

家庭保健茶饮

毛嘉陵 编著

止咳祛痰利咽茶
益心安神茶
消食健胃茶
祛风湿强筋骨茶
活血祛瘀茶
滋阴养血茶
抗衰老茶
美容茶
水果调味茶
花卉茶
爽口茶



四川辞书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健茶饮/毛嘉陵编著. —2 版. —成都: 四川辞书出版社, 1999.12

ISBN 7-80543-547-2

I. 家… II. 毛… III. 茶叶-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 61869 号

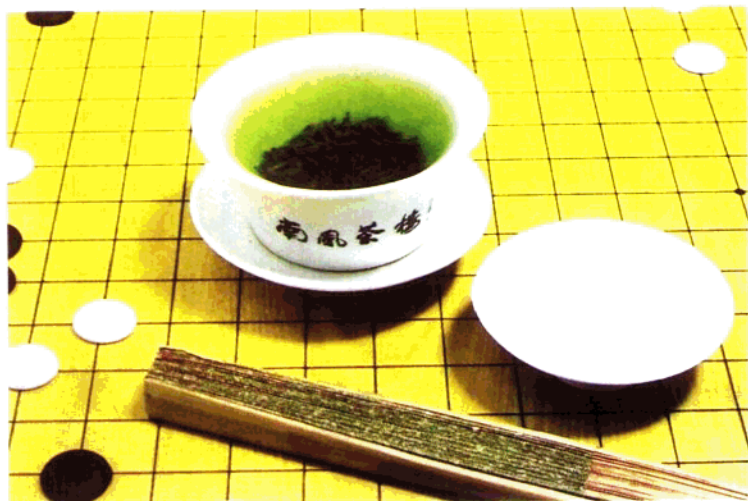
西湖龙井



峨眉竹叶青



碧玉春





君山银针

乌龙茶具



枸杞菊花茶



功夫茶具



宜兴紫砂壶



宜兴紫砂壶



水果茶



濾茶杯





茶饮是一种高雅实惠的纯天然饮品，具有独特的风味和口感，尤其是茶叶与天然药材的合用，更增强了茶饮的保健功效，也扩大了茶饮的应用范围。千百年来茶饮一直深受中华民族和世界人民的喜爱，正如清代乾隆皇帝所言：“君不可一日无茶。”

随着世界性寻求回归大自然这个生活消费观念的盛行，人们的饮食取向更趋于追求天然纯真，因此，具有天然清纯特色的传统保健茶饮倍受青睐。为了使大家更好地享用保健茶饮，我们编写了这本有关保健茶饮知识的书。本书较系统地介绍了茶饮的发展史，阐述了茶道茶坊起源于中国的史实，较详细地介绍了茶饮的品类、配料及茶具的选择、茶饮的制作等，从中医学和现代医学多角度地分析了茶叶和药茶的保健原理，汇集了古今经典和流行的保健茶方 1000 例，并在书后附有按病症和用途分类的茶方索引。希望本书能对人们的生活起到切实的保健顾问的作用。此外，需说明以下几点：

1. 本书所推举的茶方，多为传统保健茶方，也有不少是根据中医经典名方改名、改剂量后设计的。
2. 本书所选茶方一般药味少、药量轻，主要起保健和

辅助治疗作用。可根据具体情况按比例适当增减药量，加大药量一般为2倍~3倍，不宜超过4倍；儿童饮用可减至成人用量的 $1/2 \sim 1/4$ 。

3. 虽然保健茶在多种疾病的防治中都能取得不同程度的疗效，有的甚至可以收到十分理想的效果，但急重疑难病症，首先还是要及时接受医生的治疗，切忌自行其事，可在中医师的指导下饮用保健茶。

4. 饮用保健茶应注意辨证施饮，如同样的病而症型不同，则应饮用不同的保健茶饮。

5. 自己调配茶饮时，应注意阅读本书中怎样选择保健茶饮、怎样选择配料、怎样制作茶饮及有关注意事项等基础知识后再动手操作。

本书在编写过程中，曾得到成都南风茶楼的大力支持，在此谨表示感谢。同时，对本书不完善之处，欢迎读者朋友批评指导，以便再版时修正补充。

编 者



上篇 家庭保健茶饮知识

一、茶饮发展史	(2)
(一) 茶饮的起源	(2)
(二) 两晋南北朝时期的茶饮	(3)
(三) 隋唐时期的茶饮	(4)
(四) 宋元时期的茶饮	(5)
(五) 明朝时期的茶饮	(6)
(六) 清朝时期的茶饮	(6)
(七) 近现代的茶饮	(7)
二、茶饮生活习俗	(8)
(一) 我国的茶饮习俗	(9)
(二) 国外的茶饮习俗	(10)
三、关于“茶道”与“茶坊”	(11)
(一) 茶道	(11)
(二) 茶坊	(13)
四、怎样选择保健茶饮	(13)

(一) 按季节选择茶饮·····	(13)
(二) 按人选择茶饮·····	(15)
五、怎样选择配料·····	(17)
(一) 常用茶叶的选择·····	(17)
(二) 常用中药材的选择·····	(19)
(三) 常用调味品的选择·····	(19)
(四) 配料的贮存·····	(20)
六、怎样选择茶具·····	(21)
(一) 陶器茶具的特点和用途·····	(21)
(二) 瓷器茶具的特点和用途·····	(21)
(三) 玻璃茶具的特点和用途·····	(22)
七、怎样制作茶饮·····	(22)
(一) 水的选择·····	(22)
(二) 纯茶叶饮料的品饮方法·····	(23)
(三) 药用保健茶饮料的调制方法·····	(25)
(四) 水果调味茶饮料的调制方法·····	(27)
八、保健茶饮的特色·····	(28)
(一) 风味高雅迷人, 可赏可饮·····	(28)
(二) 茶方精要简明·····	(28)
(三) 用料价廉易取·····	(29)
(四) 饮用方便, 吸收充分·····	(29)
(五) 适应范围广泛·····	(29)
(六) 茶效可靠显著·····	(30)
九、茶叶的保健功能·····	(30)
(一) 中医学对茶叶保健功能的认识·····	(30)
(二) 现代药理学对茶叶保健功能的认识·····	(32)
十、药茶的保健功能·····	(34)

- (一) 中医学对药茶保健功能的认识…………… (34)
- (二) 现代药理学对药茶保健功能的认识…………… (35)

下篇 古今保健茶 1000 方

- 一、药用保健类…………… (42)
- 清热泻火茶…………… (42)
1. 金银花茶…………… (42)
2. 银花清利茶…………… (42)
3. 金芪花茶…………… (42)
4. 金银菊茶…………… (43)
5. 金天茶…………… (43)
6. 金银甘茶…………… (43)
7. 金翘茶…………… (43)
8. 银归茶…………… (44)
9. 金花茶…………… (44)
10. 连翘玉茶…………… (44)
11. 翘风茶…………… (45)
12. 连翘茶…………… (45)
13. 翘荚茶…………… (45)
14. 翘瞿茶…………… (45)
15. 翘柏茶…………… (46)
16. 黄芩茶…………… (46)
17. 芩竹茶…………… (46)
18. 芩蓐茶…………… (47)

19. 芩芍茶 (47)
20. 黄芩清畅茶 (47)
21. 芩芷茶 (48)
22. 芩冬茶 (48)
23. 黄连茶 (48)
24. 连甘茶 (48)
25. 连心茶 (49)
26. 连夏茶 (49)
27. 连梅茶 (49)
28. 连知茶 (50)
29. 黄柏茶 (50)
30. 赤柏茶 (50)
31. 苍柏茶 (50)
32. 知柏茶 (51)
33. 柏砂茶 (51)
34. 大黄茶 (51)
35. 大芍茶 (52)
36. 大黄牡丹茶 (52)
37. 大黄生地茶 (52)
38. 大黄枳芍茶 (53)
39. 黄石茶 (53)
40. 大甘茶 (53)
41. 大芷茶 (53)
42. 大青叶茶 (54)
43. 大青甘茶 (54)
44. 大青茵茶 (54)

45. 大青地茶	(55)
46. 大青升茶	(55)
47. 大青芙蓉茶	(55)
48. 板蓝根茶	(56)
49. 板蓝青叶茶	(56)
50. 蓝姑茶	(56)
51. 板茵茶	(57)
52. 蓝英茶	(57)
53. 蓝羌茶	(57)
54. 白头翁茶	(57)
55. 白翁止痢茶	(58)
56. 翁艾茶	(58)
57. 阿翁茶	(58)
58. 翁归茶	(59)
59. 蒲公英茶	(59)
60. 蒲香茶	(59)
61. 蒲核茶	(60)
62. 蒲花茶	(60)
63. 蒲乳茶	(60)
64. 蒲肝茶	(61)
65. 蒲胃茶	(61)
66. 蒲砂茶	(61)
67. 蒲地茶	(61)
68. 蒲瓜茶	(62)
69. 石红茶	(62)
70. 白虎茶	(62)