



丛书主编 陈永灿
编著 许琳 王恒苍 吴娟娟 袁玉霞 黄露宁

金銀燦爛世人忙，
花發金銀滿架香。
蜂蝶紛紛成隊過，
始知物態也炎涼。

鉴古诗 品药茶

经典文化与本草食养全民读本

「金銀杞菊飲」



上海科学技术出版社

经典文化与本草食养全民读本

鉴古诗 品药茶



丛书主编 陈永灿

编著 许琳 王恒苍

吴娟娟 袁玉霞
黄露宁

丛书编委 (按姓氏笔画排序)

马凤岐 王恒苍

白钰 任莉

许琳 杨益萍

吴培 吴娟娟

张旻轶 陈金旭

范天田 郭颖



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鉴古诗 品药茶 / 许琳等编著. —上海:上海科学技术出版社,
2019. 8

(经典文化与本草食养全民读本 / 陈永灿主编)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 4416 - 8

I. ①鉴… II. ①许… III. ①古典诗歌—鉴赏—中国②茶剂—
食物疗法 IV. ①I207. 2②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 084022 号

鉴古诗 品药茶

编著 许琳 王恒苍 吴娟娟 袁玉霞 黄露宁

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www. sstp. cn)

上海锦佳印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4

字数: 90 千字

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 4416 - 8/R · 1830

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



前言

中医学是我国传统的医学科学,也是中华经典文化的组成部分。习近平同志指出:“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。”我们要借古鉴今,守正出新,使中医药健康养生文化与现代社会生产生活相协调,将其以人们喜闻乐见、易于接受、广泛参与的形式,转化为人民群众的健康行为和生活方式。推动中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展,重在实践和养成相结合,达到外化中医健康养生理念于行、内化中华优秀传统文化价值于心的效果。

自古以来,中国人对于美食就有一种特殊情怀,如宋代大文豪苏东坡写下了诸如“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢”等称赞美食的千古名词。如何能够使美食与健康两相兼得呢?食养本草的出现给美食带来了一次华丽的蜕变,如苏东坡寻得“茯苓饼”的配方并制作食之:“茯苓去皮,捣罗,入少白蜜,为粬,杂胡麻食之,甚美。如此服食已多日,气力不衰,而痔渐退。”既饱了口腹之欲,又能够益气力,退痔疾。又如元代饮膳太医忽思慧“于本草内选无毒、无相反、可久食补益药物,与饮食相宜,调和五味。及每日所造珍品,御膳必须精制”,使得本草膳食登上大雅之堂,专供皇家食用。而现在,随着人们生活水平的不断提高,人们对美好生活的需求越来越高,期望吃得有品位、吃得更健康,本草膳食便可以满足人们的这种需求。

中医药学十分重视饮食调养与健康长寿的关系,唐代著名医学家孙思邈十分重视食养食疗,他在《备急千金要方》里写道:“食能排邪而安藏府,悦神爽志以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”清代著名养生家曹廷栋言“以方药治已病,不若以起居饮食调摄于未病”。运用食物与本草药配伍制成膳食,可以达到养生保健、祛病延年的目的。这些膳食将食养本草融入其中,便具有中医简、便、廉、验的特色,还具备食品色、香、味、形的特点,它没有想象中药物的苦涩与克戕,只有独一份的清香与滋补,既增进人体健康,又令人回味无穷。

《经典文化与本草食养全民读本》中所选食养本草基本来自国家卫生部门认可的“按照传统既是食品又是中药材”的药食两用中药,根据其不同的特性,选取作为药膳、药茶、药酒、药粥、药点、补汤中的主药,形成六大类食养本草系列,分为六个分册,每册选取50种常用食养本草。通过挖掘本草书籍中有关食养本草的记载及古代先贤养生保健实践经验等,追本溯源,传承发展,充分展示食养本草的传统养生防病精华。

本书目录仿照《本草纲目》的编次方式,分为草部、花部、果部、菜部等类别。书中每一种食养本草均以古代诗文为引,鉴赏诗词,体悟食养本草形意之美;其次进行中医养生功效解读;最后介绍本草膳食的制作方法。希望大家在学习中医食养知识,更好更快地掌握本草食养方法的同时,接受中华经典文化的熏陶,在鉴赏古诗中认识本草,在品味药膳中实践养生,既可以享受健康快乐,又能够提升生活品质。需要特别指出的是,书中的本草食养膳品是食品,它们有助调节阴阳偏颇,优化心身状态,改善人群体质,对颐养健身有积极作用,但不能替代药品治疗疾病。

本书由浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院陈永灿名老中医专家传承工作室团队通力合作，编著而成。书中所刊载的本草、食材均为寻常之品，容易置备，方便操作，所展示的药膳、药茶、药酒、药粥、药点、补汤图片也是团队成员自己拍摄的原创作品（除署名外），力求切合实用，开卷有益。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我们将继续做中医药知识普及和中医药文化传播的践行者，把中医药健康送进更多家庭，造福更广人群。

陈永灿

2019年2月19日

于杭州西子湖畔



编辑推荐

唐代诗人张籍曾写过，“多病逢迎少，闲居又一年。药看辰日合，茶过卯时煎。”茶与中草药，自古以来就有一种密不可分的关系。

我国现存最早的药理学专著《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”以后历代医药学著作均有茶剂的记载。唐宋时期，茶疗的理论基本形成，《外台秘要》中有“代茶饮方”的记载。宋代茶疗法的应用范围逐渐扩大，各种医药专著收录的茶疗方也比较多，尤其是由朝廷组织编撰的《太平圣惠方》等都有专章介绍“药茶”，“药茶”一词首次载于医书。

随着中医药文化的不断推进，喜爱品饮药茶的人越来越多，本书介绍了 100 种药茶的制作方法 & 功效，皆由常见药材制作而成，且制作工序简便。

和系列丛书之一《鉴古诗 品药膳》一样，本书在编辑阶段就邀请了“家庭真验方”平台的读者一起来品茶、晒茶，书中有些插图便来自这些药茶爱好者。

来加入我们的读者群吧！来亲身体验、分享中医药文化的精致与美好。



家庭真验方

目录

草部

甘草 2

滋味那瞒初偃月 2

甘草龙井茶 3

甘麦大枣茶 3

黄芪 4

初植防风种黄芪 4

黄芪红枣茶 5

黄芪杞菊茶 5

人参 6

灵苗此孕毓 6

人参碧螺春茶 7

人参枸杞子茶 7

西洋参 8

人形上品传方志 8

西洋参红枣茶 9

西洋参杞菊茶 9

白茅根 10

茅飞渡江洒江郊 10

茅根麦冬茶 11

茅根茉莉茶 11

藿香 12

被服纤罗采芳藿 12

藿香茯苓茶 13

藿香薄荷茶 13

香薷 14

几曲朱阑露花满 14

香薷蜂蜜饮 15

香薷双花茶 15

薄荷 16

茗饮浓斟薄荷芽 16

薄荷龙井茶 17

薄荷玫瑰花茶 17

紫苏叶 18

可以成嘉蔬 18

紫苏乌龙茶 19

紫苏姜枣茶 19

夏枯草 20

莫认夏枯为益母 20

夏枯草决明茶 21

夏枯草菊花茶 21

花部

小蓟 22

淡烟疏树碧氤氲 22

小蓟蜂蜜饮 23 凉血五汁饮 23

芦根 24

细水鸣芦根 24

芦根银菊茶 25 芦根青萝饮 25

决明子 26

黄花隐绿叶 26

决明子山楂茶 27 决明子绞股蓝茶 27

葛根 28

青烟万条长 28

葛根护肝饮 29 葛根竹叶茶 29

石斛 30

兰蕙聚琳琅 30

石斛鲜汁饮 31 石斛洋参茶 31

菊花 34

黄菊开时伤聚散 34

菊花陈皮茶 35 杞菊决明茶 35

西红花 36

玉碗盛来琥珀光 36

西红花降脂茶 37 西红花杞菊茶 37

玫瑰花 38

秾艳尽怜胜彩绘 38

玫瑰花蜜饮 39 玫瑰花枣茶 39

白扁豆花 40

带雨斜开扁豆花 40

扁豆花冰糖水 41 扁豆花陈皮茶 41

百合花 42

蕊极银丝满 42

清凉醒神饮 43 百合花洋参茶 43

代代花 44

枳花明驿墙 44

二花解郁茶 45 代代花陈皮茶 45

槐花 46

雨中妆点望中黄 46

槐花蜂蜜水 47 槐花夏菊茶 47

金银花 48

花发金银满架香 48

金银杞菊饮 49 金银柠檬水 49

谷部

麦芽 52

托身白云还故乡 52

麦芽普洱茶 53 麦芽山楂茶 53

果部

乌梅 56

累累青子缀枝丫 56

乌梅生津饮 57 乌梅陈皮茶 57

大枣 58

紫梨红枣堕莓苔 58

枣姜红糖水 59 枣杞洛神饮 59

山楂 60

绀红透骨油拳薄 60

山楂绞股蓝茶 61

山楂金银花饮 61

陈皮 62

密林耀朱绿 62

陈皮姜糖水 63

陈皮荷叶茶 63

佛手 64

味待露华滋 64

佛手枸杞茶 65

佛手养颜茶 65

龙眼肉 66

金丸雪魄赛玳珠 66

龙眼枣杞茶 67

龙眼竹叶茶 67

青果 68

纷纷青子落红盐 68

青果清咽茶 69

润喉青果饮 69

花椒 70

花椒麻住口难开 70

花椒红束姜茶 71

花椒茉莉红茶 71

荷叶 72

水佩风裳无数 72

荷叶龙井茶 73

荷叶降脂茶 73

莲心 74

莲心知为谁苦 74

莲心淡竹叶饮 75

莲心茉莉花茶 75

胖大海 76

层层胀大如浮藻然 76

胖大海冰糖饮 77

胖大海甘桔茶 77

罗汉果 78

从遣山僧煮罗汉 78

罗汉果洋参茶 79

罗汉果开胃饮 79

木部

丁香 82

丁香空结雨中愁 82

丁香姜枣茶 83

丁香清新饮 83

杜仲叶 84

非杜仲不补 84

杜仲叶普洱茶 85

杜仲叶洋参茶 85

桑叶 86

五月鸣桑枝 86

桑叶银花茶 87

桑菊明目饮 87

桑椹 88

黄栗留鸣桑甚美 88

桑椹鲜汁饮 89

桑椹明目茶 89

茯苓 90

肤色状琼瑰 90

茯苓蜂蜜饮 91

茯苓枸杞茶 91

淡竹叶 92

吴酒一杯春竹叶 92

淡竹叶蜂蜜茶 93

淡竹叶银菊茶 93

枸杞子 94

青条覆碧甃 94

枸杞子菊花茶 95

枸杞子双花茶 95

布渣叶 96

消积食黄疸 96

布渣叶绿茶 97

布渣清火茶 97

沙棘 98

食之生津液 98

沙棘饮 99

沙棘茶 99

菜部

小茴香 102

芬馨瓮中复 102

小茴香红茶 103

茴香麦芽茶 103

生姜 104

新芽肌理赋 104

生姜红糖水 105

生姜陈枣茶 105

蒲公英 106

盖因风而来也 106

蒲公英柠檬茶 107

蒲公英玫瑰茶 107

灵芝 108

折秋华兮采灵芝 108

灵芝甘枣茶 109

灵芝参芪茶 109

虫部

蜂蜜 112

灵娥御之以艳颜 112

蜂蜜柠檬饮 113

蜂蜜番茄汁 113

草部





甘 草

滋味那瞞初偃月

五月五日天中节，百草头上看生杀。
甘草黄连自苦甜，人参附子分寒热。
薰莸难味双垂爪，滋味那瞞初偃月。
圆明了知心念闲，摩诃迦叶能分别。

——宋·释正觉《偈颂二百零五首》

农历五月初五端午节之后，可以通过各种花草的生长情况洞悉自然界萌生凋落、昭苏伏蛰、阴阳消长的规律。甘草味甜，黄连味苦，人参性微凉，附子性大热，这是它们不同的生长环境导致的。是香草还是臭草，都瞞不过鼻子（双垂爪）和嘴巴（初偃月）。佛陀弟子摩诃迦叶能明辨，内心的平静和宽广犹如明镜。这里提到甘草味甜，正如其名，它可以入药亦可以入肴，甘美异常。



甘草入药历史已久，早在两千多年前，《神农本草经》将其称为“美草”，列为药之上品，南北朝医学家陶弘景将甘草尊为“国老”，即“帝师”之称。甘草味甘，性平，具有补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、调和诸药的功效，用于脾胃虚弱，倦怠乏力，心悸气短，咳嗽痰多，脘腹、四肢挛急疼痛，痈肿疮毒，能缓解药物毒性、烈性等。《本草纲目》中记载“诸药中甘草为君”。

现代研究发现甘草有类似肾上腺皮质激素样作用，对组胺引起的胃酸分泌过多有抑制作用，缓解胃肠平滑肌痉挛；甘草黄酮、甘草浸膏及甘草次酸均有明显的镇咳、祛痰作用；甘草还能抗炎，抗过敏，保护咽喉和气管黏膜；甘草所含的甘草次酸能阻断致癌物诱发肿瘤生长。

甘草龙井茶

【材料】甘草 3 克，龙井茶 3 克。

【做法】先将甘草投入瓷杯中，用开水冲洗，将水倒掉，然后加入龙井茶，再次注入适量开水冲泡，静待 5 分钟，即可品饮。

本药茶具有和中缓急、润肺解毒的功效。适合咽喉肿痛、纳呆食少、咳嗽咳痰的人群饮用。



「甘草龙井茶」

甘麦大枣茶

【材料】甘草 3 克，小麦 3 克，大枣 3 枚。

【做法】将甘草、小麦、大枣洗净，大枣去核，切丝，小麦敲碎，与甘草一起放入壶中，冲入开水，加盖闷 10 分钟，即可品饮。

本药茶具有养心安神、和中缓急的功效。适合精神恍惚、悲伤欲哭不能自主、心中烦乱、睡眠不安的人群饮用。



黄 芪

初植防风种黄芪

夜眠不稳忧为池，今年闰早春气迟。
墙根隙地稍可埤，初植防风种黄芪。
莱州石鼎青琉璃，地炉宿火风鸣枝。
对君长语清未疲，外轻内顺生理宜。

——宋·晁补之《题李俱推官颐斋》

本诗中讲到：晚上睡觉的时候因为担心冷冻的池水不能使用而彻夜不眠，因为今年是闰年，立春较早，但是春天温暖和煦的气息反而姗姗来迟。墙根下空着的那块田可以稍稍开垦增种一些药草，第一次可以播种防风和黄芪这两味常用的中药，以备不时之需。看着院中莱州所产的石鼎和青色的琉璃瓦，它们都是用黑色而坚硬的土经过彻夜不熄的火烧制而成，仿佛还能够听到那浴火的枝条发出的风鸣之声。我不知疲倦地用这些单纯的言语劝说你，想让你知道，身边的环境轻松了，体内的气机顺畅了，才符合养生之理。由此可见，诗人自种的黄芪是平时用于保健防病的常备药，并且强调情志调节对养生的重要性。



民间流传着“常喝黄芪汤，防病保健康”的顺口溜，经常用黄芪煎汤或泡水代茶饮，具有良好的防病保健作用。中医学认为，黄芪性温，味甘，具有补气固表、托毒排脓、利尿、生肌等作用，适用于气虚乏力、久泻脱肛、自汗、水肿、子宫脱垂、疮口久不愈合等症。《本草经疏》记载黄芪：“功能实表，有表邪者勿用；能助气，气实者勿用；能内塞，补不足，胸膈气闭，肠胃有积滞者勿用；能补阳，阳盛阴虚者忌之；上焦热盛，下焦虚寒者忌之；病人多怒，肝气不和者勿服；痘疮血分热甚者禁用。”提到了服用黄芪的诸多禁忌，在使用时应当留意。

现代医学研究表明，黄芪有增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用。