

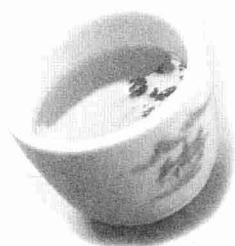
主编 / 蔡鸣

JINGDIANBUYIYINPIN

经典补益饮品



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



主编 / 蔡鸣

JINGDIANBUYIYINPIN

经典补益饮品



 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典补益饮品 / 蔡鸣主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5345-5876-4

I. 经… II. 蔡… III. 保健—饮料—基本知识
IV. TS275.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 197209 号

经典补益饮品

主 编 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南通市印刷总厂有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 8.125
字 数 143 000
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5876-4
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 蔡 鸣

编 著 周小兰 蔡树涛 李莉文

柏 萍 王文涛 苏扬宝

赵大龙 曹小斌 姚 艳

前言

经典补益饮品以药茶、药酒为主体，具有千百年经久不衰的历史，承载着传统医学的精华，一直是百姓乐于接受的养生保健佳品。在现今崇尚自然、追求健康的潮流中，这类传统的经典饮品越来越受到人们的关注和青睐。

补益之法是根据《内经》“虚者补之、损者益之”的理论发展起来的一种方法。现代研究证实，患有免疫性疾病的人，尤其是免疫功能低下的人，常常表现出虚损的症状。凡是用于调治虚损症状、改善免疫功能的药物和食物，都可称之为补益类药食。补益饮品就是用各种补益药食加工而成的饮品，具有效果确切、服用方便的特点。

现代人长期处在快节奏的生活状态，通常会出现一些亚健康的状态。经常有针对性地饮用一些补益饮品，可以调整气血阴阳不平衡的现象，改善五脏六腑的功能，及时消除疲劳、失眠、食欲不振等症状，提高机体的免疫功能。

根据“天人相应”的原理，在一年四季的气候变化中，人体对水分、营养的需求也发生着相应的变化。经典补益饮品分别具有消暑祛寒、除湿润燥的功能，在四季养生保健中可以发挥独特的作用。

为了帮助广大读者合理选用补益饮品，特编写本书。本书充分考虑到现代人的体质特点，根据“古为今用”的原则选方用方。不但介绍配方组成、操作步骤，而且介绍每一种材料的保健功效。同时设有温馨提示，具有浓厚的人文色彩。为了方便读者阅读和使用，每一个页

面只介绍一个品种,省去了中途翻页面的麻烦,保证了阅读过程的完整性。

需要指出的是,补益饮品虽然大多性味平和,一般没有明显的不良反应,但也必须根据不同的季节、不同的生理特点合理选择。只有饮用得法、补得其所,才能达到养生保健的目的。必要的时候,可以向专业中医师咨询。

愿《经典补益饮品》一书给广大读者带来健康!

蔡 鸣

2008年4月



目 录



春 季

杞菊茶	002
薄荷甘草煎	004
蒲公英龙井茶	006
石香葛根茶	008
葱姜茶	010
荠菜山楂煎	012
绞股蓝枸杞茶	014
决明子茶	016
板甘茶	018
三叶煎	020
竹茹麦枣茶	022
荠菜芦茅煎	024
当归熟地煎	026
参叶茶	028
银杏叶虫草茶	030
泽泻虎杖饮	032
玫瑰花茶	034

金银花石斛茶	036
菊槐茶	038
丁香茉莉花茶	040
黄芪枳壳煎	042
香麦芍归茶	044
小建中茶	046
山楂核桃饮	048
阿胶饮	050
女贞旱莲茶	052
莱菔参枣茶	054
首乌枸杞茶	056
鸡血藤茶	058
樱桃酒	060

夏 季

桑叶茶	064
太子参乌梅茶	066
苦瓜茶	068
银花连翘茶	070
薄荷叶茶	072
蒲公英茶	074
马齿苋煎	076
党参莲子煎	078
枇杷竹叶饮	080
莲心杞菊茶	082
黄芪金银花茶	084
枸杞菊花茶	086
川芎煎	088
绿豆菊花饮	090



莲子西瓜饮	092
桑葚酸枣煎	094
荷莲百合煎	096
绿豆瓜皮煎	098
银花翠衣煎	100
赤豆瓜皮煎	102
芦根西瓜饮	104
荷叶煎	106
桑葚枸杞煎	108
菊花苦丁茶	110
金银花夏枯草茶	112
桑葚决明菊花茶	114
佩兰藿香茶	116
二叶甘草煎	118
麦枣地骨皮煎	120
葡萄干西瓜酒	122

秋 季

绞股蓝槐花饮	126
决明菊花茶	128
大黄绿豆饮	130
麦冬黄芪煎	132
沙参玉竹茶	134
莱菔子茶	136
麦芽神曲煎	138
白术枳实茶	140
红花陈皮茶	142
山楂肉桂茶	144
桂花茶	146



丁香柿蒂煎	148
枸杞女贞茶	150
丹皮山楂麦冬茶	152
绞股蓝山楂煎	154
姜黄陈皮茶	156
山楂决明姜菊茶	158
菊花冰糖茶	160
山楂益母茶	162
参麦五味茶	164
西洋参石斛茶	166
参桔茶	168
桑菊杏仁茶	170
胖大海茶	172
雪梨罗汉沙参饮	174
二母茶	176
麦冬桑叶贝母茶	178
瓜蒌半夏煎	180
款冬花杏仁饮	182
党参核桃茶	184

冬 季

参芪桂圆茶	188
西洋参酒	190
莲子山药酒	192
莲子枸杞茶	194
三子茶	196
生脉饮	198
西洋参灵芝茶	200
参芪归圆茶	202

四君子茶	204
虫草茱萸茶	206
桂圆大枣煎	208
大补元酒	210
鹿茸首乌酒	212
黄芪大枣煎	214
枸杞子酒	216
人参当归茶	218
杜仲五味茶	220
锁阳红糖茶	222
五子衍宗茶	224
沙苑子茶	226
参杞核桃茶	228
淫羊藿酒	230
虫草枸杞酒	232
桂圆银耳汁	234
灵芝五加茶	236
人参双仁酒	238
党参山楂酒	240
核桃杜仲酒	242
扁豆白芍煎	244
杞菊归地茶	246

春

季

【语译】春季三个月中，为陈旧的万物发新生芽之际，天地间一派生发蓬勃，万物也繁荣新生。人生活在这生发的季节，也应每日晚睡早起，起床后在庭院中散步，让头发披着、身形放松、衣服松解，以反映志气的新生，让生长旺盛而勿摧残杀戮，让给予的多而勿掠夺，让赏赐的多而勿惩罚，这都是春季生发的反应，是人逢春季的养生法则。如违背了春生法则，很易耗伤肝气，至夏季将寒邪为患，使本该茁壮成长反而减少。

【评述】春季是万物生长的季节，也是疾病高发的季节，常见的有流行性感、脑膜炎等。春天容易出现便秘、失眠、牙痛、烦躁、发热等。春季选择保健补益饮品，应以柔肝、护肝、疏肝、养血为原则，同时注意健运脾胃，为度夏作好准备。可酌情选服气味芬芳的饮品，以振奋精神，散发体内郁积的寒气，促进人体阳气之生发。也可选用健脾利水的饮品，以收开胃消食、涤烦去毒、清利肝胆之效。

明目养血坚筋骨 滋肝补肾强身体

杞
菊
茶

杞菊茶

【选材备料】

枸杞子 10 克,菊花 5 克。

【制作秘笈】

将枸杞子洗净,与菊花一同放入茶杯中,用沸水冲泡,加盖闷 10 分钟。

【饮服方法】

代茶频饮。

【补益范围】

经常饮用可滋肝、补肾、养血、明目。用于高血压病、高脂血症、脂肪肝、糖尿病等。



春季

【功效解析】

枸杞子味甘、性平，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精养血、明目消翳、润肺止咳的作用，用于阳痿遗精、久不生育、早老早衰、须发早白、血虚萎黄、产后乳少、目暗不明、内热消渴、虚癆咳嗽等。现代研究表明：枸杞子含有多糖、单糖、甜菜碱、脂肪酸、蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、钙、锌、镁、铁、锰、磷等。枸杞子可调节机体免疫功能，有效抑制肿瘤生长和细胞突变，具有延缓衰老、抗脂肪肝、调节血脂和血糖的作用。枸杞子能够保肝、软化血管、降低血液中的胆固醇，对糖尿病、高脂血症、肝功能异常、胃炎等都有一定的调治作用。

菊花味甘、苦，性微寒，归肺、肝经。具有散风清热、平肝明目的功能，用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花。春季饮用菊花，可振奋精神，散发体内郁积之寒气，促进人体阳气之生发。

【温馨提示】

正在感冒发热、身体有炎症和腹泻的人暂时不宜食用枸杞子。枸杞子能滋阴润燥，脾虚便溏者也不宜用。

菊花主要分白菊、黄菊、野菊。白菊花味甘、清热力稍弱，长于平肝明目；黄菊花味苦，泄热力较强，常用于疏散风热。野菊花味甚苦，清热解毒的力量很强。

薄荷甘草煎

清热解毒利咽喉 健胃保肝消炎症

薄荷甘草煎

【选材备料】

薄荷 9 克, 生甘草 3 克, 蜂蜜适量。

【制作秘笈】

甘草洗净, 放入沙锅中, 加 500 克水, 煎沸 10 分钟, 再将洗净的薄荷加入, 煮沸片刻, 去渣取汁, 加入蜂蜜搅匀。

【饮服方法】

晾凉后饮用。

【补益范围】

常饮可润喉利咽, 增强人体免疫力。用于痰热伏肺型慢性支气管炎, 对兼有上呼吸道感染者尤为适宜。



春季

【功效解析】

薄荷清肺止咳、解毒利咽、健胃保肝、缓急止痛。现代研究表明：薄荷油有健胃作用，并有保肝作用，能使其血清谷丙转氨酶活性明显降低。薄荷醇用于支气管炎时，能减少呼吸道的泡沫痰，使有效通气腔道增大。同时可缓解鼻炎、喉炎症状。薄荷中含有挥发油、薄荷精及单宁等物质，有助于平抚愤怒与恐惧的情绪，对疲惫的心灵和沮丧的心情疗效绝佳。长时间在电脑前工作的上班族喝杯清凉的薄荷茶，有利于提神醒脑、缓解压力。薄荷具有一种独特的芳香，饮用后不仅能齿颊留香、口气清新，还可以消除牙龈肿痛。薄荷能够帮助消化，尤其适合肠胃不适或是吃了太过油腻的食物后饮用。将薄荷加入红茶中饮用，可清心宁神、加速新陈代谢、恢复精神。

甘草入药已有悠久历史。早在两千多年前，《神农本草经》就将其列为药之上品。现代研究表明：甘草有抗炎和抗变态反应的功能，并能祛痰、治疗咽痛喉炎。

【温馨提示】

阴虚血燥、肝阳亢、表虚汗多者忌饮本品。甘草味甘，能助湿壅气，故湿盛而胸腹胀满及呕吐者忌服。

清热解毒蒲公英 抗病保健龙井茶

蒲公英龙井茶

【选材备料】

龙井茶 3 克，蒲公英 20 克。

【制作秘笈】

以上两味放入茶杯中，以沸水冲泡，加盖闷 15 分钟。

【饮服方法】

代茶饮之。

【补益范围】

经常饮用能明目健脑。用于风热感冒、咽喉肿痛、失眠、头痛、急性乳腺炎、急性结膜炎、急性扁桃体炎、急性支气管炎、泌尿系统感染。

