

# 药茶药酒药膳

**药茶** 吸收快、携带方便、饮用简单、应用面广  
**药酒** 通血脉、行药势、易保存、较为适口  
**药膳** 药借食力、食助药威、保健强身、延年益寿

徐峰 编著

对症疗方



马齿苋

用于热毒血痢、痈肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫咬伤、便血等症。现代大多用于肠炎、急性关节炎等。



山楂

山楂可生吃或做果脯果糕，干制后可入药，有降血脂、降血压、强心、抗心律不齐等作用。



菊花

用于风热感冒、咽喉肿痛、目赤肿痛、风火头痛、鼻炎、支气管炎、痈疖疔疮、丹毒、湿疹、皮肤瘙痒等症。



薄荷

宣散风热，清头目，透疹。用于风热感冒、温病初起、头痛、目赤等病症。



莲子心

莲子心味道极苦，能扩张外周血管，降低血压；还可祛心火，治疗口舌生疮，并有助睡眠。



杏仁

用于多种类型的哮喘症。杏仁霜可用于大便稀薄而咳嗽者；炒杏仁可用于体虚脾胃虚弱而咳嗽者。



天然养生食材就在身边  
随时随地随手做

补气血 养五脏 调体质 疗百病

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

# 药茶药酒药膳

## 对症疗方

徐峰  
编著



SPM 南方出版传媒  
广东科技出版社 | 全国优秀出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

药茶药酒药膳对症疗方 / 徐峰编著. — 广州 : 广东  
科技出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5359-6411-3

I. ①药… II. ①徐… III. ①茶剂—验方②药酒—验  
方③食物疗法—食谱 IV. ①R289.5②R247.1③TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第209801号

## 药茶药酒药膳对症疗方

Yaocha Yaojiu Yaoshan Duizheng Liaofang

责任编辑: 刘锦业 马霄行

封面设计: 瑞雅书业·赵静

责任校对: 罗美玲 杨峻松 陈静

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 瑞雅书业·许瑶瑶

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京市大兴区黄村镇李村村委会西500米 邮政编码: 102628)

规 格: 720mm × 1 020mm 1/16 印张15 字数250千

版 次: 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目

录

Contents

## 第一章

# 药茶 药酒 药膳基础知识大盘点



### 药茶

茶亦药，涤净身心污秽 / 2

药茶的养生文化 / 2

药茶材料的选择 / 4

药茶的制法 / 5

药茶的服法 / 5

药茶的六大优势 / 7

茶与当代人的健康 / 8

科学饮茶有方法 / 9

### 药酒

一人饮，一家无疫 / 10

药酒的独到优势 / 10

家庭自制药酒的准备条件 / 11

自制药酒的方法 / 12

自制药酒的一般步骤 / 13

自制药酒需要注意的问题 / 13

常见问题解疑 / 14

### 药膳

药食同源的直接体现 / 17

什么是药膳 / 17

药膳养生更深入人心 / 17

药食两用的理论依据 / 17

食物的中药属性 / 18



## 第二章

### 解表类

#### 麻黄

发汗解表，宣肺平喘，利水消肿 / 22

- 方 麻黄汤 / 23
- 膳 木瓜麻黄鸡 / 23
- 方 复方麻黄膏 / 23
- 膳 麻黄蒸梨 / 23

#### 紫苏

行气宽中，清痰利肺 / 24

- 茶 苏羌茶 / 25
- 膳 黄瓜焖鳝鱼 / 25
- 方 紫苏生姜汁 / 26
- 方 紫苏芦根汤 / 26
- 膳 紫苏红豆汤 / 26
- 方 荆芥紫苏方 / 26

#### 香薷

发汗解暑，行水散湿 / 27

- 茶 香薷白扁豆方 / 28
- 茶 香薷淡竹叶方 / 28
- 方 香薷汤 / 28
- 方 香薷止泻饮 / 28

#### 薄荷

发散风热，利咽止痒 / 29

- 茶 薄荷绿茶 / 30
- 酒 薄荷酒 / 30
- 茶 荸荠清凉茶 / 31
- 膳 薄荷叶粥 / 31
- 茶 养颜美人茶 / 31

- 方 蝉蜕薄荷方 / 31

#### 葱白

宣通阳气，发汗解表 / 32

- 茶 生姜葱白茶 / 33
- 酒 葱姜酒 / 33
- 茶 菊花栀子茶 / 34
- 膳 枸杞羊肾粥 / 34
- 茶 葱白陈皮茶 / 34
- 方 通络宣窍方 / 34
- 膳 莲子猪肚 / 35
- 方 葱白安胎饮 / 35
- 方 马齿苋葱汤 / 35
- 膳 锁阳羊肉粥 / 35

#### 防风

祛风解表，除湿止痛 / 36

- 膳 防风粳米粥 / 37
- 方 黄芪白术汤 / 37

#### 生姜

驱寒祛瘀，温胃止呕 / 38

- 酒 生姜酒 / 39
- 膳 姜汁牛肉汤 / 39
- 茶 姜枣通经茶 / 40
- 茶 生姜养胃茶 / 40
- 茶 白菜根姜糖饮 / 40
- 膳 党参生姜粥 / 40
- 膳 姜丝炒肚片 / 41
- 膳 生姜泥鳅汤 / 41

#### 菊花

养肝明目，解毒消肿 / 42

- 茶 桑菊茶 / 43

- ③ 桑菊竹叶茶 / 43
- ③ 菊槐茶 / 44
- ③ 夏桑菊茶 / 44
- ③ 酸枣仁菊花茶 / 44
- ③ 菊花粳米粥 / 44
- ③ 菊花酒 / 45
- ③ 枸杞枣菊酒 / 45

## 葛根

解肌透疹，生津止渴 / 46

- ③ 芪根老鸭汤 / 47
- ③ 葛根绿豆粥 / 47
- ③ 葛根汤 / 48
- ③ 鳝鱼葛根汤 / 48
- ③ 葛根猪骨汤 / 48
- ③ 桂枝葛根汤 / 48

## 第三章 清热类

### 知母

滋阴降火，润燥除烦 / 50

- ③ 香菇旗鱼汤 / 51
- ③ 知母炖牛肉 / 51

### 夏枯草

清肝明目，散结消肿 / 52

- ③ 夏枯草苦丁茶 / 53
- ③ 夏枯草板蓝粥 / 53
- ③ 夏枯草红枣饮 / 54
- ③ 夏枯草肉汤 / 54
- ③ 夏枯草膏 / 54

- ③ 夏枯草鸡蛋方 / 54
- ③ 夏枯草枸杞茶 / 55
- ③ 夏枯草牡蛎汤 / 55

### 决明子

清肝明目，润肠通便 / 56

- ③ 杞菊决明子茶 / 57
- ③ 决明牡蛎方 / 57
- ③ 决明苍术猪肝 / 57
- ③ 桑寄生决明方 / 57
- ③ 菊花决明粥 / 58
- ③ 双决明粥 / 58
- ③ 决明子粥 / 58
- ③ 决明海带汤 / 58

### 金银花

清热解毒，疏散风热 / 59

- ③ 金银花甘草茶 / 60
- ③ 金银花青叶茶 / 60
- ③ 双花茶 / 61
- ③ 银花白蜜粥 / 61
- ③ 银花蜜糖饮 / 61
- ③ 银花乌梅汤 / 61





## 连翘

清热解毒，消肿散结 / 62

- 方 金银花连翘茶 / 63
- 方 和胃汤 / 63
- 方 连翘清热汤 / 63
- 方 连翘感冒方 / 63

## 板蓝根

清热解毒，凉血利咽 / 64

- 方 板蓝根茶 / 65
- 方 板蓝根虎杖汤 / 65
- 茶 板蓝根青茶 / 65
- 方 利咽消肿汤 / 65

## 马齿苋

清热止痢，凉血解毒 / 66

- 膳 马齿苋粳米粥 / 67
- 膳 马齿苋豆汤 / 67
- 方 马齿苋葱汤 / 67
- 方 化带解毒汤 / 67
- 茶 马齿苋饮 / 68
- 膳 车前马齿蛋汤 / 68
- 膳 凉拌马齿苋 / 68
- 膳 马齿苋汤 / 68
- 膳 咸香马齿苋粥 / 69
- 膳 马齿苋韭菜包 / 69

## 蒲公英

清热解毒，利湿通淋 / 70

- 茶 清火茶 / 71
- 膳 蒲公英红糖粥 / 71
- 茶 胃康茶 / 72
- 方 黄芩蒲公英 / 72
- 茶 蒲公英茶 / 72

② 蒲公英蒜汤 / 72

## 鱼腥草

清热解毒，消痈排脓 / 73

② 鱼腥草双仁汤 / 74

② 鱼腥草猪肺汤 / 74

② 鱼腥草杏桔茶 / 75

② 鱼腥草炖瘦肉 / 75

② 鱼腥草根方 / 75

② 芦根鱼腥草 / 75

## 生地黄

滋阴清热，凉血补血 / 76

② 红花生地黄茶 / 77

② 鸭梨地黄茶 / 77

② 清心茶 / 78

② 生地黄粥 / 78

② 鲜皮生地酒 / 78

② 地黄二子粥 / 78

② 绿豆生地汤 / 79

② 饴糖鸡方 / 79

② 地黄蜜汁 / 79

② 地黄方 / 79

## 玄参

凉血滋阴，泻火解毒 / 80

② 玄参猪肝汤 / 81

② 清火滋阴方 / 81

② 养肝明目汤 / 81

② 黄芩玄参方 / 81

② 四参二冬汤 / 82

② 玄参丹皮汤 / 82

② 育阴降糖汤 / 82

② 玄参利咽饮 / 82

## 牡丹皮

清热凉血，活血化瘀 / 83

② 柴胡丹皮饮 / 84

② 丹皮清热汤 / 84

② 七味地黄汤 / 84

② 丹皮栀子方 / 84

② 丹皮地黄汤 / 85

② 丹皮炖乌鸡 / 85

## 赤芍

清热凉血，散瘀止痛 / 86

② 二芍炖金龟 / 87

② 温阳通痹汤 / 87

② 归藤煮鸡蛋 / 87

② 桃红地龙汤 / 87

## 紫草

凉血活血，解毒透疹 / 88

② 银花紫草茶 / 89

② 银翘紫草汤 / 89

② 紫茵退黄汤 / 89

② 紫草红花饮 / 89

## 黄连

清热燥湿，泻火解毒 / 90

② 黄连酒 / 91

② 冬瓜黄连饮 / 91

② 葛根黄连汤 / 91

② 黄连阿胶蛋汤 / 91

② 黄连汤 / 92

② 黄连解毒汤 / 92

② 黄连洋参汤 / 92

② 黄连黄柏方 / 92



## 第四章

### 化痰止咳类

#### 半夏

燥湿化痰，降逆止呕 / 94

- ③ 半夏酒 / 95
- ④ 大半夏汤 / 95
- ④ 辛夷半夏方 / 95
- ④ 小半夏汤 / 95
- ④ 半夏泻心汤 / 96
- ④ 薤白半夏汤 / 96
- ④ 半夏厚朴方 / 96
- ④ 半夏南星汤 / 96

#### 桔梗

开宣肺气，祛痰排脓 / 97

- ③ 桔梗茶 / 98
- ④ 罗汉果桔梗汤 / 98
- ③ 甘草桔梗散 / 99
- ③ 桔梗丝瓜汤 / 99
- ③ 桔梗炒苦瓜 / 99
- ④ 桔梗辛夷花汤 / 99

#### 杏仁

止咳平喘，润肠通便 / 100

- ③ 杏仁茶 / 101
- ③ 核桃枣蜜酒方 / 101
- ④ 陈皮杏仁饮 / 102
- ③ 萝卜杏仁猪肺 / 102
- ④ 海带杏仁汤 / 103
- ③ 杏仁猪肚 / 103
- ③ 杏仁梨盅 / 103
- ④ 二仁芝麻丸 / 103

#### 苏子

消痰平喘，润肠通便 / 104

- ④ 清热利肺方 / 105
- ④ 名医哮喘方 / 105
- ④ 化痰平喘方 / 105
- ④ 苏子莱菔方 / 105

#### 紫菀

化痰止咳，通利小便 / 106

- ④ 通肺道活血方 / 107
- ④ 祛邪利肺方 / 107
- ④ 复方麻黄膏 / 107
- ④ 补气平喘方 / 107

#### 款冬花

润肺下气，止咳化痰 / 108

- ③ 款冬花茶 / 109
- ③ 款冬花银耳汤 / 109

#### 枇杷叶

化痰止咳，和胃降逆 / 110

- ④ 清热利肺方 / 111
- ④ 清燥救肺汤 / 111

⑤ 清热化脓方 / 111

⑤ 解郁散结方 / 111

## 桑白皮

泻肺平喘，利水消肿 / 112

⑤ 桑白皮茶 / 113

⑤ 桑白皮粥 / 113

⑤ 芪桑饮 / 113

⑤ 紫苏杏仁汤 / 113

## 白果

敛肺平喘，止带缩尿 / 114

⑤ 白果烧腐竹 / 115

⑤ 白果炒香芹 / 115

⑤ 白果炒鸡蛋 / 116

⑤ 香菇白果 / 116

⑤ 白果雪梨汤 / 116

⑤ 白果蒸蛋 / 116

⑤ 白果煲猪肚 / 117

⑤ 白果枸杞甜粥 / 117

## 百部

润肺止咳，杀虫灭虱 / 118

⑤ 百部马齿苋汤 / 119

⑤ 益气养阴方 / 119

⑤ 一叶膏 / 119

⑤ 萆薢百部汤 / 119

## 贝母

清热润肺，化痰止咳 / 120

⑤ 莲藕贝母 / 121

⑤ 浙贝炖猪肺 / 121

⑤ 川贝冰糖汤 / 121

⑤ 贝母甲鱼 / 121

⑤ 川贝雪梨膏 / 122

⑤ 香贝养荣汤 / 122

⑤ 萝卜杏贝露 / 122

⑤ 浙贝香附饮 / 122

## 第五章

## 理气类

## 陈皮

理气健脾，燥湿化痰 / 124

⑤ 陈皮海带丝 / 125

⑤ 木耳瘦肉煲 / 125

⑤ 山楂陈皮茶 / 126

⑤ 羊肉陈皮羹 / 126

⑤ 陈皮酒 / 126

⑤ 陈皮白鸭汤 / 126

⑤ 陈皮烧鸭块 / 127

⑤ 陈皮羊肉煲 / 127

## 枳实

破气消积，化痰散痞 / 128

⑤ 温胆汤 / 129

⑤ 枳实导滞丸 / 129



方 枳实桂枝汤 / 129

方 枳实二地汤 / 129

## 玫瑰花

行气解郁，和血止痛 / 130

茶 柠香玫瑰茶 / 131

茶 清爽解腻茶 / 131

茶 玫瑰普洱茶 / 132

茶 双花甘草茶 / 132

茶 玫瑰金橘茶 / 132

茶 玫瑰红枣茶 / 132

方 茉莉玫瑰饮 / 133

茶 玫瑰薰衣草茶 / 133

茶 玫瑰豆花茶 / 133

膳 玫瑰藕粉汤 / 133

茶 菊花玫瑰茶 / 134

茶 玫瑰花茶 / 134

茶 核桃玫瑰茶 / 135

膳 酒酿玫瑰汤圆 / 135

## 香附

疏肝理气，调经止痛 / 136

茶 茶树根香附饮 / 137

膳 陈皮香附蒸鸽 / 137

方 良附丸 / 138

方 解郁通络汤 / 138

方 理气通络方 / 138

方 杜仲中药汤 / 138

## 沉香

降气温中，暖肾助阳 / 139

方 止呕冲剂 / 140

方 清脾胃痰火方 / 140

方 顺气降逆汤 / 140

方 肉桂茴香枣汤 / 140

## 檀香

理气温中，散寒止痛 / 141

方 八香白芷丸 / 142

方 当归地黄汤 / 142

方 醒酒汤 / 142

方 疏风散表汤 / 142

茶 红花檀香饮 / 143

茶 檀香青果茶 / 143

## 佛手

疏肝解郁，理气和中 / 144

膳 佛手猪心汤 / 145

方 疏肝解郁方 / 145

方 丹皮焦山栀汤 / 145



- ⑤ 健脾丸 / 145
- ⑤ 丹参佛手汤 / 146
- 膳 凉拌佛手瓜 / 146
- ⑤ 山楂佛手饮 / 146
- 膳 佛手排骨汤 / 146

## 第六章 理血类

### 川芎

活血行气，祛风止痛 / 148

- 膳 川芎鱼头汤 / 149
- 膳 川芎鸡肉汤 / 149
- 膳 陈皮川芎炒肉 / 150
- 膳 川芎瘦肉鱼头 / 150
- 茶 半夏川芎茶 / 151
- 茶 川芎白芷茶 / 151
- 茶 苍芎茶 / 152
- 茶 红枣芎丹茶 / 152
- 茶 丹参川芎茶 / 152
- 茶 川芎当归茶 / 152
- 方 益气活血汤 / 153
- 方 芎芷石膏汤 / 153
- 方 川芎茶调散 / 153
- 方 川芎猪脑汤 / 153

### 郁金

行气解郁，凉血破瘀 / 154

- 方 青果郁金汁 / 155
- 方 解郁通络汤 / 155
- 方 郁金山楂饮 / 155
- 方 疏管灵 / 155
- 方 乳核饮 / 156

- ⑤ 定风安神汤 / 156
- ⑤ 双花连翘饮 / 156
- ⑤ 柴辛汤 / 156

### 丹参

祛瘀止痛，活血通经 / 157

- 茶 红枣芎丹茶 / 158
- 酒 丹参酒 / 158
- 茶 丹参茶 / 158
- 方 核桃安神汤 / 158
- 方 除痰定风方 / 159
- 方 丹参黄芪饮 / 159
- 膳 枣仁丹参蒸鱼 / 159
- 方 丹郁解毒汤 / 159

### 红花

活血通经，散瘀止痛 / 160

- 酒 红花酒 / 161
- 膳 红花鱼头汤 / 161
- 茶 青皮红花茶 / 162
- 膳 全蝎鳝鱼汤 / 162
- 茶 红花茶 / 162
- 方 黄芪赤芍汤 / 162
- 方 陈艾红花末 / 163
- 方 红花苍术汤 / 163
- 膳 红花鱼肚 / 163
- 膳 红花丹参鸡 / 163

### 王不留行

活血通经，下乳消痈 / 164

- 茶 三棱桃仁饮 / 165
- 膳 参芪鸡 / 165
- 方 清瘀退黄汤 / 165
- 方 前列腺汤 / 165

## 桃仁

活血祛瘀，润肠通便 / 166

- ④酒 桃仁酒 / 167
- ④方 桃红地龙汤 / 167
- ④膳 桃仁月季花粥 / 167
- ④方 黄芪桃仁汤 / 167

## 三七

散瘀止血，消肿定痛 / 168

- ④方 三七炖鸡蛋 / 169
- ④膳 大蒜鳝鱼煲 / 169
- ④膳 三七鸡 / 169
- ④膳 三七蹄筋汤 / 169

## 白及

补肺止血，消肿生肌 / 170

- ④茶 泡参饮 / 171
- ④膳 白及大蒜粥 / 171
- ④方 虫草白及饮 / 171
- ④膳 白及冰糖燕窝 / 171
- ④茶 白及牛奶饮 / 172
- ④方 益气养阴方 / 172
- ④方 乌贼骨白及方 / 172
- ④方 滋阴润肺方 / 172

## 槐花

凉血止血，清肝泻火 / 173

- ④方 车前槐花方 / 174
- ④茶 菊槐茶 / 174
- ④方 地榆槐花方 / 174
- ④茶 槐花饮 / 174
- ④茶 龙胆菊槐茶 / 175
- ④膳 槐花清蒸鱼 / 175
- ④茶 山楂槐花饮 / 175

- ④膳 槐花直肠汤 / 175

## 大蓟

凉血止血，化瘀消肿 / 176

- ④方 大蓟速溶饮 / 177
- ④膳 大蓟红枣瘦肉汤 / 177
- ④膳 大蓟瘦肉汤 / 177
- ④方 大小蓟阿胶方 / 177

## 地榆

凉血止血，解毒敛疮 / 178

- ④方 地榆槐花蜜 / 179
- ④方 茯苓地榆方 / 179
- ④方 归龙地榆汤 / 179
- ④方 地榆地黄方 / 179

## 侧柏叶

凉血止血，止咳祛痰 / 180

- ④茶 柏叶石榴花茶 / 181
- ④方 黄白煎 / 181
- ④方 清肺汤 / 181
- ④方 当归侧柏汤 / 181



## 艾叶

散寒止痛，温经止血 / 182

- 膳 艾叶炮姜粥 / 183
- 膳 艾叶鸡蛋汤 / 183
- 膳 艾叶大米粥 / 184
- 方 当归黄芪汤 / 184
- 方 艾叶白酒方 / 184
- 膳 阿胶杜仲方 / 184

## 第七章

## 补益类

### 人参

大补元气，复脉固脱 / 186

- 茶 人参五味红茶 / 187
- 膳 人参乌鸡汤 / 187
- 茶 益智健脑茶 / 187
- 方 人参黄芪汤 / 187
- 膳 人参瘦肉汤 / 188
- 膳 人参核桃姜汤 / 188
- 膳 人参蜂蜜粥 / 189
- 茶 枣仁人参茶 / 189
- 膳 人参鸡菇汤 / 190
- 方 人参地黄汤 / 190
- 膳 人参附片粥 / 190
- 酒 人参茶树根酒 / 190

### 山药

健脾益胃，滋肾益精 / 191

- 酒 山药酒 / 192
- 膳 山药排骨汤 / 192
- 膳 山药拌牛舌 / 193

膳 燕麦山药羹 / 193

茶 红枣山药茶 / 194

膳 山药附子蛋汤 / 194

膳 山药糯米粥 / 194

膳 山药瘦肉汤 / 194

膳 山药炖鳗鱼 / 195

膳 山药奶肉羹 / 195

方 枸杞山药汤 / 195

膳 山药菠菜汤 / 195

茶 淮芝藕米茶 / 196

膳 山药萝卜煲 / 196

### 红枣

补脾和胃，益气生津 / 197

茶 菊花水果茶 / 198

茶 益肝解毒茶 / 198

茶 姜枣红茶 / 199

酒 红枣酒 / 199

膳 参枣猪腿肉汤 / 200

膳 红枣雪梨粥 / 200

### 龙眼肉

开胃益脾，补虚长智 / 201

茶 莲子乌龙茶 / 202

茶 核桃茶 / 202

茶 龙眼洋参茶 / 203

茶 茉莉龙眼茶 / 203

茶 龙眼红枣茶 / 204

膳 龙眼粥 / 204

膳 莲子龙眼汤 / 205

膳 糯米补血粥 / 205

茶 龙眼茶 / 206

膳 猪肝龙眼煲 / 206

酒 龙眼酒 / 206

膳 龙眼肉煮鸡蛋 / 206

## 枸杞子

滋补肝肾，益精明目 / 207

茶 枸杞子茶 / 208

茶 党参枸杞茶 / 208

茶 龙眼枸杞茶 / 209

膳 菊花枸杞粥 / 209

膳 枸杞蚕豆 / 210

膳 清香枸杞子粥 / 210

膳 燕麦枸杞粥 / 211

膳 白果枸杞甜粥 / 211

方 枸杞当归汤 / 212

方 枸杞牛骨髓粉 / 212

膳 枸杞甲鱼方 / 212

膳 枸杞糯米粥 / 212

## 百合

养阴润肺，清心安神 / 213

茶 百合麦味茶 / 214

茶 百合二冬茶 / 214

膳 枸杞首乌粥 / 215

膳 葡萄糯米粥 / 215

茶 百合枇杷茶 / 216

膳 百合炒青笋 / 216

膳 百合猪肺汤 / 216

膳 百合鲜奶羹 / 216

## 黄芪

补气固表，敛疮生肌 / 217

膳 黄芪鸡汤 / 218

膳 黄芪炖猪心 / 218

膳 黄芪老鸭汤 / 219

膳 黄芪鲫鱼汤 / 219

茶 参芪陈蜜茶 / 220

膳 黄芪排骨汤 / 220

茶 黄芪茉莉花茶 / 221

茶 黄芪补血茶 / 221

茶 太子参茶 / 221

茶 补虚止汗茶 / 221

膳 黄芪炖乳鸽 / 222

膳 鲫鱼芪枳汤 / 222

膳 黄芪猪肉汤 / 222

膳 黄芪粥 / 222

## 当归

补血活血，润肠通便 / 223

茶 养肝舒缓茶 / 224

膳 党参当归汤 / 224

## 甘草

补脾益气，清热解毒 / 225

茶 清火茶 / 226

膳 甘草草鱼 / 226

### 编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生的治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您接收必要的医药治疗。

第一章

药茶 药酒 药膳

基础知识大盘点





# 药茶

## 茶亦药，涤净身心污秽

### 药茶的养生文化

人们习惯把当茶饮用的都称为“茶”。然而，在古代，人们抵御疾病主要依靠中药材，茶饮作为一种服用药物的方式，操作起来更加简易，所以将中药做成茶饮服用，是一件很自然的事情。

#### 药茶的演变与延伸

药茶是在茶的基础上，再加入一定的药材或食材，使之具有更明显、更有针对性的疗疾和健身作用；更确切地说，药茶是运用中医理论，辨证与辨病相结合，进行选药组方，以茶叶与某些中草药或具有药用性质的食物配伍而成的药剂。

从人们广泛使用的药茶方剂来看，大部分是含有茶叶的方剂，但也有不少并不含有茶叶。如以水沏荷叶叫作荷叶茶，以山楂炮制的汤饮叫作山楂茶，以玉米和奶制成的汤饮称为玉米茶等。由此可见，药茶的含义，是以茶与其他药材、食材配伍以作健身疗疾之物，正如茶的含义在日益延伸一样，药茶也从以茶配伍的方剂，逐渐扩展到包括不含茶叶的方剂。

#### 药茶与偏方、验方

从本质上说，药茶本身是源自民间的一些简便易行的健身疗病的偏方、验方。因为药茶在制作和饮用方法等方面与某些偏方、验方相类似，所以人们习惯地、约定俗成地称之为药茶，并将其纳入药茶的范畴。从这个意义上说，药茶方剂与民间偏方、验方之间没有明显的界线。不含茶叶的药茶方剂，实际上也是民间偏方、验方中的一类。

#### 药茶的普及与盛行

许多药茶方剂，在民间流传广泛，几乎家家都会使用。如家中有人患了感冒，切几片生姜，捏一撮茶叶，加一匙红糖，或煎或泡，饮之可加快感冒康复。以茉莉花、玫瑰花、代代花，配以荷叶、川芎，即成“三花茶”，此药茶无偏寒偏热之弊，药味芬芳可口，能消滞化积、健脾开胃，长期服用无不良反应，具有明显的降脂减肥效果。