

名医珍藏养生经典



指导日常养生之法
轻松掌握健康秘诀



养生茶饮

清香茶饮养出自然好气色

YangSheng ChaYin XinZhiQuanShu

茶源于自然，经沸水冲泡后幽香阵阵，茶韵无穷，不仅能够调节心境，长期饮用，还有良好的延年益寿、祛病强身的作用，非常符合现代人的养生习惯。本书介绍了茶的多种用途、花草茶及中药茶的原料及正确的饮茶方法，并根据不同季节、不同体质、不同人群将茶饮分类，让您根据自身的需要及所患疾病对症饮用。

谢文英 / 编著



新
知
全
书

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

名医珍藏养生经典



指导日常养生之法
轻松掌握健康秘诀



养生茶饮

清香茶饮养出自然好气色

YangSheng ChaYin XinZhiQuanShu



谢文英 / 编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生茶饮新知全书/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5597 - 4

I. ①养… II. ①谢… III. ①茶叶—食物养生
②保健—茶谱 IV. ①R247. 1②TS272. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254506 号

养生茶饮新知全书

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 20

字 数 270 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5597 - 4

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

FOREWORD

前言

茶，喝的是一种心境，品的是一种情调。对于茶文化历史悠久的中国人来说，茶饮真是再熟悉不过的了。无论是帝王将相，文人墨客，还是挑夫贩夫，无不与茶结缘。俗语常说：“早晨开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。茶之用，可为饮、为药、为菜肴；茶之礼，上至宫廷茶仪，中至文人茶会、禅院茶宴，下至民间婚俗、节俗，无处不在。

现今社会，随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮早已成为人们新的时尚追求。从前人经验、民间验方的代代相传，甚至到现代医学保健的角度，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。

本书根据当今社会人们的生活饮食习惯，基于中医养生与茶饮养生的深厚理论与实践基础，结合了现代医学和营养学作为补充，从家常医疗保健的角度出发，详细介绍了中国传统茶饮的养生保健功能以及茶饮养生保健治疗方，使全书既符合现代养生的需求，又具有传承传统文化的意义。

书中列举了近百种简单的药茶保健饮方，针对个人体质，四季气候变化，不同人群，各种身体疾病不适症状等方面，内容深入浅出。药茶制作简单，饮用方便，经济实用，是家庭养生茶饮制作最全面的一本指南。

需提醒读者的是，尽管茶饮有许多医疗保健功能，但这些功能与药物相比毕竟存在很大差距，当病情严重时，还是应到医院救治，以免耽误治疗。

编者



第一章

中国名茶与养生

认识茶成员	/002	茶叶外用也养生	/028	美味茶餐推荐	/032
绿茶	/002	茶水洗脸	/028	普洱冬茶粥	/032
红茶	/007	茶叶面膜	/028	清蒸鲫鱼	/032
乌龙茶	/009	茶水泡浴、泡足	/028	绿茶虾仁饺	/032
白茶	/012	茶水敷眼	/029	茶香小笼包	/033
黄茶	/014	茶水洗发	/029	绿茶炸藕夹	/033
黑茶	/015	茶水漱口	/029	花蟹茶味啤酒煲	/033
花茶	/017	其他外用妙方	/030	龙井肉片汤	/033
泡茶方法知多少	/019	以茶入餐饮食趣	/031	茶叶蛋	/034
茶具的选购	/020	茶餐特点	/031	草莓茶	/034
冲泡方法	/026	制作茶餐要点	/031		



第二章

科学饮茶才健康

对人体有害无益的 8 种茶	/036	现炒茶	/038	空腹喝茶	/040
头遍茶	/036	新茶	/038	茶水服药	/041
浓茶	/036	多泡茶	/039	一日饮茶有讲究	/041
烫茶	/037	改善不良饮茶习惯	/039	晨起一杯名滇红	/041
隔夜茶	/037	进餐时饮茶	/039	上午一盏绿龙井	/042
冷茶	/037	酒后饮茶	/039	饭后悠闲品乌龙	/042
		睡前饮茶	/040	睡前一壶香玫瑰	/042



第三章

调理养生与药草茶材

药草治病的原理	/044	蒲公英	/057	茯苓	/072
茶饮药草材料	/045	绞股蓝	/058	麦冬	/073
玫瑰花	/045	夏枯草	/060	黄芪	/074
金银花	/046	枸杞子	/061	黄芩	/075
百合花	/047	栀子	/062	芦根	/076
款冬花	/048	桑葚	/063	何首乌	/077
菊花	/049	桑叶	/064	百部	/077
厚朴花	/050	白芷	/065	生地黄	/078
槐花	/051	薄荷	/066	天麻	/079
丁香花	/052	荷叶	/067	陈皮	/080
红花	/053	人参叶	/068	厚朴	/081
辛夷花	/054	番泻叶	/069	决明子	/083
益母草	/055	茵陈	/070	胖大海	/084
金钱草	/056	冬虫夏草	/071		



第四章

养生茶饮之对症调养

咳嗽

姜茶	/086	芒果茶	/088	僵蚕茶	/089
蜜茶	/086	竹梅茶	/088	玉竹贝母茶	/090
桂花橘皮茶	/087	桑菊银花茶	/088	芥菜生姜茶	/090
枇杷叶杏仁茶	/087	柿饼茶	/088		
双叶茶	/087	车前子橘皮茶	/088		
人参双花茶	/087	银麦茶	/089		
梨皮杏仁茶	/087	雪梨止咳茶	/089		
		萝卜茶	/089		

感冒

香菊冲剂	/091
葱豉茶	/091
芪术茶	/091
五神茶	/091

大青银花茶	/092	双皮茶	/098	番茄洋参茶	/105
苏藿茶	/092	银花连翘茶	/098	人参柿蒂茶	/105
芝麻生姜茶	/092	胡椒茶	/098	葡萄柚茶	/105
芦根橄榄茶	/092	薄荷叶茶	/099	三棱盐糖茶	/105
香薷茶	/092	紫苏桔梗茶	/099	梅干红茶	/106
辛夷花茶	/093	地骨皮茶	/099	金橘消化茶	/106
桑菊香豉茶	/093	荔枝茶	/099	理气五味茶	/106
龙虎斗茶	/093	肺炎		梅花生姜茶	/106
蒲公英龙井茶	/093	三白茶	/100	谷芽山楂茶	/107
葱白萝卜茶	/093	莲杏饮	/100	姜草茶	/107
杭菊普洱茶	/094	石膏鱼腥草茶	/100	绿豆糖茶	/107
薄苏防感茶	/094	熟地麦冬饮	/100	刀豆姜茶	/107
板蓝根贯众茶	/094	百合花茶	/101	橘皮竹茹茶	/107
桑菊薄竹茶	/094	百合蜜茶	/101	二花茶	/108
芝麻酱糖茶	/094	连翘芦根茶	/101	胡椒食盐茶	/108
芦根菊花茶	/095	蒲公英大青叶茶	/101	三花陈皮茶	/108
白芷荆芥茶	/095	人参玉竹茶	/101	生姜糖糟茶	/108
慢性支气管炎		二根茶	/102	胃痛	
板蓝根茶	/095	胖大海茶	/102	人参大枣陈皮茶	/109
杏红茶	/096	罗汉果茶	/102	白糖蜂蜜茶	/109
枇杷叶芦根茶	/096	瓜蒌茶	/102	雷丸盐茶	/109
芪药二冬茶	/096	黄芪沙参茶	/102	红糖蜂蜜茶	/110
甜瓜茶	/096	百部茶	/103	干姜胡椒茶	/110
人参胡桃茶	/096	柿叶茶	/103	莱菔子茶	/110
杏仁麻黄茶	/097	贝母半夏茶	/103	橘花茶	/110
黄柏甘草茶	/097	麦冬桑叶贝母茶	/103	山楂肉桂茶	/110
川贝莱菔茶	/097	款冬花茶	/103	麦芽山楂茶	/111
桑叶石膏茶	/097	泻肺茶	/104	术曲消积茶	/111
萝卜蜂蜜茶	/097	消化不良		橘叶茶	/111
葱枣茶	/098	山楂乌梅茶	/104	桂花茶	/111
龙胆草茶	/098	山楂核桃茶	/104	麦面米醋茶	/111

太子参甘草茶 /112
丁香柿蒂茶 /112
白茅根石斛茶 /112
地典沙参茶 /112
高良姜黄精茶 /112
丹参生姜茶 /113
百合丹参茶 /113

肠胃炎

黄芪肉桂茶 /113
石榴叶茶 /114
山楂槟榔茶 /114
双花甘草茶 /114
莱菔子神曲茶 /114
双根茶 /114
棕榈花茶 /115
玫瑰花茶 /115
咸柠檬茶 /115
粳米炮姜茶 /115
车前子茶 /115
姜丝茶 /116
报春花茶 /116
半夏苏叶茶 /116
野菊花茶 /116

胃及十二指肠溃疡

玫瑰花茶 /117
双瓜干品茶 /117
芦根香橼皮茶 /117
香附姜陈茶 /118
牡蛎鸡蛋茶 /118
红枣山楂三七茶 /118
党参炒米茶 /118

黄精花椒茶 /118
参芪红花茶 /119
芍药甘草茶 /119
红花蜜糖饮 /119
高良姜陈皮茶 /119
柠檬红茶 /120
太子参芦根茶 /120

便秘

玄参茶 /120
黄荆茶 /121
蜜茶 /121
空心菜荸荠茶 /121
阿胶葱蜜茶 /121
二柑茶 /122
葱汁茶 /122
韭菜子茶 /122
导气通便茶 /122
二仁通幽茶 /122
草决明茶 /123
增液麦冬茶 /123
决明子茶 /123
番泻叶茶 /123
火麻仁苏子茶 /123
橄榄生姜茶 /124
蒲公英蜜茶 /124
黄豆皮茶 /124
黄芪芝麻奶茶 /124
生大黄茶 /124
松萝白糖茶 /125
姜茶散 /125

腹泻

山楂莱菔子茶 /126
木香茶 /126
车前子红茶 /126
黑芝麻大黄茶 /126
三花陈皮茶 /126
葛根芩连茶 /127
石榴叶姜茶 /127
防风葱白茶 /127
茵陈陈皮茶 /127
生姜苏叶茶 /127
银花大黄茶 /128
正气止泻茶 /128
生姜花椒茶 /128
白术止泻饮 /128
干姜猪苓茶 /129

痢疾

马齿苋姜术茶 /129
黄连姜汁茶 /130
银花地榆茶 /130
大蒜龙井茶饮 /130
龙牙茶 /130
石榴皮胡椒茶 /130
糯米青茶 /131
绿茶米汤 /131
胡椒乌梅茶 /131
泡姜粳米茶 /131
鱼腥草山楂茶 /131
槐花茶 /132
白梅醋茶 /132
葡萄生姜茶 /132
山楂木香茶 /132

鸡冠花茶	/132	党参杜仲茶	/140	荷叶藿香茶	/148
大蒜茶	/133	芙蓉迷迭茶	/141	冠心病	
双汁茶	/133	淮芝藕米茶	/141	丹参茶	/149
乌梅绿豆茶	/133	太子参茶	/141	丹参檀香茶	/149
涩肠止痢茶	/133	五味子人参茶	/141	山楂柿叶茶	/149
高血压		参芪归圆茶	/142	参楂麦冬茶	/149
决明菊花茶	/134	麦地巴戟续断茶	/142	瓜蒌薤白茶	/149
莲子芯茶	/134	双桂甘草茶	/142	川七首乌茶	/150
扁豆葛根茶	/135	加味西洋参茶	/142	枸杞子红花茶	/150
蚕豆花茶	/135	高脂血症		银杏茶	/150
菊花茶	/135	草菇茶	/143	复方山楂茶	/150
麦苧牛膝茶	/135	荷叶降脂茶	/143	茉莉花茶	/151
玉米须茶	/136	参苓红花茶	/144	甘菊茶	/151
玉米须菊花茶	/136	山楂片菊花茶	/144	橘皮枳实茶	/151
山楂醒脑茶	/136	陈皮山楂乌龙茶	/144	红花檀香茶	/151
瓜皮牛膝茶	/136	苍术茶	/144	葫芦二皮茶	/152
棕榈叶槐花茶	/136	荷梗山楂茶	/145	玉竹茶	/152
葛根钩藤茶	/137	番茄酸奶茶	/145	三汁养心茶	/152
多花茶	/137	何首乌绿茶	/145	山楂益母茶	/152
二汁降压茶	/137	茯苓陈皮茶	/145	茯苓半夏茶	/152
菊花龙井茶	/137	首乌降脂茶	/145	花生壳茶	/153
二藤竹叶茶	/138	白术茶	/146	金橘萝卜蜜茶	/153
菊花罗汉果茶	/138	槐花山楂茶	/146	莱菔子白糖茶	/153
罗布麻降压茶	/138	芪参陈皮茶	/146	肾炎	
茺蔚子桑叶茶	/138	黄精丹参蜜茶	/146	桂圆枸杞茶	/154
桑麻葵子茶	/139	金银花夏枯草茶	/147	桑白皮菊花茶	/154
低血压		加味首乌茶	/147	左归茶	/154
黄芪茶	/139	菊花苦丁茶	/147	二术泽兰茶	/154
桂枝甘草五味饮	/140	楂菊决明茶	/147	桂圆茉莉茶	/155
黑芝麻绿茶	/140	三皮茶	/147	黄芪红茶	/155
太子参肉桂茶	/140	芹菜大枣茶	/148	牛蒡子瓜皮茶	/155

荸荠梗茶	/155	杞麦地黄茶	/162	益母草茶	/170
白茅根地黄茶	/155	山药杜仲茶	/162	橘叶苏梗茶	/170
冬瓜皮紫苏茶	/156	桃仁茶	/163	姜枣通经茶	/170
桑葚茶	/156	参杞仙灵茶	/163	香附茶	/170
四皮茶	/156	双子茶	/163	仙鹤草荠菜茶	/171
黄芪地黄茶	/156	双仁茶	/163	参芍地黄茶	/171
瓜皮茅根茶	/156	五味子冰糖茶	/163	莲蓬茶	/171
芡实茶	/157	巴戟天五味子茶	/164	四味炮姜茶	/171
玉米二皮赤豆茶	/157	双龙芡实茶	/164	泽兰叶茶	/171
桑白皮茶	/157	人参茶	/164	枣树皮茶	/172
鱼腥草茶	/157	枸杞薯蓣茶	/164	番红花茶	/172
遗精		莲须莲芯茶	/164	蔷薇花茶	/172
冬瓜皮茶	/158	花生核桃甜茶	/165	益母草延胡索茶	/172
生精茶	/158	三子益寿茶	/165	地黄白芍茶	/173
苁蓉芡实茶	/158	前列腺炎		金盏玫瑰茶	/173
莲芡黑枣茶	/159	爵床红枣汤	/166	丹参月季花茶	/173
双仁茶	/159	苁蓉车前茶	/166	香椽皮泽兰茶	/173
虫草茶	/159	王不留行泽泻茶	/166	川芎调经茶	/174
桑螵蛸金樱子茶	/159	迷迭川七茶	/166	失眠	
益智五味茶	/159	芪术牛膝茶	/167	安神茶	/174
淫羊藿茶	/160	车前草茶	/167	薰衣草茉莉茶	/174
杞仲戟天茶	/160	通草牛膝茶	/167	柏仁合欢茶	/175
黄柏草薢茶	/160	月经不调		红参交藤茶	/175
桑葚双糖茶	/160	黑木耳红枣茶	/168	莲子芯甘草茶	/175
旱莲草知母茶	/160	红花茶	/168	灯心草茶	/175
莲子丝瓜花茶	/161	双莱茶	/168	柏子仁茶	/176
金樱子篇蓄茶	/161	仙鹤草茶	/168	党参何首乌蜜茶	/176
首乌红枣茶	/161	玫瑰泽兰茶	/169	枣仁洋参茶	/176
莲子葡萄干茶	/161	当归桃仁茶	/169	灵芝远志茶	/176
早泄		莲花茶	/169	山楂核柿叶茶	/177
泽泻茶	/162	黄芪升麻茶	/169	合欢花茶	/177

菖蒲茶	/177
静心提神茶	/177
冬青安神茶	/177
佛手莲芯茶	/178
灯心竹叶茶	/178
龙眼洋参茶	/178
甘麦大枣蜜茶	/178
莲芯枣仁茶	/179
麦冬莲子茶	/179
西洋参龙眼茶	/179
红参枸杞茶	/179

神经衰弱

含羞草茶	/180
莲芯茶	/180
知母茶	/180
百合二冬茶	/180
茉莉薰衣草	/181
枣根丹参茶	/181
地黄麦冬茶	/181
迷迭香玫瑰茶	/181
百合二冬茶	/182
枣仁蜂蜜茶	/182
桑葚地黄茶	/182
菩提叶茶	/182
竹茹茶	/182
菟丝子柏仁茶	/183
金芍解郁茶	/183
夏枯草黄连茶	/183
花生叶茶	/183

风湿性关节炎

五味寄生茶	/184
-------	------

牛膝桑枝茶	/184
鸡血藤当归茶	/184
五加归膝茶	/185
槐子茶	/185
归地灵仙茶	/185
淫羊藿木瓜茶	/185
杜仲当归茶	/186
黄芪川乌茶	/186
五加羌茶配方	/186
瓜叶果茶	/186
根枝子茶	/186

脂肪肝

玫瑰茉莉花茶	/187
陈夏苡仁茶	/187
陈皮青皮茶	/188
陈皮决明子茶	/188
番茄酸奶茶	/188
柴胡茯苓茶	/188
虫草银杏叶茶	/189
乌龙降脂茶	/189
螺旋藻橘皮茶	/189
大黄茶	/189
泽泻乌龙茶	/190
绞股蓝银杏叶茶	/190
芪楂半夏茶	/190
川七丹参泽泻茶	/190
当归郁金楂橘茶	/191
夏枯草丝瓜保肝茶	/191
地骨皮玉米须茶	/191
海带蒲黄红枣茶	/191

鼻炎

辛夷茶	/192
二母茶	/192
苍耳子茶	/192
百里香鼠尾草茶	/193
参芪药芷茶	/193
桑白皮茶	/193
黄芩茅根茶	/193
陈墨茶	/194
苍耳黄芪茶	/194
附子熟地茶	/194
柏叶榴花茶	/195
苍耳辛芷茶	/195

结膜炎

黄芩茶	/196
千里光茶	/196
白菊绿茶饮	/196
木贼草茶	/196
角茴香菊花茶	/196
枸杞叶茶	/197
桑叶茶	/197
决明子夏枯草茶	/197
桑银茶	/197
大青叶银菊茶	/197
谷精草茶	/198
芙蓉花茶	/198
木耳鸡蛋茶	/198

口臭

藿香茶	/199
桂花茶	/199
金宫香口茶	/199

香薷茶	/199	川七番石榴叶茶	/203	黄精枸杞茶	/206
栀子茶	/200	石膏花粉茶	/203	天花粉麦冬茶	/206
桂花清口茶	/200	陈皮二芽茶	/203	陈皮茴香茶	/206
橘皮克臭茶	/200	茅根茶	/204	川七天花茶	/206
连翘番泻茶	/200	花粉茶	/204	二皮瓜蒌袋泡茶	/207
桂花佛手柑茶	/200	玄参地黄茶	/204	核桃仁山楂菊花茶	/207
红茶桂花汤	/201	山药川七茶	/204	糯米红茶	/207
山楂麦芽茶	/201	麦冬茶	/205	芹菜葛根消渴茶	/207
薄荷茶	/201	人参发黄茶	/205	二参二冬茶	/208
厚朴金钱莲茶	/201	老宋茶	/205	白萝卜豆奶茶	/208
山楂陈皮茶	/202	冬瓜叶茶	/205	葵花根茶	/208
糖尿病		三黄茶	/205	滋阴甘露茶	/208
苦瓜茶	/203				



第五章

养生茶饮之四季调养

春季——补气养肝,调理脾胃

食养原则	/210	三仙茶	/213	洋甘菊马鞭草茶	/215
春季养生应注意	/210	茯苓柴胡茶	/213	鸡骨草大枣茶	/215
益胃茶	/211	龙胆草藕节茶	/213	益肝解毒茶	/215
柿蒂生姜茶	/211	玫瑰蜂蜜茶	/213	杞菊决明子茶	/216
梅花生姜茶	/211	陈皮薤白茶	/214	莲藕土豆茶	/216
当归党参茶	/212	加味三仙茶	/214	白术藕节茶	/216
刀豆柿蒂茶	/212	石膏竹叶茶	/214	两山柳枝茶	/216
鸡内金茶	/212	党参白术茶	/214	玫瑰佛手柑茶	/217
砂仁木香茶	/212	党参大枣茶	/214	厚朴洋参茶	/217
仙茅白术茶	/213	陈醋开胃茶	/215	白糖甘草茶	/217

夏季——祛湿防暑,养阴调神

食养原则	/218	夏季养生应注意	/218	大麦茶	/219
------	------	---------	------	-----	------

双仁龙眼茶	/219	远志枣仁茶	/221	和胃安神茶	/223
荷叶茶	/220	藿香佩兰茶	/222	茉莉花菖蒲茶	/224
生地茅根茶	/220	桂圆洋参茶	/222	菊花人参茶	/224
人参枣仁玉竹茶	/220	人参当归茶	/222	二至茶	/224
阿胶茶	/220	地黄麦冬茶	/222	苦瓜茶	/224
生脉茶	/220	山楂核桃茶	/222	甘草茶	/224
双冬枣仁茶	/221	苦瓜莲藕茶	/223	茅根灵芝茶	/225
黄芪枳壳茶	/221	人参益母草茶	/223	竹叶绿豆茶	/225
清凉茶	/221				

秋季——滋阴润肺,养胃去火

饮食原则	/225	沙参麦冬茶	/228	百合菊花茶	/230
秋季养生应注意	/226	百合枇杷茶	/228	紫苏党参茶	/230
清肺止咳茶	/226	淮山黄连茶	/229	枸杞茶	/231
橘皮姜茶	/227	桑杏茶	/229	藿香降火茶	/231
浙贝白果茶	/227	杏梨茶	/229	五汁茶	/231
麦冬二参茶	/227	银耳茶	/229	柚皮百合茶	/231
枇杷叶茶	/227	秋菊清心茶	/230	五味二冬茶	/231
山梨冰糖饮	/228	枸骨茶	/230	雪梨茶	/232
玉蝴蝶茶	/228	石膏知母茶	/230		

冬季——养肾防寒,调和气血

饮食原则	/232	五福茶	/235	黄芪归芍茶	/237
冬季养生应注意	/232	人参核桃枸杞茶	/235	益智仁茶	/237
黄精枸杞茶	/233	熟地大枣茶	/235	康宝茶	/237
淫羊藿茶	/233	香桃茶	/235	黄精大枣茶	/237
桂皮乌药茶	/234	锁阳红糖茶	/236	木耳红枣茶	/238
桂圆枸杞子茶	/234	天冬红糖茶	/236	乌龙首乌茶	/238
桂圆绿茶	/234	花椒虫草茶	/236	人参地黄酒	/238
枸杞洋参茶	/234	白茅根洋菊茶	/236	红花生地茶	/238
桑葚蜜茶	/235	何首乌茶	/236		



第六章

养生茶饮之不同体质调养

热性体质

龙胆菊槐茶	/240
白萝卜橄榄茶	/241
苦瓜茶	/241
清心茶	/241
马齿苋茶	/241
甘蔗洋参茶	/242
板蓝大青茶	/242
银花芦根茶	/242
苦参茶	/242
三花茶	/243
党参黄连莲子茶	/243
丝瓜花蜜茶	/243
清火茶	/243
蒲公英茶	/243
青黛柏茶	/244
金天茶	/244
知柏茶	/244
金翘茶	/244
绿豆酸梅茶	/244
藕汁生地茶	/245
连翘玉茶	/245
薄荷甘草茶	/245
三衣茶	/245
金银花甘草茶	/246
银归茶	/246
黄连茶	/246

苦瓜绿茶	/246
------	------

金银花茶	/247
------	------

寒性体质

枸杞冬花茶	/248
桂皮茴香茶	/248
桂枝甘草姜茶	/248
桂香姜奶茶	/249
生地乌梅茶	/249
天中茶	/249
茺萸党参姜枣茶	/250
枸杞黄精茶	/250
鹿茸茶	/250
人参五味红茶	/250
核桃茶	/250
菟丝子茶	/251
韭菜子茶	/251
参冬地黄茶	/251
人参保健茶	/251
仙灵五味茶	/252
吴茺萸茶	/252
生姜红茶	/252
桂圆莲子茶	/252

实性体质

二仁通幽汤	/254
厚朴枳实茶	/254
火麻仁茶	/254
茅根茶	/254

甘草莲芯茶	/255
-------	------

薏米绿豆甜茶	/255
--------	------

柠檬排毒茶	/255
-------	------

薏米冬瓜籽茶	/255
--------	------

桑菊茶	/256
-----	------

马鞭草茶	/256
------	------

菊花陈皮茶	/256
-------	------

车前草绿茶	/256
-------	------

蒲公英茶	/257
------	------

阳虚体质

杜仲五味子茶	/258
杜仲苁蓉茶	/258
决明子茶	/258
二子降脂茶	/258
羊藿路通茶	/259
沙苑子茶	/259
壮阳增力茶	/259
鹿茸乌龙茶	/259
冬瓜皮豆壳茶	/259
硫黄茶	/260
人参蜂蜜茶	/260
淫羊藿五味子茶	/260
生脉茶	/260
西洋参灵芝茶	/260
仙茅干姜茶	/261
合欢皮枸杞茶	/261
旱莲草玄参茶	/261

苏子人参茶	/261	和肝茶	/263	增液益阴茶	/265
苹果肉桂茶	/261	枸杞五味子茶	/264	乌龙枣茶	/265
阴虚体质		杜仲茶	/264	黑豆红枣茶	/265
生地乌梅茶	/263	参芪薏米茶	/264	首乌茶	/266
首乌熟地茶	/263	金银花夏枯草茶	/264	西洋参茶	/266
杞菊芝麻茶	/263	黄精茶	/265	双花麦冬茶	/266
银耳红枣茶	/263	石斛玄参茶	/265	菊楂陈皮茶	/266



第七章

养生茶饮之不同人群调养

上班族

决明双花茶	/268	柏子仁苁蓉茶	/273	清香美颜茶	/278
枸汁滋补饮	/268	洋参麦冬茶	/273	海带梅干茶	/278
菊普活力茶	/269	柴胡洋参茶	/273	牡丹美白祛斑茶	/279
灵芝益智茶	/269	黄芪红枣茶	/273	红花茶	/279
清爽解腻茶	/269	薄荷醒脑茶	/274	淮山芝麻饮	/279
人参花茶	/269	葛根醒酒茶	/274	薏米柠檬水	/279
何首乌茶	/269	茯苓柏子仁茶	/274	大麦山楂茶	/280
舒眠茶	/270	火炭母万点金茶	/274	荷叶饮	/280
健脑茶	/270	合欢枸杞茶	/275	芍药花茶	/280
黄芪茉莉花茶	/270	熟地黄茶	/275	果红饮	/280
蒲公英绿茶	/270	枸杞淮山茶	/275	桑枝茶	/281
酸枣葛根茶	/271	美女族		桃花茶	/281
党参白术茶	/271	玉竹洋参茶	/276	鹿龟二胶茶	/281
伸筋茶	/271	芦荟蜜饮茶	/276	大黄绿茶	/281
芝麻绿茶	/271	润肤养颜茶	/276	盐茶	/282
枸杞决明茶	/272	百香果汁茶	/277	鸡血藤茶	/282
熟地黄茶	/272	香蕉绿茶	/277	乌龙茶	/282
洋甘菊茶	/272	杏花露	/277	山楂菊花茶	/282
党参黄精茶	/272	芙蓉蔷薇果茶	/277	香蜂苹果茶	/282
		冬瓜利水茶	/278	姜黄陈皮绿茶	/283

乌龙茶 /283

去斑白暂茶 /283

活血美颜茶 /283

香菜葱姜茶 /284

当归龙眼肉茶 /284

桂花润肤茶 /284

玫瑰人參茶 /284

珍珠绿茶 /284

黑豆麦片桑叶饮 /285

洋菊茅根茶 /285

老年族

八仙茶 /286

罗布麻茶 /286

丹参山楂茶 /286

龙眼枣仁茶 /286

川连菖蒲茶 /287

菟丝女贞茶 /287

香蕉绞股蓝茶 /287

红枣花生茶 /287

葛笋饮 /288

乌龙冬瓜茶 /288

陈皮茶 /288

太子参茶 /288

洋参麦门冬茶 /289

桑葚茶 /289

核桃苹果茶 /289

五子补肾茶 /289

地乌山萸茶 /290

仲杞寄生茶 /290

红花山楂核桃茶 /290

芙蓉荷叶茶 /290

儿童族

车前草茶 /291

健脑地黄茶 /291

铁马鞭泽兰茶 /291

七叶胆鼠尾草茶 /292

蜂蜜黄精茶 /292

竹叶橄榄茶 /292

鲫鱼茶 /292

黄芪红枣茶 /293

芦柳茶 /293

乌梅甘草茶 /293

地耳草铁苋茶 /293

莱菔茶 /294

豆蔻奶茶 /294

车米茶 /294

芥菜茅根茶 /294

葱白饮 /294

姜丝止泻茶 /295

珍珠散茶 /295

二胡茶 /295

倍蛋茶 /295

白僵蚕茶 /295

莲藕鲜梨茶 /296

透疹茶 /296

水芙蓉花茶 /296

麦草茶 /296

孕产妇族

苏叶生姜茶 /297

橘皮竹茹茶 /297

麦芽红茶 /297

莱菔子柚皮茶 /298

糯米黄芪茶 /298

芦根竹茹茶 /298

麻仁苏子茶 /298

乌梅生姜茶 /298

蜜枣葡萄茶 /299

苏婆陈皮茶 /299

苏姜陈皮茶 /299

豌豆红糖饮 /299

白术砂仁茶 /300

五皮芪术茶 /300

利水茶 /300

山楂酒茶 /300

香椽皮白术茶 /301

葡萄蜜枣茶 /301

莱菔香附茶 /301

仙茅冬瓜皮茶 /301

桑寄生艾叶茶 /301

通乳茶 /302

浮小麦茶 /302

鸡蛋蜜绿茶 /302

红枣糖茶 /302

川芎头痛茶 /302

葡萄干蜜枣茶 /303

四味橘叶茶 /303



第一章

中国名茶与养生