

图解

家庭实用药茶

编著 宋全林 (中国酒茶收藏协会常务副会长)



饮茶+养生相结合, 医学+营养学, 从饮茶开始养生。
汇集多种药茶方, 详述其功效和宜忌, 对症饮茶,
健康生活好帮手。
传承传统文化, 提倡现代养生理念, 符合现代人的养身观念。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



家庭实用药茶

◎ 编著 宋全林

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭实用药茶 / 宋全林编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5152-1393-4

I. ①图… II. ①宋… III. ①茶—文化—中国—图解 IV.

①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288362号

图解家庭实用药茶

编 著： 宋全林

责任编辑： 傅晖

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街16号(100700)

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

印 张： 14

字 数： 290千字

版 次： 2016年11月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1393-4

定 价： 59.00元



前言

药茶是在茶叶中添加食物或药物制作而成的具有一定疗效的特殊的液体饮料。广义的药茶还包括不含茶叶，由食物和药物经冲泡、煎煮、压榨及蒸馏等方法制作而成的代茶饮用品，如汤饮、鲜汁、露剂、乳剂等。

随着实践经验的不断积累，人们逐渐认识了茶的多种功效，开始用它来治疗疾病，保健养生。三国时张揖在《广雅》中记载人们将茶叶制成茶饼，捣成细末，冲入沸水，加入葱、姜、橘等制作成具有提神醒酒作用的药茶。梁代陶弘景认为“苦茶能轻身换骨”，并提出以天冬等药物也可代茶饮用。唐代的陆羽著有世界上第一部茶书《茶经》，被后人尊为“茶圣”。他在这部书中系统论述了茶的起源、种类、采制技术及烹饮方法等，推动了饮茶知识的传播。

孙思邈在《千金要方》中载有“竹茹芦根茶”等10首药茶方。王焘在《外台秘要》中载有“代茶新饮方”，详细论述了药茶的制作和饮用方法。陈藏器在《本草拾遗》中给予茶叶很高的评价，认为茶叶“上通天境，下资人伦，诸



药为百病之药，茶为万病之药”。明代《普济方》中专设“药茶”篇，载有药茶方8首。李时珍在《本草纲目》中载有多首药茶方，并论述了茶叶的药性、功用等。明代制茶工艺不断改进，日益精良，形成了六大茶类，即绿茶、红茶、花茶、白茶、乌龙茶、紧压茶，这种分类方法一直沿用至今。近代以来，药茶的保健养生作用日益受到人们的重视，各种降压茶、减肥茶等大量涌现，使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。

随着人们生活水平的提高，保健意识逐渐增强。近年来药茶日益兴起，减肥、降脂、降压、健身、解酒、益寿、消暑、开胃等方面的保健药茶应运而生。为满足人们的需要，确保使用安全，目前，卫生部已陆续公布了三批既是食品又是药品的名单，共77味，为保健型药茶的研制提供了条件。如清凉茶膏便是采用既是食品又是药品的药材，经提取、浓缩而制成的浓缩茶膏。其中淡竹叶清热除烦、生津利尿、菊花发散风热、清利头目；山楂和麦芽消积散瘀、消食和中下气；莲心清心去热、除烦止渴；薄荷辛凉疏表解热。方中诸药合理配伍，共奏清热消暑、生津开胃之功效。夏季饮用清凉爽口、止渴除烦、开胃消食、预防中暑。清凉茶膏为浓缩型茶剂，取膏少许用水稀释即可饮用。

基于以上这些认识，我们出版了《图解家庭实用药茶》一书，帮助读者系统地学习药茶知识，根据自身和家人状况自己制作药茶，达到养生保健的目的。



目 录

第一章 药茶养生常识..... 1

第一节 茶的渊源与发展..... 2

第二节 药茶的发展史..... 6

第三节 药茶的分类..... 9

第四节 药茶的制作方法..... 11

第五节 药茶的服用方法..... 13

第六节 服用药茶注意事项..... 15

第二章 四季养生药茶..... 17

春季养生药茶..... 19

升麻葛根..... 19

核桃葱姜茶..... 19

桑菊香豉茶..... 20

葛根茶..... 21

蒲公英茶..... 22

甘蔗红茶..... 23

生姜茶..... 24

升麻茶..... 25

葱豉茶..... 26

羌活茶..... 27

黄芪升麻茶..... 27

夏季养生药茶..... 29

乌梅茶..... 29

菠菜根茶..... 30

竹叶薄荷茶..... 30

双荷饮..... 31

西瓜荷斛茶..... 32

淡竹叶茶..... 32

绿豆茶..... 33

天花粉茶..... 34

苹果陈皮茶..... 34

柠檬茶..... 35

菊花茶..... 36

三鲜解暑茶..... 37

秋季养生药茶..... 39

苹果皮茶..... 39

荷叶翘苓茶..... 40

生津茶..... 40

百合阿胶茶..... 41

梨冬茶..... 42

二冬二母茶..... 43

川贝茶..... 44

三子养亲茶..... 45

沙参麦冬茶..... 46

梨膏茶..... 47

天冬红糖茶..... 48

冬季养生药茶..... 50

刺五加茉莉花茶..... 50

锁阳桑葚茶..... 51

杜仲茶..... 52

香朴茶..... 53

白术菟茶..... 54

滋胃和中茶..... 55

虾仁茶..... 56

第三章 中老年养生保健药茶..... 57

人参核桃茶..... 58

麦门冬茶..... 59

橘红茶..... 60

沃雪茶..... 61

胖大海茶..... 62

银耳茶..... 63

一贯煎茶..... 64

平肝清热茶..... 65

菊花乌龙茶	65
柴甘茅根茶	66
茵陈郁金茶	67
柴胡茶	68
夏枯草茶	69
金银菊花茶	70
清肝茶	71
杞菊饮	72
木瓜青茶	73
柴胡赤芍茶	74
巴戟牛膝茶	75
丁香花茶	77
山药茶	78
地黄茶	79
健腰青娥茶	80
左归茶	81
肉苁蓉茶	82
骨碎补茶	82
王母桃茶	83
八仙茶	84
甘麦大枣茶	85
酸枣仁茶	86
茉莉花茶	87
莲子茶	88
三七沉香茶	89
补血安神茶	90
安神代茶饮	91
连花茶	92
龙眼茶	93
健脾止泻茶	94
柿钱茶	95
五苓茶	96
苍术茶	96

蜂王浆茶	97
灵芝茶	97
燕窝茶	98
银耳茶	99
黑木耳茶	100
桂圆茶	100

第四章 男性养生保健药茶..... 101

鹿茸茶	102
鹿角胶茶	102
虫草茶	103
仙灵脾茶	103
沙苑子茶	104
杜仲叶茶	104

第五章 女性美颜瘦身药茶..... 105

慈禧珍珠茶	106
养血养颜茶	107
玉竹洋参茶	107
防风银花茶	108
百合莲藕茶	109
首乌益发茶	109
桂花润肤茶	110
容颜不老茶	111
双花除痘茶	112
润肌养颜茶	113
净面美颜茶	113
大枣菊花茶	114
西红柿玫瑰饮	115
二香养颜茶	116
美肤蔬果茶	116
核桃牛乳茶	117
薏仁茶	118
苦丁茶	119

大黄绿豆饮	120
山楂荷叶茶	120
牛蒡茶	121
清宫减脂茶	122
减肥茶	122
降脂减肥茶	123
双花山楂茶	124
三花减肥茶	125
桂枝收腹茶	126
玫瑰蜂蜜茶	126
首乌降脂茶	127
山楂益母茶	128
乌龙消脂益寿茶	129
柠檬苦瓜茶	130

第六章 预防疾病类药茶..... 131

桑银茶	132
安胎茶	133
鸡骨草茶	133
茵陈蒿茶	134
密蒙花茶	134
缩泉茶	135
绿茶	135
桂花茶	136
三七丹参茶	137
菊花茶	137
大青叶茶	138
南瓜槟榔茶	138
薄荷香竹茶	139
清暑茶	139
双子疰夏茶	140
石斛饮	140
舒咽饮	141
橄榄茶	141

芦根润燥饮	142
双花连翘饮	142
绿豆解毒茶	143
榧子君子茶	143
楂菊降脂饮	144

第七章 治疗疾病类药茶..... 145

清热解毒类药茶.....	146
千金栝楼根茶.....	146
泻心茶	147
橘皮竹茹茶	148
生地石膏茶	149
四妙用勇安茶.....	149
枸杞茶	150
石膏茶	151
忍冬茶	152
四神茶	153
五神茶	154
连翘茶	155
五味消毒饮	156
清热止嗽茶	157
清热理气茶	158
串雅三妙茶	159
续断散茶	160
地骨茶	161
淫羊藿茶	162
防风羌活茶	163
薏仁寄生茶	164
荆芥石膏茶	165
侧柏茶	166
黄芩白芷茶	167
茶调散茶	168
胡麻茶	169

止咳化痰类药茶..... 170

千金苇茎茶	170
六安煎茶	171
杏仁蜜茶	171
百部生姜茶	172
三分茶	173
参味苏梗茶	174
百药煎茶	175
冬瓜蜜茶	175
玄麦甘桔茶	176
桔梗茶	177
款冬花茶	177
竹沥茶	178
丝瓜花蜜茶	179
灯心草茶	180
小麦茶	181
桑白皮茶	181
苓桂浮萍茶	182
车前子叶茶	183

收敛固涩类药茶..... 184

杞子五味茶	184
柏叶茶	185
金樱子茶	185
陈艾叶茶	186
生脉饮	187
石榴皮茶	188
香菇茶	188
蜂蜜茶	190

第八章 病后调理类药茶..... 191

沙参甘蜜茶	192
消渴茶	192
柴胡茶	193

益气升白饮	193
竹叶石膏茶	194
桃红饮	194
参桃养肺茶	195
月华肺癆茶	195
补肺资生茶	196
双子化痰茶	197
清金化痰茶	198
辛姜五味茶	199
参苏扶正茶	200
人参养营茶	200
逍遥调经茶	201
藿香和中茶	202
丁香温胃茶	203
左金和胃茶	203
白术止泻茶	204
术芍防风茶	205
软坚散结茶	206
半夏天麻茶	206
钩藤牛膝茶	207
四物利水饮	208
玉米须姜茶	209
四金排石茶	209
桂枝调营茶	210
麦冬五味茶	210
栝楼薤白茶	211
丹参山楂茶	212
真武茶	213
菟丝猪苓茶	214
二妙茶	215
补益冲任茶	216

第一章

药茶养生常识



第一节

茶的渊源与发展



我国是茶叶的发源地，茶文化的历史源远流长，关于茶作为饮料究竟起于什么时候，至今仍然众说纷纭，尚无定论。茶界的传统观点多采用陆羽《茶经》所说，开始于三皇之一的神农时期。相传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”也有据晋代常璩《华阳国志·巴志》载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师……茶、蜜……皆纳贡之”，关于当时历史和物产纳贡的记

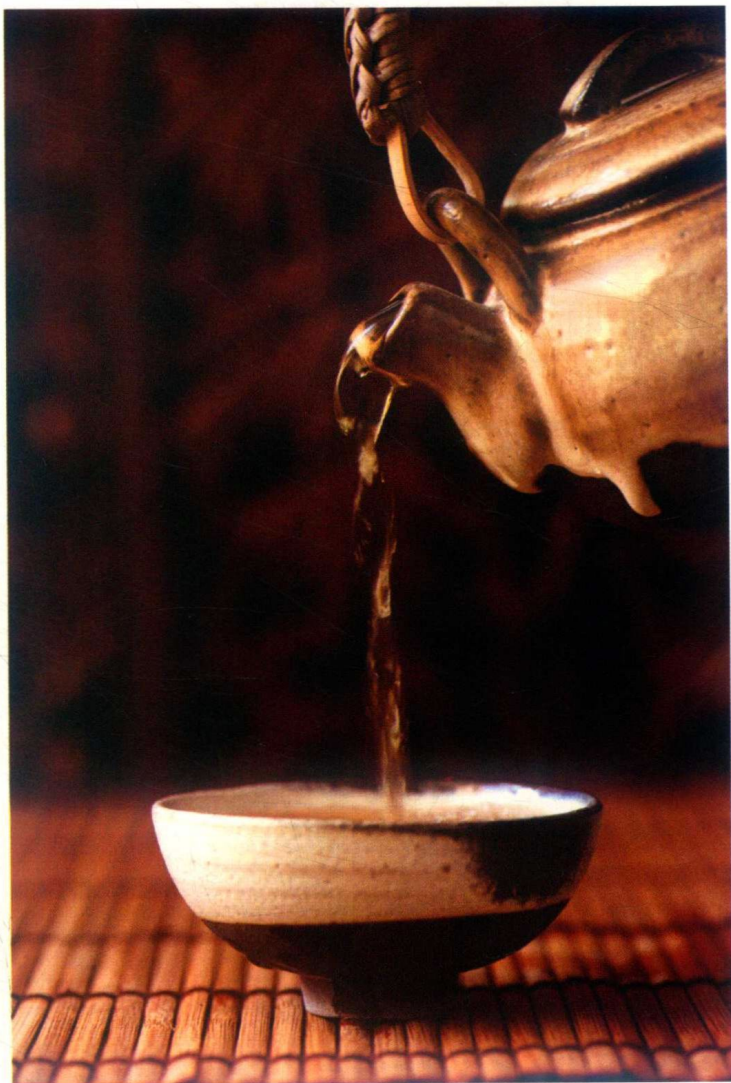
载，认为西周初期巴国已将茶叶作为贡品纳贡之，而推断茶起源于西周时期。也有据《晏子春秋》载：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三戈五卯茗菜而已。”认为“茗菜”为茶，从而推测茶起源于春秋时期。

据史料记载，春秋时期已有人将茶叶作羹饮。《尔雅》中已经有茶树的记载，西汉已将茶的产地命名为茶陵，王褒《僮约》已有茶具的记载，“烹茶尽

具”，意为烹茶前要将各种茶具洗净备用。三国时，魏朝已出现了茶叶的简单加工，采来的叶子先做成饼，晒干或烘干，这是制茶工艺的萌芽。

茶“兴于唐盛于宋”，这是我国茶文化的真实写照。唐代陆羽的《茶经》是我国乃至世界第一部论述茶的专著。《茶经》对茶的性状、名称和品质、采制茶叶的用具、茶叶种类与采制方法、烹饮用具、烹、茶方法和水的品第、饮茶风俗等进行了论述，并辑录了关于茶的故事、产地、药方等内容，还列举了当时全国有名的茶区及其所产茶叶的好坏等，堪称有关茶的经典之作。同时期的茶书还有陆羽的《茶记》（一说即《茶经》）、《顾渚山记》，皎然的《茶诀》，张又新的《煎茶水记》，温庭筠的《采茶录》，茶廋的《十六汤品》，毛文锡的《茶谱》等。

唐代茶饮由于民间与宫廷及文人的共同参与有了进一步的普及，从而十分



兴盛。随着茶叶产量与品种的增多，当时家家户户均饮茶，已经到了“不得一日无茶”的盛况。许多新品、名品作为贡茶进呈朝廷。

文人的参与对茶文化的发展更起了推动作用，留下了许多脍炙人口的诗文。如唐代诗人皎然在《饮茶歌诮崔石使君》中指出：“一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。此

物清高世莫知，世人饮酒多自欺。”描述了茶的功效，也表达了诗人倡导以茶代酒，探讨茶饮意境的思想。陆羽在《茶经》中指出：“茶之为用，味至寒，为饮最宜精行俭德之人。”认为饮茶者应是品行高尚、俭朴美德之人。唐代刘贞亮在《茶十德》中也指出：“茶利礼仁”、“以茶表敬意”、“以茶可雅心”、“以茶可行道”。论述了茶饮的多种功能，将茶饮提到社会文化的高度来认识。唐代文人对茶饮的认识与论述，形成了茶文化的核心——茶道。

宋代茶文化在唐代基础上有了发展，并形成了特有的品位。有关茶叶的著作有叶清臣《述煮茶小品》、蔡襄《茶录》、宋子安《东溪试茶录》、沈括《本朝茶法》、赵佶《大观茶论》

等，对茶叶产地、茶叶型制、烹茶技术、饮茶器具、茶叶质量等进行研究。值得一提的是，这些作者有作为皇帝的赵佶，有科学家沈括，有文学家蔡襄等，说明宋代对茶研究进入了更高层次。由于朝廷重视茶饮，其形式带有贵族色彩。朝廷重视对贡茶的精益求精，由此出现了各种用茶饮茶方式。由贡茶衍生出的有“绣茶”、“斗茶”等；文人自娱自乐的有“分茶”等；民间茶馆的饮茶方式更是多种多样。茶馆有很多层次，以适应不同的茶客。茶馆的店堂里张挂名人书画，陈列花架，插上鲜花，供茶客欣赏。入夜，还推出流动的小车，供游客点茶。

元代茶饮，在烹煮和调料方面有了新的方式。在饮用时，特别是朝廷用茶





中常添加辅料，是蒙古民族与汉族生活方式相结合的结果。但汉族文人的清饮仍占相当大的比例，仍钟情于茶的原色原味。

由于新生产技术和茶叶事业的发展，明清茶叶生产方式和饮茶方式发生了很大变化，主要表现在茶叶冲泡方法的艺术性、茶具的独特性和茶馆的普及性，从而形成了独特的茶文化。由于散茶容易冲泡，饮用方便，且芽叶完整，增强了茶叶的观赏性，因而在明代时兴饮茶冲瀹法。明代饮茶还追求饮茶的环境美，喜好在清静而无喧闹嘈杂之声的山林、俭朴的柴房、清溪、松涛等地饮茶。

由于冲泡法的改变，茶具也有了变化。茶壶被广泛用于百姓中，茶盏由黑釉瓷变成了白瓷、青花瓷，以衬托茶的色彩。此外，盛行宜兴的紫砂壶，其形制与材质迎合了当时追求平淡、端庄、质朴、自然风格的需要，而紫砂壶的生产也造就了许多工艺名家，形成了一门

独特的工艺。

清代，在南方盛行工夫茶。工夫茶导致了茶具的更新，如铫、茶炉、茶壶、茶盏、茶盘等有了新的发展。明清时期的茶馆，作为平民百姓的饮茶场所迅速发展，从京城的著名茶馆，到乡镇的茶肆，到处可见，而茶馆是茶文化的一个重要组成部分，既可以是单纯的饮茶场所，也可以兼营茶点饮食，或兼听书等娱乐活动。

近年来，茶叶在我国已大规模生产，不但满足国内的需求，还进入世界贸易市场。随着茶叶生产、茶文化的发展，茶叶科研机构与教育机构也得到了发展。有关茶叶的科研成果层出不穷，并被推广运用。科学种茶、科学制茶、科学用茶的水平正在不断提高，茶文化的研究探讨也在向纵深发展，并发挥着其作为文化的社会功能。茶在国民经济及百姓生活中发挥着重要作用。

第二节

药茶的发展史

很早以前，我国就有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说。相传神农氏为了解除百姓的疾苦，把看到的植物进行尝试，判断哪些无毒哪些有毒。一旦遇到有毒的食物就靠茶来解救。但是最后一次，神农氏来不及吃茶叶，还是被毒草毒死了。后人世代传颂着神农尝百草的故事，以纪念这位农业和医药发明者的功绩。从这个传说中可知茶早已作为药物用来治病了。先民们发现茶能解毒的药用价值，于是将茶叶煮汁作为预防疾病的药物饮用，久之成为生活习惯，可见茶之起源与医药有着十分密切的关系。



陆羽《茶经》中引用了《广雅》中关于茶用于治病的文字，“荆巴间采叶

作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、桔子芼之。其饮醒酒，令人不眠。”这是有关茶的炮制、配伍、服法与功效的文字记载。

晋代饮茶的风俗已经形成，医学家陶弘景也指出，“久喝茶可以轻身换骨”。茶的治病与延年功效已经被充分认识。

唐代的《新修本草》已经有了茶功效的记载：“主痿痹，利小便，去痰热渴，主下气，消宿食”唐代孙思邈《千金要方》记载了治疗厥头痛的药茶方：

“治卒头痛如破，非中冷又非中风。是痛是膈中疾气上冲所致，名为厥头痛，吐之即差。单煮茗作饮地，三升许，适冷暖，饮二升，须臾即吐。吐毕又饮，如此数过。剧者，须吐胆乃止，不损人，而渴则差。”

唐代王焘的《外台秘要》卷三十一记载了“代茶新饮方”，该方由黄芪、通草、茯苓、干姜、干葛、桑根白皮、鼠黏根、生干地黄、枸杞根、忍冬、薏苡仁、菝葜、麦门冬、萎蕤等14味药物组成。方后记载了炮制方法，“各各别



捣，以马尾笏筛之，令均调，重筛，务令相入，不令偏，并别取臼中捣。别作一竹卷子，围阔二寸半，厚二分以下，临时斟酌大小厚薄作之……捻成饼子，中心穿孔，日曝干，百余饼为一穿，挂之通风阴处妙。若须煮用，以炭火上炙令香熟，勿令焦，臼中捣末，任随时取足，煎以代茶。”该药茶的功效与主治是“除风破气，理丹石，补腰脚，聪耳明目，坚肌长肉，侵筋骨，通腠理。头脑闭闷，眼睛疼痛，心虚脚弱，不能行走，其效不可言。若患脚气、肺气、疝

气、咳嗽，入口即愈。患消中消渴尤验。”本方“畅腑脏，调适血脉，少服益多，心力无劳，饥饱饮之尤良。”说明当时已经广泛应用药茶。

宋代应用药茶更为广泛，由朝廷主持编著的《太平圣惠方》、《太平惠民和剂局方》、《圣济总录》等均有药茶的记载。如《太平圣惠方》卷九十七专设“药茶诸方”一节，载葱豉茶治伤寒头痛、石膏茶治伤寒烦热等。《太平惠民和剂局方》也记载了许多药茶方，如追风散治风壅痰涎，川芎茶调散治偏正头痛、伤风壮



热，和气散治脾胃不和、宿寒留饮，并用“沸汤点服”的方法。《圣济总录》也有类似的内容。

元代太医忽思慧的《饮膳正要》记载了有关药茶的制作、功效和主治等，著名的药茶有“玉磨茶”、“清茶”等。元代邹铉的《寿亲养老新书》也载有药茶方，如槐茶治下血、苍耳茶治风冷痹等。元代纱图穆苏的《瑞竹堂经验方》也有治痰喘的药茶。

明清时期，药茶被更为广泛应用。如方剂专著《普济方》有“药茶”一章，论述药茶的饮用方法与适应证。李时珍的《本草纲目》记载了许多药茶方，并有专门的论述。顾元庆的《茶谱》载有鲜花类药茶，指出“木樨、茉莉、玫瑰、

蔷薇、兰蕙、橘花、梔子、木香、梅花皆可作茶”，认为“人饮其茶，能止渴，消食除痰，少睡，利尿道，明目益思，除烦去腻，人固不可一日无茶。”

清代许多医书均载有药茶的内容，如王士雄《随息居饮食谱》认为“茶微苦、微甘而凉，清化心神，醒睡除烦，凉肝胆，涤热消痰，肃肺胃。明目解渴。”此外，张璐的《本经逢原》、汪昂《本草备要》、赵学敏的《本草纲目拾遗》、黄宫绣的《本草求真》等，均有相关的内容。近年出

版的《慈禧光绪医方选议》也载有约20首药茶方，说明药茶是清代宫廷医学的组成部分。随着药茶的广泛应用，药茶的适用范围越来越广泛，常用于内科、外科、妇科、儿科，以及皮肤科、五官科、骨伤科等。既用于治病，也用于养生保健、延年益寿等。

现代，药茶越来越广泛地用于临床，药茶已成为治病、防病与养生保健的有效方法之一。一方面历代行之有效的药茶已经被广泛应用，另一方面结合临床实践需要大力挖掘开发新的药茶品种，以适应当今社会的需要。