

喝

家庭

保健

茶霜

谱

农村读物出版社

目 录

保健药茶

山楂核桃茶	(1)	马齿苋茶	(7)
蜜醋健身茶	(2)	百合茶	(7)
木耳芝麻茶	(2)	苦瓜茶	(7)
酥油茶	(2)	金银菊花茶	(7)
牛奶红茶	(3)	板蓝根茶	(8)
小儿消暑茶	(3)	槐花茶	(8)
六月雪茶	(3)	柏叶茶	(8)
甘枣茶	(3)	豆菊茶	(8)
瓜皮茶	(4)	萝卜茶	(8)
玫瑰茄茶	(4)	清咽茶	(9)
荷叶茶	(4)	玉米须茶	(9)
海带双荷茶	(4)	金钱草茶	(9)
蔷薇花茶	(5)	茵陈大枣茶	(9)
薄荷茶	(5)	荸荠梗茶	(10)
芦根茶	(5)	葫芦茶	(10)
乌梅大枣茶	(5)	妊娠止呕茶	(10)
甘蔗叶茶	(6)	龙眼养血茶	(10)
七叶胆茶	(6)	茯苓茶	(10)
菊花龙井茶	(6)	芝麻茶	(11)
胖大海茶	(6)	莲子养肾茶	(11)
小儿麻疹茶	(6)	蜂蜜茶	(11)
		枸杞滋补茶	(11)

枸杞叶茶	(12)	枇杷竹叶茶	(19)
银耳茶	(12)	小儿蜜糖银花茶	(19)
乌发茶	(12)	小儿红萝卜荸荠茶	(19)
莲芯茶	(12)	菊槐茶	(19)
生姜发汗茶	(13)	豆衣茶	(20)
红糖茶	(13)	解暑凉茶	(20)

民间茶疗方

山楂茶	(13)	发 热	(21)
柑皮消食茶	(14)	头 痛	(23)
醋 茶	(14)	眩 晕	(25)
桔枣健胃茶	(14)	心 悸	(26)
月季花茶	(14)	咳 嗽	(26)
消脂减肥茶	(14)	呕吐、呃逆	(28)

消暑凉茶

牛奶红茶	(15)	厌 食	(30)
果汁红茶	(15)	消化不良	(30)
防暑茶	(16)	腹 痛	(31)
淡盐茶	(16)	腹 泻	(32)
菊花茶	(16)	便 秘	(34)
薄荷茶	(16)	排尿异常	(34)
桑菊茶	(17)	黄 疸	(36)
柿叶茶	(17)	盗汗、自汗	(37)
陈皮茶	(17)	出血症	(37)
翠衣茶	(17)	水 肿	(39)
荷叶茶	(18)	感 冒	(40)
蜂蜜奶茶	(18)	腮腺炎	(41)
金银花茶	(18)	肝 炎	(42)
		细菌性痢疾	(43)

疟疾	(45)	晕车晕船	(67)
肺结核	(46)	皮肤过敏	(67)
气管炎	(47)	皮 炎	(67)
肺 炎	(48)	保健药酒	
哮 喘	(49)	桂圆酒	(68)
肺心病	(50)	鹿血酒	(68)
高血压	(51)	戊戌酒	(68)
冠心病	(52)	甘菊花酒	(69)
高脂血症	(53)	地骨酒	(69)
胃 痛	(54)	枸杞人参酒	(69)
肝硬化	(57)	人参酒	(69)
贫 血	(57)	喇嘛酒	(70)
血小板减少性紫癜	(58)	定风酒	(70)
白细胞减少	(58)	延寿酒	(70)
肾 炎	(59)	首乌酒	(71)
甲状腺机能亢进症	(60)	蚂蚁酒	(71)
糖尿病	(60)	甘露酒	(72)
肥胖症	(61)	三蛇酒	(72)
维生素缺乏	(62)	鹿鞭酒	(73)
癲 痢	(62)	生地酒	(73)
神经衰弱	(63)	枸杞子酒 (1)	(73)
忧郁症	(64)	枸杞子酒 (2)	(73)
失 眠	(64)	桑椹酒	(74)
嗜 睡	(64)	全当归酒	(74)
健 忘	(65)	雪莲花酒	(74)
中 毒	(65)	锁阳酒	(75)
中 暑	(66)	菟丝子酒	(75)

板栗酒	(75)	活络酒	(83)
乌饭果酒	(75)	泽兰酒	(83)
韭菜籽酒	(76)	海桐皮酒	(83)
石燕酒	(76)	三乌紫酒	(84)
对虾酒	(76)	鸡儿桑酒	(84)
鹿茸酒	(76)	银花乌酒	(84)
蛤蚧酒	(77)	牛膝浸酒	(84)
熟地酒	(77)	樱桃酒	(85)
苡蓉酒	(77)	梅桂药酒	(85)
禾花雀酒	(77)	虎蛇药酒	(85)
鹌鹑酒	(78)	三七愈风酒	(86)
山药酒 (1)	(78)	核桃酒	(86)
山药酒 (2)	(78)	杜参酒	(86)
麻雀酒 (1)	(79)	骨刺药酒	(87)
麻雀酒 (2)	(79)	天麻浸酒	(87)
仙灵脾酒	(79)	狗脊酒	(87)
助阳酒	(80)	跌打损伤酒	(88)
巴戟酒	(80)	桃仁酒	(88)
海狗肾酒	(80)	骨碎补米酒	(88)
羊肾酒	(80)	壮筋补血酒	(88)
海马酒	(81)	民间酒疗方	
鹿茸人参酒	(81)	发 热	(90)
虎骨酒	(81)	头 痛	(90)
虎骨木瓜酒	(82)	眩 晕	(92)
五加皮酒 (1)	(82)	感 冒	(93)
五加皮酒 (2)	(82)	咳 嗽	(94)
胡蜂酒	(83)	气管炎	(96)

哮喘	(96)	便秘	(115)
肺结核	(98)	排尿异常	(116)
肺 痛	(98)	肾 炎	(118)
神经衰弱	(98)	四肢麻木	(118)
神经痛	(99)	腮腺炎	(119)
忧郁症	(100)	痢 疾	(119)
失 眠	(100)	疟 疾	(120)
多 梦	(101)	甲状腺肿大	(121)
健忘症	(101)	糖尿病	(122)
冠心病	(102)	中 毒	(122)
动脉硬化症	(103)	中 暑	(122)
高血压	(103)	癲 病	(123)
高脂血症	(103)	蛲虫病	(123)
低血压	(103)	白浊病	(123)
贫 血	(104)	胸肋痛	(124)
出血性紫癜	(105)	疔疖痈疽	(125)
坏血病	(105)	无名肿毒	(126)
出血症	(105)	淋巴结核	(126)
水 肿	(107)	乳腺炎	(127)
消化不良	(108)	脉管炎	(127)
食欲不振	(108)	疝 气	(127)
呕吐、呃逆	(109)	痔 疮	(128)
胃 痛	(110)	脱 肛	(128)
胃下垂	(111)	跌打损伤	(128)
腹 痛	(112)	筋骨疼痛	(129)
腹 泻	(113)	腰 痛	(130)
盗汗、自汗	(115)	坐骨神经痛	(130)

肩周炎	(131)	炒米饮	(146)
腿足痛	(131)	老年保健饮	(146)
关节炎	(131)	甘草莲子饮	(146)
半身不遂、瘫痪	(132)	长生饮	(146)
阳 痿	(133)	二白二黄饮	(147)
早 泄	(136)	山茱萸饮	(147)
遗 精	(136)	枸杞子饮	(147)
房劳过度	(137)	强力补饮	(147)
月经不调	(137)	白果通淋饮	(148)
闭 经	(138)	罗布麻速溶饮	(148)
痛 经	(139)	清咽饮	(148)
白带异常	(140)	丝瓜花蜜饮	(149)
保健药饮		五汁饮	(149)
龙眼枣仁饮	(141)	山药止咳饮	(149)
滋胰饮	(141)	润肺生津饮	(150)
天门冬饮	(141)	蜜饯双仁饮	(150)
蜂蜜桑椹饮	(142)	蜜饯百合饮	(150)
芝麻白糖饮	(142)	罗汉果饮	(151)
琼玉饮	(142)	百合饮	(151)
葡萄汁饮	(143)	丝瓜饮	(151)
童子鸡饮	(143)	无花果饮	(151)
鲜奶饮	(144)	秋梨姜片饮	(152)
蜂蜜饮	(144)	杏仁麦冬饮	(152)
人参饮	(144)	消暑饮	(152)
胡萝卜饮	(145)	杨梅饮	(152)
桑椹糖水饮	(145)	姜糖苏叶饮	(153)
茯苓白术饮	(145)	姜糖饮	(153)

桑叶饮	(153)	红枣糯米粥	(161)
西瓜翠衣饮	(153)	麋角粥	(162)
芝麻叶饮	(154)	神仙粥	(162)
双花饮	(154)	鹿尾粥	(162)
瓜叶清热饮	(155)	黄芪粥	(163)
甘草饮	(155)	糯米阿胶粥	(163)
乌梅清凉饮	(155)	桑仁粥	(163)
三鲜饮	(155)	仙人粥	(164)
二豆饮	(156)	菠菜粥	(164)
清热凉饮	(156)	益母草粥	(164)
白菜绿豆芽饮	(156)	鸭 粥	(165)
山楂麦芽饮	(156)	何首乌粥	(165)
三花乌梅饮	(157)	锁阳粥	(165)
三根饮	(157)	莲花粥	(166)
三黄饮	(157)	石耳粥	(166)
三豆饮	(157)	乳 粥	(166)
青梅保健饮	(158)	海参粥	(166)
青果饮	(158)	落花生粥	(167)
二衣饮	(158)	木耳粥	(167)
五汁饮	(158)	黄精粥	(167)
保健药粥		玉竹粥	(168)
补虚正气粥	(159)	天门冬粥	(168)
人参粥	(159)	沙参粥	(168)
薯蓣粥	(160)	脊肉粥	(169)
红薯粥	(160)	酥蜜粥	(169)
大枣粥	(160)	白术猪肚粥	(169)
甘蔗粥	(161)	参苓粥	(169)

枸杞叶粥	(170)	益智仁粥	(178)
银耳粥	(170)	磁石肾粥	(178)
高粱粥	(170)	曲末粥	(179)
韭菜粥	(171)	山楂粥	(179)
芡实粥	(171)	桔皮粥	(179)
山茱萸肉粥	(172)	梅花粥	(180)
雀儿药粥	(172)	陈茶粥	(180)
菟丝子粥	(172)	甘松粥	(180)
羊骨粥	(173)	豆蔻粥	(180)
苡蓉羊肉粥	(173)	枳椇粥	(181)
鹿角胶粥	(173)	槟榔粥	(181)
枸杞羊肾粥	(174)	生地粥	(181)
鹿鞭粥 (1)	(174)	山药粥 (1)	(182)
鹿鞭粥 (2)	(174)	山药粥 (2)	(182)
狗肉粥	(175)	芋头粥	(182)
猪肾粥	(175)	莴苣子粥	(182)
羊肾粥	(175)	苡仁粥	(183)
虾肉粥	(175)	苹菱粥	(183)
鸡肝粥	(176)		
米油粥	(176)	保健药汤	
金樱子粥	(176)	十全大补汤	(185)
莲子粉粥	(176)	当归羊肉汤	(186)
核桃仁粥	(177)	人参莲子汤	(186)
羊脊髓粥	(177)	八宝鸡汤	(186)
牛肾粥	(177)	乌鸡白凤汤	(187)
芡实粉粥	(178)	当归生姜羊肉汤	(188)
枸杞子粥	(178)	鳝鱼强筋健骨汤	(188)
		参枣汤	(189)

太子参鸡汤	(189)	人参金鹿汤	(201)
党参陈皮鸡汤	(189)	党参莲花鸡汤	(202)
枸杞三七鸡汤	(190)	鹅肉补阴汤	(202)
椰子鸡球汤	(190)	羊肉汤	(203)
地黄鸡汤	(191)	麻雀菟丝枸杞汤	(203)
当归羊肉汤	(191)	当归山鸡汤	(204)
归参鳝鱼汤	(192)	鲜莲银耳汤	(204)
鹌鹑杞杜汤	(192)	冰糖银耳汤	(205)
黄芪猴头汤	(193)	白鸽杞精汤	(205)
枸杞杜仲鹌鹑汤	(193)	益寿鸽蛋汤	(206)
银耳鹌蛋汤	(194)	莲子银耳蛋汤	(206)
雪羹汤	(194)	人参鹿尾汤	(207)
燕窝汤	(195)	羊肺汤	(207)
补髓汤	(195)	山药羊肉汤	(208)
羊龟汤	(195)	雪花鸡汤	(209)
车螺汤	(196)	枇杷银耳汤	(209)
乌龟汤	(196)	银耳鸭蛋汤	(210)
冰糖黄精汤	(197)	百合鲫鱼汤	(210)
双耳汤	(197)	南瓜牛肉汤	(210)
山斑鱼汤	(197)	葱枣汤	(211)
肉苁蓉乌龟汤	(198)	牡蛎知母莲子汤	(211)
复元汤	(198)	芡实莲子汤	(212)
人参鹿肉汤	(198)	菟丝子甲鱼汤	(212)
鹿鞭壮阳汤	(199)	甲鱼汤	(212)
杞鞭壮阳汤	(200)		
双鞭壮阳汤	(200)	消暑凉汤	
壮阳狗肉汤	(201)	八宝绿豆汤	(214)
		酸梅汤	(215)

莲子汤	(215)	鸭梨汁	(225)
杏仁汤	(215)	山楂橘子汁	(225)
百合汤	(216)	西瓜汁	(225)
桂圆红枣汤	(216)	荔枝菠萝汁	(225)
蔬锦汤	(217)	猕猴桃汁	(226)
杨梅汤	(217)	橘子汁	(226)
柿子汤	(217)	柠檬汁	(226)
薄荷绿豆汤	(218)	草莓汁	(227)
三豆汤	(218)	桑椹汁	(227)
番茄红枣汤	(218)	红茶果汁	(227)
桂圆汤	(219)	山楂汁	(228)
三鲜汤	(219)	乌梅柠檬汁	(228)
葡萄汤	(219)	果蔬饮料	
赤豆汤	(220)	圆白菜橘子汁	(229)
百合花生汤	(220)	西瓜番茄汁	(229)
益元汤	(220)	胡萝卜草莓汁	(230)
双果汤	(221)	油菜苹果汁	(230)
红枣扁豆汤	(221)	香蕉圆白菜汁	(230)
风髓汤	(221)	黄瓜西瓜汁	(231)
美味梨汤	(222)	果蔬鲜汁	(231)
冰糖银耳汤	(222)	苹果白菜汁	(231)
果汁饮料		菠萝番茄汁	(232)
柑橘汁	(223)	葡萄香蕉黄瓜汁	(232)
羊桃汁	(223)	韭菜水果混合汁	(232)
葡萄汁	(224)	芹菜香瓜桃橘汁	(233)
樱桃汁	(224)	柠檬白菜油菜汁	(233)
菠萝汁	(224)	番茄葡萄汁	(233)

小白菜草莓汁 (234)
 莴笋叶水果汁 (234)
 洋葱草莓菠萝汁 (234)
 橘子番茄芹菜汁 (235)

奶露

西瓜奶露 (236)
 苹果奶露 (236)
 香蕉奶露 (237)
 酸梅奶露 (237)
 葡萄奶露 (237)
 核桃奶露 (238)
 枇杷奶露 (238)
 杏仁奶露 (238)
 蜂蜜奶露 (239)
 菊花奶露 (239)
 番茄奶露 (239)
 酒味奶露 (240)
 柠檬奶露 (240)
 胡萝卜橘子奶露 (240)
 桃子泡沫奶露 (241)
 草莓奶露 (241)

自制鸡尾酒

葡萄酒和香槟饮品 ... (242)
 亚美利加那 (242)
 美利坚美女 (242)
 爱之序 (242)
 贝士费尔 (243)

百慕达布兰克 (243)
 晶莹的草莓 (243)
 加州太阳 (243)
 加勒比香槟 (243)
 香槟橙汁冷饮 (244)

香槟柯布勒 (244)
 香槟鸡尾酒 (244)
 香槟菲士 (244)
 白兰地饮品 (245)
 雅莉珍达 (245)
 苹果白兰地鸡尾酒
 (245)

苹果白兰地蛋诺 ... (245)
 苹果白兰地酸 (245)
 杏子冷饮 (246)
 巴顿特饮 (246)
 啤 啤 (246)
 黑杰克 (246)
 蓝色列车鸡尾酒 ... (246)
 亲热的拥抱 (247)
 白兰地亚历山大 ... (247)

金酒饮品 (247)
 晴朗天 (247)
 阿拉斯加 (247)
 亚马里托柯比勒 ... (248)
 天使的脸庞 (248)
 男 爵 (248)

蜜蜂的膝盖	(248)	竹子鸡尾酒	(254)
百慕达海波	(248)	蓝天使	(254)
大人物	(249)	鲍勃丹比	(254)
兰姆酒饮品	(249)	软饮品和啤酒	(254)
航空邮递	(249)	金色的艾加皮柯 ...	(254)
宝贝	(249)	黑与褐	(255)
百家地鸡尾酒	(249)	黑牛	(255)
百家地菲士	(250)	俱乐部鸡尾酒	(255)
香蕉得其利	(250)	蛋杯	(255)
蜂之吻	(250)	冰薄荷茶	(255)
黑巴特	(250)	柠檬水	(256)
威士忌和伏特加		柠檬汽水	(256)
饮品	(251)	芒果水	(256)
亚历山大青年	(251)	橙汁蛋诺	(256)
不凋花	(251)	海伦斯圣像	(257)
巴黎初夏	(251)	新地加夫	(257)
捧腹大笑	(251)	雷迪勒	(257)
黑色俄罗斯	(252)	青柠新地	(257)
布林克	(252)	墨西哥啤酒	(257)
血与沙	(252)	黑天鹅绒	(257)
血玛丽	(252)	中式鸡尾酒	(258)
其它烈酒饮品	(253)	茶薇盛开莲花白 ...	(258)
阿丁顿	(253)	中国古典	(258)
美少年	(253)	中国马天尼	(258)
安琪儿之吻	(253)	中国彩虹	(258)
开胃酒1号	(253)	贵夫人	(259)
巴夕亚鸡尾酒	(253)	欢乐四季	(259)

葡萄观竹	(259)	白姑娘	(265)
青 草	(259)	黑玫瑰	(265)
长城之光	(260)	水仙花	(266)
美 梦	(260)	樱桃露	(266)
红玫瑰	(260)	红 椒	(266)
红牡丹	(260)	雪影红	(266)
一江春绿	(261)	红葡萄露	(266)
壮丽山河	(261)	附:	
一代红妆	(261)	一、茶疗常识	
玫瑰飘香	(261)	为什么古人称“茶为万	
牡丹花之梦	(261)	病之药”	(268)
白金龙	(262)	饮茶对人体有哪些好处	
长空桂花香	(262)		(269)
喜满杯	(262)	中国的茶叶分为几类?	
皇上皇	(262)	它们对人体健康各有	
瑶池甘露	(263)	何作用	(271)
竹影婆娑	(263)	为什么饮茶能抗癌? 哪	
白 晶	(263)	种茶叶抗癌效果最好	
翠 霞	(263)		(273)
火 箭	(263)	饮茶能延年益寿吗 ...	(274)
红 梅	(264)	饮茶始于何时? 它是怎	
绿 灯	(264)	样流传到世界各地的	
壮 丽	(264)		(276)
珊 瑚	(264)	现代茶的消费形式有	
好 友	(265)	何变化	(277)
朝 霞	(265)	小孩饮茶对健康有无	
兰 花	(265)	好处	(278)

哪些人不宜饮茶 …… (279)	泡茶用什么茶具最好
饮茶有哪“十忌” … (281)	…………… (288)
正常人一天宜饮多少茶	什么是“茶醉”? 遇到
…………… (282)	“茶醉”怎么办 … (289)
如何根据季节变化饮茶	如何选购茶叶 …… (290)
…………… (283)	如何保存茶叶 …… (290)
什么是新茶? 什么是陈	什么茶叶不能饮用 … (292)
茶 …… (283)	二、酒疗常识
饮浓茶好, 还是饮淡茶	为何古人称“酒为百
好 …… (284)	药之长” …… (293)
酒后饮茶好不好? 浓茶	酒对人体健康有什么
能解酒吗 …… (285)	好处 …… (294)
用沸水泡茶好不好 … (286)	中国酒分哪几类? 各
什么样的水质泡茶好	有何特性 …… (298)
…………… (287)	

保健药茶

山楂核桃茶

配方：胡桃仁 150 克，白砂糖 200 克，山楂 50 克。

功效：核桃仁与山楂同用，能补肺肾，润肠燥，消饮食，通血脉，生津液。用于肺虚咳嗽、气喘、肾虚阳萎、腰痛、津亏口渴、便干、食积纳差、暖腐、血滞经少、腹痛等症有较好疗效。其味酸甜相合，酸不伤齿，甜不觉腻，乐于饮服。本方可作冠心病，高血压，高血脂病症，老年便秘等患者之膳食。

做法：1. 胡桃仁加入适量的水浸泡半小时，洗净后再重新加入少许清水，将其磨成茸浆，装入容器中再加入适量的清水稀释调匀待用。

2. 山楂用水冲洗干净，装入锅内，加入适量清水在火上煎熬 3 次，每次 20 分钟，过滤去渣取汁，浓缩至约 1000 毫升。

3. 锅洗净置火上，倒入山楂汁，加入白糖搅拌，待溶化后，再缓缓倒入核桃浆，边倒边搅均匀，烧至微沸出锅装碗即成。

蜜醋健身茶

配方：食醋 15 毫升，蜂蜜 8 克，姜汁 2 毫升。

功效：滋润皮肤，软化血管，降低血压，增进食欲，消除疲劳。用于皮肤干燥，高血压，厌食体乏等症。

做法：将食醋、蜂蜜、姜汁倒入杯中混匀，冲入 5 倍量的凉开水，搅拌均匀后即饮。

木耳芝麻茶

配方：黑木耳 60 克，黑芝麻 10 克。

功效：本方黑木耳凉血止血，一半生用意凉血之性强，一半炒黑令其止血作用增。与润燥滑肠同用，大便通利，缓其便血。两相合用，共奏凉血止血，润肠通便之功。用于血热便血，痔疮便血，肠风下血，痢疾下血等症，有一定疗效。研究表明，黑木耳能抗血栓形成，黑芝麻有乌发强壮作用，故老人常用本方能收强身益寿之功。

做法：1. 沙锅洗净置于火上烧热，将黑木耳 30 克下入锅中，不断地翻炒，待颜色由灰转黑略带焦味时，起锅装入碗内待用。

2. 锅重置火上下入黑芝麻炒出香味，然后掺入清水约 1500 毫升，同时下入生熟黑木耳，用中火烧沸约 30 分钟即可起锅，用洁净双层细纱布过滤，将滤液装入器皿内即成。

酥油茶

配方：酥油（奶油）150 克，砖茶适量，牛奶 1 杯。

功效：有提神、滋补之功效。

做法：将酥油 100 克，约 5 克盐和牛奶茶倒入约 2 公斤