瓜绿茶	58
绞股蓝枸杞子茶	93

常见病症茶疗方

糖尿病	
白萝卜豆奶茶	56
白果薏苡仁茶	185
苦菊茶	58
山药天花粉茶	60
冠心病	
丹参蜂蜜茶	192
丹参红花茶	195

西瓜蜂蜜茶	63
花生壳茶	31
心绞痛	
金橘萝卜蜜茶	56
心肌梗死	
桃仁山楂茶	196
山楂菊花茶	193
复方山楂茶	51
山楂花生茶	51
山楂益母草茶	91
高血压	
菊花龙井茶	115
菊花罗汉果茶	90
月季花茶	175
洋莲糖茶	44
西瓜皮茅根茶	62
苦荞茶	188
高胆固醇	
香蕉皮茶	41
山楂决明子茶	104