

CHADIAN

中华养生茶典

朱復融題

ZHONGHUAYANGSHENGCHADIAN

朱复融 主编
广东旅游出版社



CHADIAN

R212
21



中華養生茶典

朱復融題



ZHONGHUAYANGSHENGCHADIAN

主 编 朱复融
副主编 曹一平 朱 莹
编 委 (按姓氏笔画)

王 燕	卢 屿	朱复融	朱 莹
杜君明	武 琰	曹一平	曹聚舟
董文茂	蒋春霞	薛朝庚	



中华养生茶典

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生茶典 / 朱复融编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2006. 12

ISBN 7-80653-544-6

I. 中… II. 朱… 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 (2006) 第165376号

主 编: 朱复融

策划制作:  中华医药博物馆
视觉设计:  T: 13710731181

装帧制作: 张 帆

责任编辑: 刘志松

E - Mail: Liuzhisong001@yahoo.com.cn

出 版: 广东旅游出版社
地 址: 广州市中山一路30号之一
邮 编: 510600
邮购地址: 广州市五羊新城寺右二横路丰景大厦303室
联 系: 020-83780819 李先生
印 刷: 山东新华印刷厂德州厂
地 址: 德州市新华路155号 邮编: 253006
开 本: 965×1270毫米 32开 14印张 500千字
版 次: 2007年2月第1版 2007年9月第2次印刷
印 数: 6001-14000
书 号: ISBN 7-80653-544-6
定 价: 56.00元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



主编简介

朱复融，男，汉族，六十年代生人，江苏淮安人。现从事中国传统饮食文化、生活美学与教育研究。发表了近百篇文章散见内地及港台数十家报刊杂志。中华饮食养生科普文库总策划、总编辑。著和主编有：《中华新药理饮食丛书》、《中华传统饮食营养与宜忌大全》等十余种及教育专著多部。著作被评为2005年度中共中央宣传部、文化部、教育部、科技部、广播电影电视总局、新闻出版总署、全国总工会、共青团中央、全国妇联九部委举办的国家知识工程——中华全民读书优秀推荐书目。



【序】

神农尝遍百草，得道于茶。茶生长于灵山妙峰，承甘露之芳泽，蕴天地之精气，形成清灵玄幽之禀性。人是天地灵物，茶为山水夫子。人爱茶，尊之为山水宗师，自然良医；茶亦爱人，予人身体康宁，心灵静远。

风色悠然涂翠青，半含烟雨半还晴。
依山纳尽乾坤气，遇水闲舒儿女情。
器市多杯品逸韵，禅衣一缕出清音。
淡浓自得与天寿，喜向惠风借月心。

这是多年前我应友人之邀，在一个著名的茶区游玩时，写下的一首咏茶诗。我对茶钟爱于心，活到老，喝到老。

在日常生活中，茶是“养生之源”、“疗病之药”与“时尚之品”。中国是茶的故乡，茶品荟萃。茶既有逸赏情趣、陶冶情操之韵，又有养生疗病之效；茶既是解渴的饮料，又是文化的载体。回归自然、亲近自然、延年益寿是人的天性，而汲取大自然之精气的茶，则是对这份天性的最好满足。

现代科学研究表明，茶对人体有数十种保健作用，对20余种疾病有预防和辅治效果。茶的具体功效有很多，如：延年益寿，防癌抗癌，美容养颜，纤体减肥，男女性保健，帮助消化，提神醒脑，抗菌消炎，降血脂，降血压，防治冠心病，防治糖尿病，抗菌止泻，清热解毒，抗结核病，除异味，消口臭，治白血球减少病，明目护齿，抗辐射等；外用于消炎、抗菌等。有人预言，茶叶将成为21世纪最受欢迎的保健饮料。这也正是中华茶文化与养生关系密切的物质基础。

茶文化是我国传统饮茶风俗和品茗技艺的结晶，具有东方文化的深厚意蕴。茶艺茶道是人类的最佳养生之道。饮茶是一种体神兼备、身心俱健的天然和谐。人们饮茶，除了满足生理上的需求外，更能在精神上获得愉悦和享受。“天人合一”的茶道理念表明，顺应自身的变化规律，因时而宜，因人而宜，因体而宜，注意饮茶的科学原理与禁忌，就能健康长寿、形美体健。

茶与养生，是一种内在的认同和本质的联系。饮茶已融入了中华民族传统文化和人文追求，有益于人们的身心健康。本书立足茶素养生的这一重要基点，除着重介绍茶素养生的保健功效、茶食茶疗、茶品的种类、制作、沏茶的方法、经典茶谱及用法指要、茶具知识、茶艺风格和人体、营养、能量、茶饮与养生病理之间关系的各个环节之外，也着重论述了中国传统茶文化的起源、风俗、典故及发展和传播。

本书是由多位茶文化研究学者与茶营养专家联合编写，参阅了多种古代茶书典籍和一些当代茶文化与茶养生的最新成果。本书内容以文化类、知识类和功效类去划分。全书共8篇，共29章。章章各为一个重点，条理清晰，划分细致，有利于读者根据自己不同的需求选用。

本书是中华饮食养生科普系列丛书之一，是全国迄今为止涉及面最广、内容最为丰富的一本饮茶养生全典。本书的最大特点是针对人的不同年龄、不同状态、不同身体素质及不同病理，以茶营养成分搭配与对症疗效为中心，多层次、多角度地向广大读者提供一套完整的饮茶养生和疗病方案。使广大读者在轻松阅读中学到科学的茶文化知识和保健方法，帮助读者将科学的茶营养知识有效地运用到自己的生活中去，学会做自己的保健医师。

本书内容丰富，科学实用，版式设计新颖，能使人有良好的视角与阅读效果，是家居生活及饮茶保健的最佳读物。本书也是一部茶方总集，共收录了古今近1000例以强身健体、美容养颜、纤体瘦身、保健养生、防病疗疾为主的茶方。此书不但是家庭生活、休闲养生之必备书，也可作为餐饮业、茶饮品生产加工企业的参考用书。

关于民间茶俗、茶艺与饮茶习惯中有带有浓厚民族宗教的烙印和封建迷信色彩的内容，都没有选入本书的讨论范围。特别提醒读者的是，以茶养生只是个人生活中的有意义的自我修性和对症调养，而不能做为医学和病理方面的医治权威。

在本书编写的过程中得到了中腐协理事长曾宪成先生、中国营养学家李一平教授、著名茶文化学者史东兄、晋芳博士及我的胞兄朱复桂先生的大力支持和帮助，在此向他们表示诚挚的谢意。编者参阅了大量的茶书，参引了一些经典的内容和图片，在此对所有相关著作的原作者表示感谢，希望能和我们联系。由于编者学识有限和时间仓促，书中不足之处，敬请广大读者朋友们提出宝贵意见和批评建议，以便再版时修订。

朱复融

2006年12月于广州墨龟斋





目录

茶源文化篇

第一章 茶史沿革

第1节 茶的起源·····003

茶树的起源·····003

茶树原产地·····004

“茶”字的形成与
人文内涵·····004

第2节 茶的发展与 传播·····005

茶在国内的传播途径·····005

茶在国外的传播途径·····006

第3节 制茶史·····007

从生煮羹饮到晒干收藏·····007

从蒸青造形到龙团凤饼·····007

从团饼茶到散叶茶·····008

从蒸青到炒青·····008

从绿茶发展至其它茶类·····008

黄茶的产生·····008

黑茶的出现·····008

白茶的由来和演变·····008

红茶的产生·····008

青茶的起源·····009

从素茶到花香茶·····009

第4节 饮茶史·····009

饮茶习惯的发明·····009

饮茶方式的演变·····009

唐代人的饮茶方法·····010

宋代人的饮茶方法·····010

明代人的饮茶方法·····011

清代人的饮茶方法·····011

饮法变迁的四个主要阶段·····011

膳药煎饮法·····011

和羹汤饮法·····011

研碎冲饮法·····011

全叶冲泡法·····	012
饮茶方法的主要特点·····	012
第5节 中国古代重要茶事进程·····	013
神农时代·····	013
西周·····	013
东周·····	013
西汉·····	013
东汉·····	013
三国·····	013
两晋·····	013
南北朝·····	014
隋代·····	014
唐代·····	014
宋代·····	014
元代·····	015
明代·····	015
清代·····	015
第6节 中国历代茶税法规·····	016
唐代茶税的形成·····	016
宋代茶马贸易·····	016
清代的茶业法规·····	017

第二章 茶与文艺

第1节 茶与成语·····	018
第2节 茶与诗词歌赋·····	019
第3节 茶与楹联·····	021
第4节 茶与回文·····	022
第5节 茶与民间歌舞·····	022
第6节 茶歌·····	023
第7节 茶与小说话剧·····	024
第8节 采茶戏·····	024
第9节 茶与绘画·····	025
第10节 茶与美学·····	027
第11节 品茗艺境·····	027
第12节 茶道精神·····	028

第三章 茶与习俗

第1节 茶与礼仪	029
第2节 茶与婚礼	030
第3节 茶与丧俗	031
第4节 各民族的茶俗和 地方特殊茶俗	031
藏族饮茶习俗	031
维吾尔族饮茶习俗	032
回族饮茶习俗	032
蒙古族的咸奶茶	033
土家族的擂茶	033
其他各少数民族的茶俗	034

第四章 茶与宗教

第1节 茶与祭祀	035
第2节 茶与基督教	036
第3节 茶与伊斯兰教	036
第4节 茶与佛教	037
第5节 茶与道教	038

第五章 茶与世界

第1节 日本茶道	039
第2节 新加坡茶俗	041
第3节 韩国茶俗	041
第4节 其他亚洲国家的茶俗	042
第5节 英国茶俗	042
第6节 荷兰茶俗	043
第7节 摩洛哥茶俗	044
第8节 美国茶俗	044
第9节 法国茶俗	045
第10节 加拿大茶俗	045
第11节 俄罗斯茶俗	045
第12节 土耳其茶俗	045

第13节 德国茶俗	046
第14节 非洲国家茶俗	046

第六章 茗事典故

第1节 茶的传说	047
茶叶来源的传说	047
大红袍的传说	047
黄山毛峰的传说	048
铁观音的传说	049
武夷岩茶“不知春”的传说	049
碧螺春的传说	050
苗岭云雾茶的传说	050
龙井茶与虎跑泉的传说	051
茉莉花茶的传说	051
冻顶乌龙茶的传说	052
白毫银针茶的传说	052
第2节 历代贡茶	053
汉代的贡茶	053
唐代的贡茶	053
宋代的贡茶	053
元代的贡茶	054
明代的贡茶	055
清代的贡茶	055
曾被列入贡茶的当今名茶	056
第3节 佳茗择水	057
茶哲话水	057
古人择水观	057
泡茶用水预处理	058
饮用水标准	059
煮水燃料及容器	059
煮水程度	060
第4节 中国名泉	061
诸泉之冠：泗水泉林	061
天下第二泉：无锡惠山泉	061
道山神水泉：青岛崂山矿泉	063



目录

风壑云泉：苏州虎丘三泉·····	064
吴中第一水：天平山白云泉·····	064
茶泉齐名至味泉：杭州龙井·····	064
茶圣口中第一泉：庐山康 王谷谷帘泉·····	065
大明湖畔第一泉：济南趵突泉·····	066

乾隆御赐第一泉： 北京玉泉山玉泉·····	067
“天下第一汤”：安宁碧玉泉·····	068
“神水”第一泉：峨眉山玉液泉·····	068
茶者随笔·····	070

茶叶品鉴篇

第一章 茶品概述

第1节 茶叶的分类·····	073
按季节不同来分类·····	073
按产地不同来分类·····	074
按发酵度不同来分类·····	074
按焙火程度来分类·····	074
按新茶、陈茶分类·····	074
按茶色不同来分类·····	074
第2节 茶叶成分 及功效·····	079
主要成分功效·····	080
第3节 茶叶的加工·····	081

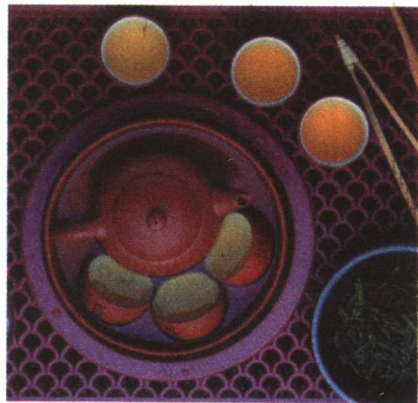
绿茶制作工艺·····	081
红茶制作工艺·····	082
乌龙茶制作工艺·····	082
普洱茶制作工艺·····	084
白茶制作工艺·····	084
黄茶制作工艺·····	085
黑茶制作工艺·····	085
花茶制作工艺·····	085
第4节 制茶术语·····	086
采摘阶段术语·····	086
做青阶段术语·····	086
炒青阶段术语·····	088
揉、焙阶段术语·····	088

第二章 名茶品鉴

第1节 茶叶色香味化学原理·····	089
茶色化学·····	089
茶香化学·····	089
茶味化学·····	090
第2节 茶叶选购和 鉴别的基本知识·····	091
第3节 茶叶的保存·····	093
茶叶的贮存保鲜技术·····	093
绿茶的保存和储藏方法·····	093
红茶、乌龙茶保存和储藏方法·····	093
普洱茶的保存和储藏方法·····	094
花茶的保存和储藏方法·····	094
茶叶在存放中变质的原因·····	095
茶叶受潮后的处理办法·····	095
第4节 个人如何评茶·····	096
评茶方法·····	096
评茶应注意的问题·····	096
第5节 各类茶的鉴别·····	096
春茶、夏茶与秋茶的品质鉴别·····	096
新茶与陈茶鉴别·····	097
高山茶与平地茶的鉴别·····	097
着色茶的鉴别·····	097
第6节 名茶真假的鉴别·····	098
名优茶品质的基本特征·····	098
名优茶的概念·····	098

名优茶的特点	098
茶的品质特征与鉴别	099
普洱茶鉴别	099
龙井茶鉴别	099
黑茶鉴别	099
黄茶鉴别	099
白茶鉴别	100
乌龙茶鉴别	100
红茶鉴别	100
绿茶鉴别	101
袋泡茶鉴别	102
速溶茶鉴别	102
苦丁茶鉴别	103
花茶鉴别	103
第7节 评茶术语的含义及应用	104
茶叶品质的描述	104
部分评茶术语的含义及应用	105
第8节 中国各省原产地茶品名录	108
各省原产地茶品	108
湖南省	108
湖北省	108
福建省	108
云南省	108
广东省	108
海南省	108
广西壮族自治区	108
河南省	109
山东省	109
贵州省	109
陕西省	109
台湾省	109
安徽省	109
浙江省	109
江西省	109
四川省	110
江苏省	110
中国茶区	110
第9节 中国名茶品质与特点	111

西湖龙井	111
黄山毛峰	111
洞庭碧螺春	112
庐山云雾	112
苏州茉莉花茶	113
信阳毛尖	113
君山银针	113
六安瓜片	113
武夷岩茶	114
都匀细毛尖	114
铁观音	115
祁门红茶	115
普洱茶	115
冻顶乌龙	115
太极翠螺	116
重庆沱茶	116
中茶牌花砖茶	116
峨嵋珠茶	116
云南边销茶	116
云南沱茶	117
七子饼茶	117
茶者随笔	118





目录

茶与茶具篇

第一章 茶具知识

- 第1节 中国茶具
发展史.....121
- 第2节 古代烹茶品饮的
二十四器.....122

第二章 茶具使用

- 第1节 现代茶具
的基本组成.....123
- 主泡器.....123
- 辅泡器.....125
- 备水器.....126
- 储茶器.....126
- 第2节 茶具的分类.....127
- 陶土茶具.....127
- 瓷器茶具.....127

茶素保健篇

第一章 茶素保健概述

- 第1节 茶的药理作用.....141
- 第2节 茶的药用成分.....142
- 第3节 茶的保健作用.....142
- 延缓衰老.....142
- 防治心脏病.....143
- 预防和抗癌.....143
- 预防和治疗辐射伤害.....143
- 美容护肤.....144
- 降脂减肥.....144
- 护齿.....144
- 明目.....145

第二章 常用茶的保健功效

- 玻璃茶具.....128
- 竹木茶具.....128
- 金属茶具.....129
- 漆器茶具.....129
- 搪瓷茶具.....129
- 第3节 茶具的选购.....130
- 茶壶.....130
- 茶船.....130
- 茶盅.....130
- 茶杯.....131
- 杯托.....131
- 盖置.....131
- 第4节 茶具的组合.....132
- 第5节 茶和茶具的搭配.....132

第三章 紫砂壶

- 第1节 紫砂壶的选购.....133
- 第2节 紫砂壶的使用和养壶.....136
- 茶者随笔.....138

- 生津止渴.....145
- 提神益思.....145
- 敌烟醒酒.....145
- 消炎解毒.....146
- 去腻降压.....146
- 防止贫血.....146
- 助益消化.....146

- 乌龙茶的保健功效.....147
- 普洱茶的保健功效.....147
- 苦丁茶的保健功效.....148
- 红茶的保健功效.....148

绿茶的保健功效·····	148
白茶的保健功效·····	149

第三章 花草茶的常见功效

第1节 花草茶的保健功效·····	150
第2节 花草茶配料建议·····	150
第3节 花草茶的常见功效·····	151
薰衣草茶·····	151
柠檬茶·····	151
桂花茶·····	152
茉莉花茶·····	152
木芙蓉茶·····	153
藏红花茶·····	153
山茶花茶·····	153
迷迭香茶·····	154
梅花茶·····	154
千日红花茶·····	154
啤酒花茶·····	155
景天三七茶·····	155
米兰花茶·····	156
水仙花茶·····	156
月季花茶·····	156
荷花茶·····	157
菊花茶·····	157
牡丹花茶·····	158
鼠尾草茶·····	158
白接骨花草茶·····	158
薄荷茶·····	159
海棠花茶·····	159
玫瑰花茶·····	160
木瓜茶·····	160
迎春花茶·····	161
栀子花茶·····	161
康乃馨花茶·····	161
山楂茶·····	162
桃花茶·····	162

天竺葵茶·····	163
紫罗兰花茶·····	163
虞美人花茶·····	164
向日葵花茶·····	164
蜀葵花茶·····	164
金莲花茶·····	165
郁金香花茶·····	165
金盏菊花茶·····	166
洛神花茶·····	166
百合花茶·····	166
野菊花茶·····	167
益母草茶·····	167
接骨草茶·····	168
绞股蓝花茶·····	168
苦瓜茶·····	169
洋甘菊花茶·····	169
菩提花茶·····	170
香草茶·····	170
欧夏至草·····	170
百里香茶·····	171
香蜂草茶·····	171
龙葵草茶·····	172
琉璃苣茶·····	172
木麝香茶·····	173
鹿蹄草茶·····	173
杜松子茶·····	174
仙鹤草茶·····	174
覆盆子茶·····	175
十大功劳茶·····	175
蒲公英茶·····	176
紫苏茶·····	176
小茴香茶·····	177
大茴香茶·····	177
香薄荷茶·····	178
金钱薄荷茶·····	178
款冬茶·····	179
罗勒茶·····	179
白芷茶·····	180



目录

苜蓿茶	180
甘草茶	181
草莓茶	181
赤扬茶	182
黑莓茶	182
新泽西茶	182
人参茶	183
萝卜叶茶	183
桑椹茶	183
藿香茶	184
虎杖草茶	184
紫花苜蓿	184
翠衣茶	185
秋麒麟草	185
葛缕子茶	185
蓝薄荷茶	185

第四章 凉茶的保健功效

第1节 话说凉茶	186
第2节 凉茶可煮可泡	186
第3节 最适合的容器	187
第4节 凉茶配方	187
第5节 凉茶的种类	187
清热泻火凉茶	187
清热祛湿凉茶	187
复方罗汉果凉茶	187
感冒凉茶	187
参七茶	187
第6节 凉茶制作	188
西瓜皮凉茶	188
陈皮凉茶	188
橘子茶	188
鲜藕凉茶	189
香兰凉茶	189
桑菊茶	189

淡盐凉茶	190
荷叶凉茶	190
果汁红茶	190
薄荷凉茶	190
第7节 凉茶的禁忌	190

第五章 茶叶的妙用与禁忌

第1节 茶叶妙用	191
第2节 时尚茶浴	193
洗浴方法	193
第3节 茶事禁忌	194
忌用保温杯泡茶	194
忌用沸开水泡茶	194
少饮头遍茶	194
忌饭后饮茶	194
忌空腹饮茶	195
忌饮烫茶	195
忌饮冷茶	195
忌饮浓茶	195
忌冲泡时间太久	195
忌冲泡次数过多	195
忌饭前饮茶	195
忌饮隔夜茶	195
肝脏病人忌饮茶	195
神经衰弱慎饮茶	195
溃疡病患者慎饮茶	196
营养不良忌饮茶	196
醉酒慎饮茶	196
慎用茶水服药	196
吃狗肉后忌喝茶	196
忌饮烟焦与霉变的茶	197
尿路结石患者莫饮茶	197
嗜茶者当心贫血	197
忌绿茶和枸杞同饮	198

忌酒后饮茶	198
便秘的人少饮茶	198
缺钙或骨折者少饮茶	198
痛风病人少饮茶	198
喝茶后应及时漱口	198
不宜嚼食未泡过的茶叶	198
女性“特殊时期”忌喝茶	198
发烧少饮茶	199
一天饮多少茶为宜	199

茶叶不是越鲜越好	199
第4节 饮茶与季节	200
春季宜饮哪些茶	200
夏季宜饮哪些茶	200
秋季宜饮哪些茶	200
冬季宜饮哪些茶	201
第5节 身体状况、 职业类型与喝茶	201
茶者随笔	202

第一章 养生保健茶饮方

第1节 抗老益寿茶饮	205
猪苓茶	205
八仙茶	205
灵芝乌龙茶	205
乌龙保健茶	206
人参茶	206
鲜丝瓜茶	206
首乌松针茶	206
牛乳红茶	206
芝麻养血茶	206
党参大枣茶	207
滋补健身茶	207
返老还童茶	207
杜仲茶	207
硫黄茶	207
绿茶芝麻饮	207
灵芝茶	208
奶色乌龙茶	208
补气童颜茶	208
第2节 滋阴补血茶饮	209
太子参茶	209
绞股蓝茶	209
白术甘草茶	209
核桃润肺茶	209
乌龙枣茶	209

甘蔗红茶	210
鸭梨茶	210
第3节 降血脂茶饮	210
山楂降脂茶	210
芹菜银杏茶	210
首乌降脂茶	211
乌龙降脂茶	211
清脂减肥茶	211
山楂荷叶茶	211
乌龙茶	211
枸杞菊楂茶	211
第4节 治阳虚茶饮	212
壮阳增力茶	212
硫黄河子茶	212
酥油茶	212
第5节 治气阴虚茶饮	212
复方参附茶	212
荷叶升麻茶	212
第6节 安神花茶饮	213
调心花草茶	213
静安花草茶	213
润肠花草茶	213
提神花草茶	213
解压花草茶	213
玫瑰花草茶	213
安神花草茶	213
美芙蓉花草茶	214

茶饮养生篇



目录

花草清静茶	214
三七花清心茶	214
第7节 清热茶饮	214
百合清热茶	214
菊花龙井茶	214
甜菊清热花茶	214
杭白菊清热花茶	214

第二章 美容茶方

第1节 常用美容茶方	215
美肤茶配方	215
消脂茶配方	215
护眉茶配方	215
乌发茶配方	215
残茶驻颜方	216
灵芝茶配方	216
排毒养颜茶	216
黄豆皮排毒茶	216
柠檬排毒茶	216
珠粉美容茶	216
丹参美容茶	217
葡萄美容茶	217
灵芝美容茶	217
残茶美容方	217
雀舌美容茶	217
客家擂茶	217
第2节 茶叶美容外敷法	218
茶除黑眼圈	218
茶糖美容法	218
第3节 花茶养颜方	218
花茶的养颜功效	218
选择花茶五原则	219
花果茶与花草茶的保存	219
美容美体花果茶	219

第4节 美容花茶饮的功效	221
美容花茶配方	221
1. 桃花茶	221
2. 果红汤	221
3. 杏花露	221
4. 百合莲子汤	221
5. 护肤养颜花茶	222
第5节 自制绿茶护肤品	222
美白紧肤面膜	222
滋润化妆水	222
乌眉化妆水	222
提神敷眼方	222

第三章 纤体减肥茶饮方

第1节 常用纤体茶	223
双乌茶	223
玉盘葫芦茶	223
清络饮	224
绿茶减肥方	224
薏仁茶	224
荷叶茶	224
柠檬茶	224
普洱菊花茶	224
玫瑰花茶	224
菊花茶	225
陈皮茶	225
山楂茶	225
酸溜根茶	225
窈窕瘦身茶	225
荷叶清茶	225
复方何首乌茶	225
大印象减肥茶	226
三花减肥茶	226
普洱山楂茶	226
葫芦轻身茶	226

乌龙健身茶	226
普洱茶	226
健美减肥茶	227
荷叶茶	227
消脂减肥茶	227
第2节 纤体减肥花茶	228
玫瑰纤体茶	228
瘦身美腿茶	228
玫瑰蜜枣茶	228
诗普塑身茶	228
山楂荠花茶	228
乌龙减肥茶	229
大麦芽减肥茶	229
柠檬减肥茶	229
普洱减肥茶	229
玫瑰花减肥茶	229
菊花减肥茶	229
山楂减肥茶	230
减肥瘦身花茶	230
纤体馨茶	230
纤体减肥茶	230

第四章 男性保健茶

第1节 遗精茶饮疗法	231
苏铁花茶	231
天门冬茶	231
吉祥草茶	231
月季花根茶	231
经霜丝瓜茶	232
苦瓜芡实茶	232
菜子粳米茶	232
白果仁酒茶	232
葫芦巴茶	232
胡桃夹壮肾茶	232
第2节 阳痿茶饮疗法	233
红白壮阳茶	233
二味壮阳茶	233

人参增阳茶	233
枸杞子增阳茶	233
菟丝子增阳茶	233
三子增阳茶	233
新参增阳茶	233
天冬增阳茶	234
牛骨增阳茶	234
甜菊香附茶	234
北沙参增阳茶	234
石斛增阳茶	234
四元增阳茶	235
二元增阳茶	235
五加增阳茶	235
第3节 早泄茶饮疗法	235
白菊固精茶	235
石斛固精茶	235
龙齿生地茶	235
知母黄柏茶	236
苏叶黄连茶	236
山萸双花茶	236
四味莲子茶	236
第4节 阳强茶饮疗法	236
丹参绿茶	236
马齿苋绿茶	236
草决明绿茶	236

第五章 女性保健茶

第1节 女性性冷淡茶饮方	237
益母草房事茶	237
橘子核房事茶	237
韭菜子房事茶	237
九九热心茶	237
甜蜜玉脂茶	238
第2节 女性性欲亢进茶饮	238
单芹茶	238
山楂荷叶茶	238
双花茶	238



目录

大黄茶	239
莲子百合茶	239
玄参酸枣茶	239

多味合欢茶	239
女贞子茶	239
茶者随笔	240

茶疗百病篇

茶疗百病

第1节

内科病症茶疗茶方

感冒

1. 双花感冒茶
2. 八味茶
3. 石膏茶
4. 五神茶
5. 疏散风寒茶
6. 白芷绿茶饮
7. 荆芥生姜茶
8. 葱豉茶

9. 苏羌茶
10. 姜糖茶
11. 生姜紫苏茶
12. 桑菊茶
13. 麻酱糖茶
14. 核桃葱姜茶
15. 甘露茶
16. 薄荷茶
17. 金银花茶
18. 金银花山楂茶
19. 桑菊薄荷茶
20. 绿豆茶汤
21. 板蓝根清热茶
22. 细辛药茶
23. 生葱散寒茶
24. 玫瑰花茶
25. 银花大青叶茶

26. 预防感冒茶	246
27. 治疗流感茶	246
慢性支气管炎	247
1. 橘皮茶	247
2. 橘红绿茶	247
3. 冬花茶	247
4. 葱须枣茶	247
5. 红茶饴糖饮	247
6. 绿茶核桃饮	247
咳嗽	247
1. 苦丁茶	247
2. 茶子百合丸	247
3. 川贝茶叶散	248
4. 银杏茶膏	248
5. 银耳茶	248
6. 萝卜茶	248
7. 芦根绿茶	248
8. 杏梨茶	248
9. 蜂蜜荞麦茶	248
10. 祛寒止咳茶	248
肺病	249
1. 柿叶茶	249
2. 胖大海橄榄茶	249
3. 绿茶鸡蛋	249
4. 十大功劳茶	249
5. 甘麦大枣茶	249
6. 桑叶茶	249
7. 柿子清咳茶	249
8. 淡蜜清咳茶	249
9. 菊花镇咳茶	249
慢性咽炎	250