

附赠

女性茶饮  
本草拉页

蔡鸣 / 编著

# 养生祛病

## 一杯茶



全家都能用的

1000<sub>例</sub>

极简小偏方

汉竹主编·健康爱家系列

# 养生祛病

# 一杯茶

蔡鸣 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

## 图书在版编目(CIP)数据

养生祛病一杯茶 / 蔡鸣编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0359-6

I. ①养… II. ①蔡… III. ①茶叶—食物养生②保健—茶谱 IV. ①R247.1 ②TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 281621 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

## 养生祛病一杯茶

---

编 著	蔡 鸣
主 编	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	阮瑞雪 肖惠蕾
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京爱德印刷有限公司

---

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	60千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-0359-6
定 价	39.80元 (附赠女性茶饮本草拉页)

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## 第一章 手边食材泡水喝

### 红枣

桂圆红枣茶 .....	24
红枣茶 .....	25
红枣花生茶 .....	25
杞枣豆汁茶 .....	26
荔枝干红枣茶 .....	27
红枣党参茶 .....	27

### 红糖

绿豆海带红糖茶 .....	28
橘核茶 .....	29
西洋参红糖茶 .....	29
红糖茶 .....	29

### 花生

花生红枣阿胶茶 .....	30
花生叶茶 .....	31
花生壳茶 .....	31
核桃花生牛奶茶 .....	32
花生柏子蜜茶 .....	33
花生核桃甜茶 .....	33

### 核桃仁

核桃牛奶茶 .....	34
芝麻核桃茶 .....	35
核桃仁糖茶 .....	35
党参核桃茶 .....	36
莲子核桃茶 .....	37
核桃仁山楂菊花茶 .....	37

### 芹菜

芹菜苹果茶 .....	38
芹菜鲜汁茶 .....	39
香蕉芹菜茶 .....	39
芹菜红枣茶 .....	39

### 香蕉

香蕉玉米须茶 .....	40
香蕉玉米须瓜皮茶 .....	41
香蕉绞股蓝茶 .....	41
香蕉皮茶 .....	41



## 莲子

山楂莲子茶 .....	42
莲子葡萄干茶 .....	43
银花莲子茶 .....	43
洋莲糖茶 .....	44
莲子桑菊茶 .....	45
莲子合欢花茶 .....	45

## 桑葚

桑葚牛奶茶 .....	46
桑葚枸杞子茶 .....	47
桑葚茶 .....	47

## 山楂

山楂黑木耳茶 .....	48
山楂核桃茶 .....	49
山楂茶 .....	49
山楂金银花茶 .....	50
山楂银菊茶 .....	51
山楂花生茶 .....	51
复方山楂茶 .....	51
红花山楂茶 .....	52
槐实山楂茶 .....	53
山楂大青叶茶 .....	53

## 藕

鲜藕茶 .....	54
鲜藕决明茶 .....	54

## 洋葱

洋葱茶 .....	55
洋葱生地牛奶茶 .....	55

## 萝卜

白萝卜豆奶茶 .....	56
金橘萝卜蜜茶 .....	56

## 胡萝卜

山楂胡萝卜茶 .....	57
胡萝卜枸杞子茶 .....	57

## 苦瓜

苦菊茶 .....	58
苦瓜绿茶 .....	58

## 芝麻

芝麻糊茶 .....	59
芝麻杏仁茶 .....	59

## 山药

山药天花粉茶 .....	60
山药黄连茶 .....	61
山药茶 .....	61

## 西瓜

西瓜皮茅根茶 .....	62
西瓜速溶茶 .....	63
西瓜蜂蜜茶 .....	63

## 黑木耳

木耳芝麻茶 .....	64
黑木耳红枣茶 .....	65
黑木耳花生衣红糖茶 .....	65



## 第二章 茶馆药铺里的特效茶方

### 玫瑰

三花减肥茶 .....	68
双花黄连茶 .....	69
玫瑰花茶 .....	69
双花柏子仁茶 .....	70
玫瑰三花茶 .....	71
玫瑰花洋参茶 .....	71

### 菊花

绿豆菊花茶 .....	72
菊花苦丁茶 .....	73
菊花茶 .....	73
甘菊茶 .....	74
槐菊茶 .....	75
桑菊茶 .....	75

### 枸杞子

海藻枸杞子茶 .....	76
枸杞子黄连茶 .....	77
枸杞子糖茶 .....	77
枸杞子薯蓣茶 .....	78
枸杞子女贞茶 .....	79
紫菜枸杞子茶 .....	79
枸杞子洋参茶 .....	79

### 桂圆

桂圆莲子茶 .....	80
桂圆肉洋参茶 .....	81
桂圆茶 .....	81
桂圆洋参川连茶 .....	82

太子参红枣桂圆茶 .....	83
桂圆枸杞子茶 .....	83

### 灵芝

参叶灵芝茶 .....	84
西洋参灵芝茶 .....	85
灵芝茶 .....	85

### 陈皮

陈皮竹叶茶 .....	86
丁香陈皮茶 .....	87
陈皮茴香茶 .....	87
山楂荷叶陈皮茶 .....	88
红花陈皮茶 .....	89
陈皮青皮茶 .....	89

### 罗汉果

罗汉果茶 .....	90
菊花罗汉果茶 .....	90

### 益母草

人参益母草茶 .....	91
山楂益母草茶 .....	91

### 绞股蓝

绞股蓝决明槐花茶 .....	92
绞股蓝枸杞子茶 .....	93
绞股蓝银杏叶茶 .....	93
绞股蓝山楂茶 .....	93



## 胖大海

胖大海茶 ..... 94

## 肉桂

山楂肉桂茶 ..... 95

肉桂红枣冰糖茶 ..... 95

## 黄芪

黄芪火麻仁蜂蜜茶 ..... 96

黄芪芝麻奶茶 ..... 97

黄芪蜜茶 ..... 97

## 人参

人参核桃枸杞子茶 ..... 98

苏子人参茶 ..... 99

人参茶 ..... 99

人参黑芝麻茶 ..... 100

人参枣仁茶 ..... 101

人参红枣陈皮茶 ..... 101

米糠人参茶 ..... 102

人参乌梅茶 ..... 103

人参五味子茶 ..... 103

## 决明子

山楂决明子茶 ..... 104

决明菊花茶 ..... 105

决明子茶 ..... 105

番泻叶泽泻茶 ..... 106

番泻叶决明子茶 ..... 107

山楂决明姜菊茶 ..... 107

## 当归

当归茶 ..... 108

当归补血茶 ..... 109

淡菜当归红枣茶 ..... 109

人参当归茶 ..... 109

# 第三章 中国茶最养生

## 绿茶清热

大黄绿茶 ..... 112

鲜姜茶 ..... 113

陈醋开胃茶 ..... 113

何首乌绿茶 ..... 114

菊花龙井茶 ..... 115

人参叶绿茶 ..... 115

橄榄茶 ..... 115

## 红茶暖胃

红枣养血茶 ..... 116

蚕豆壳茶 ..... 117

桂花茶 ..... 117

牛奶红茶 ..... 117

## 乌龙茶消脂

松针乌龙茶 ..... 118

陈皮山楂乌龙茶 ..... 119

泽泻乌龙茶 ..... 119

## 普洱茶消滞

黄芪郁金灵芝茶 ..... 120

陈葫芦茶 ..... 121

橘皮茶 ..... 121

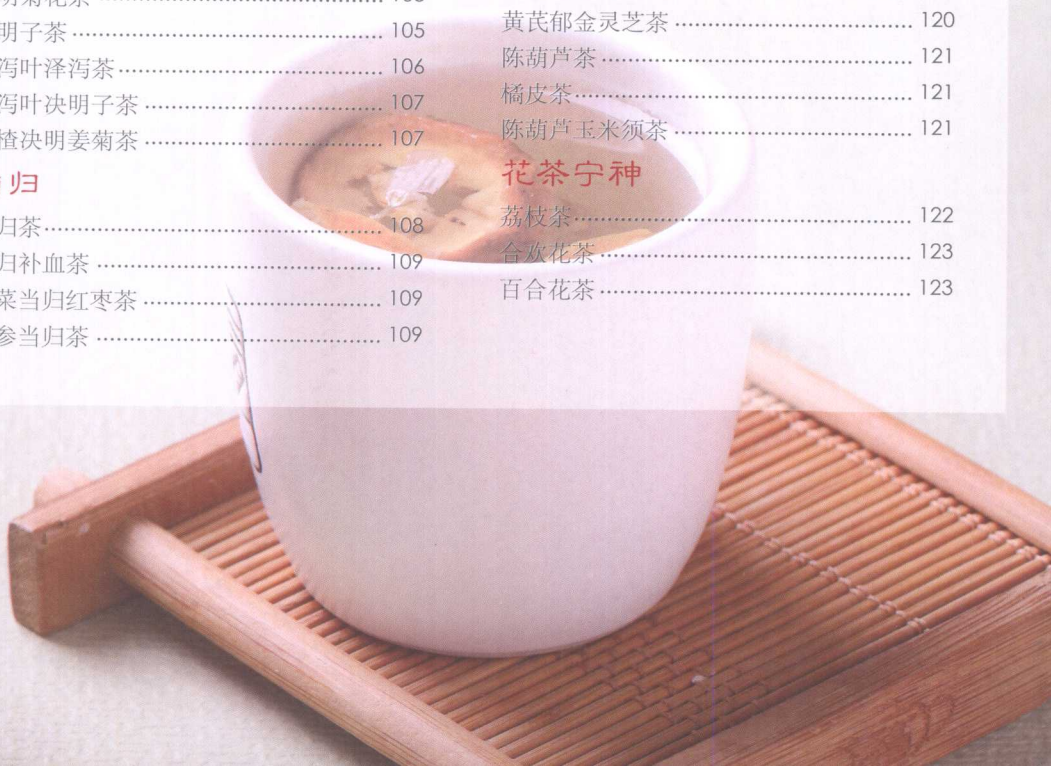
陈葫芦玉米须茶 ..... 121

## 花茶宁神

荔枝茶 ..... 122

合欢花茶 ..... 123

百合花茶 ..... 123



## 第四章 上班族的每日茶包

### 防电脑辐射

杞菊茶	126
木瓜橘汁	127
陈皮决明子茶	127
枸杞子红茶	127

### 提神醒脑

洋参果露茶	128
人参蜂蜜茶	129
花生速溶茶	129

### 保护视力

银花决明子茶	130
菊花山楂茶	131
夏枯草茶	131
菊花枸杞子茶	131

### 疏肝解郁

合欢花柏子仁茶	132
青皮红花茶	133
合欢皮枸杞子茶	133
金橘叶茶	134
橘味海带茶	134
夏枯草丝瓜络茶	135
石菖蒲橘皮茶	135

### 润肠通便

柏仁蜜茶	136
阿胶葱蜜茶	137
桃花茶	137
香蜜茶	138
木槿花蜜茶	139
葱汁茶	139

## 第五章 女人就喝美容茶

### 纤体瘦身

姜黄陈皮绿茶	142
丹皮山楂麦冬茶	143
玉米须茶	143
红花茶	144
山楂减肥茶	145
健身降脂茶	145

### 排毒养颜

杏仁奶茶	146
麦冬茶	147
丁香茉莉茶	147
雪梨罗汉沙参饮	148
菠萝汁	148
玫瑰茄桃花茶	149
柠檬茶	149

### 滋阴补血

参杞茶	150
桂圆肉阿胶茶	150
阿胶茶	151
葡萄干枸杞子茶	151
麦冬桑叶贝母茶	152
二至茶	153
吉林参黑芝麻茶	153
人参红花红枣茶	153

### 安神静心

五味子枸杞子茶	154
参芪桂圆茶	155
参芪归圆茶	155
菖蒲茶	156
二胶黄连茶	156
甘麦红枣蜜茶	157
竹茹麦枣茶	157







## 第六章 老年人的茶疗小偏方

### 延年益寿

太子参茶	160
生脉茶	161
益元养生茶	161

### 视力模糊

人参枸杞子茶	162
蒲公英龙井茶	163
桑葚决明菊花茶	163
桑叶茶	163

### 健脑助眠

合欢黑豆茶	164
茉莉花茶	165
安神茶	165
红参枸杞子茶	166
茯苓柏子仁茶	167
柏子仁苁蓉茶	167
太子参银耳茶	168
西洋参柏子仁茶	169
西洋参生地茶	169

### 补钙壮骨

壮骨健身茶	170
桑寄生茶	171
当归地黄红枣茶	171

## 第七章 三高人群的对症茶疗方

### 高血压

槐花茶	174
月季花茶	175
白菊花茶	175
桑麻葵子茶	176
芥菜茶	177
三花茶	177
菊槐龙胆茶	178
玉米须冰糖茶	179
银菊双花茶	179

### 糖尿病

赤小豆冬瓜茶	180
石斛茶	181
百药煎茶	181
赤小豆洋参消渴茶	182
止消渴速溶茶	183
瓜皮荷叶茶	183
扁豆葛根茶	184
猪胰玉米须茶	185
白果薏苡仁茶	185

### 高脂血症

番茄酸奶茶	186
草菇茶	187
金橘茶	187
苦荞茶	188
槐花山楂茶	189
西瓜叶花生红衣茶	189
菊花槐米茶	189
三子降脂茶	190
菊花决明山楂茶	191
山楂陈皮消脂茶	191
消导茶	191

### 冠心病

丹参蜂蜜茶	192
香蕉茶	193

山楂菊花茶 .....	193
蕉梗莲枣茶 .....	194
菊桑银楂茶 .....	195
丹参红花茶 .....	195
红花檀香茶 .....	195
桃仁山楂茶 .....	196
芹菜银杏叶茶 .....	197
首乌菊花茶 .....	197

## 第八章 五脏保养小茶方

### 清心降火茶

蒲公英茶 .....	200
莲心甘草茶 .....	201
黄连枣仁茶 .....	201

### 健肝养肝茶

黑豆枸杞子茶 .....	202
和肝茶 .....	203
白芍茶 .....	203

四君子茶 .....	204
鸡内金茶 .....	205
太子参甘草茶 .....	205

### 润肺理气茶

西洋参石斛茶 .....	206
桑菊杏仁茶 .....	207
柿茶 .....	207

### 温肾壮阳茶

鹿茸茶 .....	208
淫羊藿茶 .....	209
双仁茶 .....	209
沙苑子茶 .....	209

## 第九章 一年四季喝对茶

### 春季清燥解毒

蒲公英茶 .....	212
银花连翘茶 .....	213
板蓝根茶 .....	213



## 夏季解暑化湿

薄荷叶茶 .....	214
龙胆草茶 .....	215
苦参茶 .....	215
荷叶茶 .....	215

## 秋季润燥养阴

瓜皮花粉茶 .....	216
黄豆皮茶 .....	217
蜂蜜茶 .....	217

## 冬季驱寒滋补

黄芪红枣煎 .....	218
锁阳红糖茶 .....	219
大麦茶 .....	219

# 第十章 日常饮茶之忌

忌长期过量饮茶 .....	222
饮茶忌茶垢 .....	223
鲜花茶忌盲目饮用 .....	224
复合花草茶忌喝得太杂 .....	225

早晨不宜空腹饮茶 .....	226
下午茶忌过量 .....	227
忌睡前饮茶 .....	228
隔夜茶不饮为好 .....	229
慎用茶水服药 .....	230
喝菊花茶不宜加糖 .....	231
忌饭后一杯茶 .....	232
吃完鸡蛋后忌立即饮茶 .....	233
吃涮羊肉忌饮茶 .....	233
忌饮头道茶 .....	234
忌饮用劣质茶或变质茶 .....	234
老年人不宜饮生茶 .....	235
儿童不宜喝浓茶 .....	235
女性在特殊时期不宜饮茶 .....	236
醉酒慎饮茶 .....	238
便秘时忌喝浓茶 .....	238
饮茶忌“烫”出食道癌 .....	239

## 附录

茶疗方常用食材速查 .....	240
茶疗方常用药材速查 .....	244



附赠

女性茶饮  
本草拉页

蔡鸣 / 编著

# 养生祛病 一杯茶



全家都能用的

1000<sub>例</sub>

极简小偏方

清热解毒

菊花龙井茶



滋阴补血

人参红花红枣茶



防辐射

枸杞子红茶



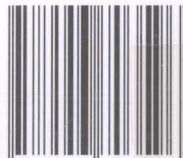
熟悉的材料，简便的制法，轻轻松松  
喝出健康。

——江苏省科普作家协会会员 谢英彪

工作的间隙随手泡一杯，休息的同时  
也能获得健康。

——江苏省科普作家协会会员 王意成

上架建议：健康生活类  
ISBN 978-7-5537-0359-6



9 787553 703596 >

定价：39.80元

(附赠女性茶饮本草拉页)

汉竹主编·健康爱家系列

# 养生祛病

# 一杯茶

蔡鸣 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



# 前言

如果可以让喝水变得有趣，在喝水中保健养生，何乐而不为呢？我们可以用敷面膜的时间来冲一杯玫瑰茄，通过调理身体内部来祛痘；也可以在倒白开水的时候，加几朵菊花，既能防辐射，又能保护视力；我们还可以冲一杯杏仁奶茶，排毒美容的同时，润肺止咳……

本书中的 1000 例茶疗方，食材常见好找，菜市场就有，配方简单，两三味材料就能有功效。而且药性平和，安全可靠，全家人都能喝。春夏秋冬都有好喝的保健茶：春季解毒喝板蓝根、夏季消暑喝苦参、秋季润燥喝蜂蜜、冬季驱寒首选黄芪和红枣。四季茶不离手，让你的杯子天天茶香扑鼻，营养又健康。

专业出身的作者处处贴心提醒，茶饮对应的病症和禁忌人群，日常茶饮的常见禁忌毫无保留地呈现给读者。此书虽小，却“五脏俱全”，每位读者都可以根据自己的情况在书中找到最合适的健康茶饮。



# 对症茶疗方索引

## 美容茶疗方

<b>瘦腿</b>	
山楂减肥茶	145
<b>瘦腰</b>	
山楂银菊茶	51
陈皮山楂乌龙茶	119
三花减肥茶	68
<b>瘦全身</b>	
绞股蓝山楂茶	93
山楂茶	49
荷叶茶	215
山楂荷叶陈皮茶	88
山楂陈皮消脂茶	191
健身降脂茶	145

<b>祛斑</b>	
玫瑰三花茶	71
桑菊茶	75
菊桑银楂茶	195
菠萝汁	148
<b>祛痘</b>	
玫瑰茄桃花茶	149
<b>排毒</b>	
玫瑰花洋参茶	71
番泻叶决明子茶	107
蜂蜜茶	217
麦冬茶	147
番泻叶泽泻茶	106
红花茶	144