

主编 张应祥

家庭自制保健 药茶

饮食与健康丛书

天津科技翻译出版公司

饮食与健康丛书

家庭自制

保健药茶

张应祥

叶伟胜 肖 莉

天津科技翻译出版公司

·天津·

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制保健药茶/张应祥等编著 —天津:天津科技翻译出版公司,2000 10
(饮食与健康丛书)
ISBN 7-5433-1218-2

I 家… II 张… III 保健-茶谱 IV TS 272 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39316 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 边金城
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮政编码: 300192
电 话: 022-23693561
传 真: 022-23369476
E mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn
印 刷: 宝坻第二印刷厂
发 行: 全国新华书店
版本记录: 850×1168 32 开本 8.5 印张 160 千字
2000 年10月第 1 版 2000 年10月第 1 次印刷
印数: 1—5000 册
定价: 9.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

常飲保健藥茶

祛病強身健美



写在前面

药茶系指含茶叶或不含茶叶的中草药材，用沸水冲泡或水煎的方法制成的饮品，具有治病、防病、保健的功效。

药茶突出的优点是制作简便，饮用方便，经济实用，最适宜老百姓自己泡制饮用。

制作和饮用药茶时需注意如下事项。

1. 茶叶及药材应除去杂质并洗去浮尘。
2. 根据个人病情、体质和自身耐受情况合理选用药茶方，注意掌握好用量，不宜过少也不宜过多。某些药茶不适于某些特定患者饮用，应慎用或禁用。
3. 一般药茶以趁热饮用为宜，故最好盛放在保温杯中。
4. 服用发汗解表类药茶时，宜温饮顿服，不拘时间，病除即止，发汗以微微出汗为度，不可大汗淋漓，以免虚脱；补益类药茶宜在饭前服用，使之充分吸收；对胃肠有刺激性的药茶宜在饭后服用，以减轻对胃肠的刺激；安神类药茶，宜晚



写在前面

上睡前服用；咽喉疾患所用的清咽茶等，饮用时应慢慢湿润于咽部，再缓缓咽下；治疗泌尿系统感染的药茶，则要坚持、多次频服，以保持泌尿道中的药物浓度，同时稀释尿液，清洁尿路，有利于湿浊废物迅速排出体外；防疫药茶，宜掌握流行季节，适时饮用；老年保健药茶和治疗慢性病的药茶，应做到经常化和持久化。

5. 在饮用药茶之前最好请医生指导，一来效果好，二来防止延误病情；对危重患者则应及时就诊，不可单单依赖药茶。

笔者从医三十余载，深知百姓对健康的渴望。在多年的基层临床实践中，笔者积累了各类用之有效的药茶方，现整理出来献给广大读者。愿这本小书能为人们的祛病强身提供些许帮助。

书中谬误不妥之处在所难免，欢迎指正。

编者

2000. 6



目录

感冒

姜苏茶	(1)
感冒茶	(1)
白芷荆芥茶	(2)
苏羌茶	(2)
葱头姜片茶	(3)
姜糖茶	(3)
荆芥姜枣茶	(4)
葱葱茶	(5)
感冒退热茶	(5)
复方贯众茶	(6)
银翘二根茶	(7)
双花茶	(7)
薄荷叶甘草茶	(8)
竹叶茶	(9)
板蓝羌活茶	(9)
桑菊香豉茶	(10)
蒲公英茶	(10)
夏菊茶	(11)
桑薄花蜜茶	(12)
三花茶	(12)
桑叶枇杷茶	(13)
清络饮茶	(13)
藿香茶	(14)

目录

藿香羌活六一茶	(15)
香薷茶	(15)
二香滑石茶	(16)
芦根茶	(17)
橄榄芦根茶	(17)
核桃葱姜茶	(18)
苍术贯众茶	(18)
预防感冒茶	(19)

咳嗽病

萝卜姜汁茶	(20)
萝卜茶	(20)
川贝枇杷茶	(21)
款冬花茶	(22)
薄荷甘草茶	(22)
桑菊杏仁茶	(23)
百合杷藕茶	(23)
枇杷竹叶茶	(24)
丝瓜花茶	(24)
杏梨饮茶	(25)
冬瓜蜜茶	(26)
栝楼杷叶茶	(26)
黄芪桑皮茶	(27)
川贝莱菔茶	(27)
橘红茶	(28)

目录

佛手半夏茶	(28)
柚皮茶	(29)
三子养亲茶	(29)
沙参麦冬茶	(30)
二冬茶	(31)
二冬二母茶	(31)
萝卜柿霜茶	(32)
仙人掌茶	(33)
松塔茶	(33)
杏仁蜜茶	(34)
棉花根茶	(35)

肺部疾病

百部茶	(36)
功劳叶茶	(37)
结核潮热茶	(37)
冬虫夏草茶	(38)
桔甘茶	(38)
双花杏蜜茶	(39)
鱼腥草茶	(40)
冬瓜子茶	(41)

心脏病

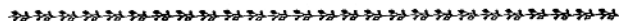
丹参茶	(42)
-----------	------

目录

活血清心茶	(42)
参香通脉茶	(43)
田七丹参茶	(44)
毛冬青茶	(44)
白艾叶茶	(45)
葛根丹参茶	(45)
强心茶	(46)
香煎茶	(46)
楂菊决明茶	(47)
银杏叶茶	(47)
益心茶	(48)
气虚心悸茶	(48)
玉竹茶	(49)
苦参茶	(49)
抗心绞痛茶	(50)
三根茶	(51)

高血压

亚麻仁茶	(52)
天地龙骨茶	(52)
莲心茶	(53)
滋水涵木茶	(53)
龙骨决明茶	(54)
龙胆菊槐茶	(54)
罗布麻降压茶	(55)



目录

葛根钩藤茶	(56)
芹菜红枣茶	(56)
向日葵茶	(57)
野菊龙胆茶	(57)
决明菊花茶	(58)
槐菊决明茶	(58)
双耳茶	(59)
桑菊茶	(59)
桑菊银花茶	(60)
荠菜早莲茶	(60)
白木耳茶	(61)
首乌茶	(61)
玉兰花茶	(62)
罗布麻钩藤茶	(63)
黄精罗布麻茶	(63)

神经衰弱·头痛

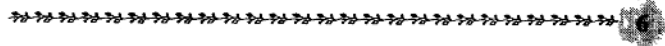
心虚怔忡茶	(65)
龙眼莲芡茶	(65)
银耳太子参茶	(66)
半夏秫米茶	(67)
合欢夜交藤茶	(67)
龙眼枣仁茶	(68)
川芎茶	(68)
僵蚕良姜茶	(69)

目录

苍耳川芎茶	(69)
香附川芎茶	(70)
白芷菊花茶	(71)
防风羌活茶	(71)
荆芥石膏茶	(72)
防风白芷茶	(72)
菊花石膏茶	(73)
茉莉菖蒲茶	(74)
安神茶	(74)
宁心安神饮	(75)
鲜花生叶茶	(75)
灵芝茶	(76)
酸枣仁茶	(76)
莲子心茶	(77)

胃 病

芍药甘草茶	(78)
二香茶	(78)
慢性胃炎茶	(79)
红药茶	(80)
白虎茶	(80)
平胃茶	(81)
艾叶温胃茶	(81)
乌礞茶	(82)
姜夏茶	(83)



目录

咸柠檬茶	(83)
草姜茶	(84)
消食滞茶	(84)
麦芽山楂茶	(85)
竹茹芦根茶	(86)
陈仓米柿霜茶	(86)
甘蔗姜汁茶	(87)
橘皮枣茶	(87)
柿蒂竹茹茶	(88)
柿钱茶	(88)
玫瑰花茶	(89)
元胡止痛茶	(90)
理气消滞茶	(91)

腹 泻

夏季肠炎茶	(92)
暑泻茶	(92)
扁豆茶	(93)
鸭舌草茶	(93)
姜枣茶	(94)
萝卜叶茶	(95)
马齿菜治痢茶	(95)
二陈止痢茶	(96)
鱼腥草山楂茶	(96)
山楂木香茶	(97)

目录

银花莲子茶	(98)
石榴皮茶	(98)
檀皮止血茶	(99)
四陈茶	(100)
败酱木香茶	(100)
治痢茶	(101)

便秘

生军茶	(102)
番泻叶茶	(102)
润肠茶	(103)
麻仁蜜茶	(104)
决明苡蓉茶	(104)
四仁通便茶	(105)
槐花蜜茶	(105)

肝胆病

板蓝大青茶	(107)
茵陈绿茶	(108)
消黄茶	(108)
板蓝清肝茶	(109)
茵栀茶	(110)
保肝茶	(110)
金花菜茶	(111)

目录

糖尿病

花粉知母山药茶	(126)
紫河车大补茶	(126)
玉壶茶	(127)
山药茶	(128)
黄精玉米须茶	(128)
栝楼根冬瓜茶	(129)
菠菜根茶	(129)
南瓜茶	(130)
玉竹乌梅茶	(130)
薤菜玉米须茶	(131)
地骨皮茶	(131)

泌尿系统疾病

桑白皮茶	(133)
玉米须茶	(134)
消肿茶	(134)
益母草茶	(135)
肾炎水肿茶	(135)
慢性肾炎茶	(136)
蚕豆壳茶	(137)
茅根绿茶	(137)
三金茶	(138)

目录

猫须草茶	(138)
藕节冬瓜茶	(139)
土茯苓茶	(139)
茅根荠菜花茶	(140)
柳叶茶	(140)
大蓟薏根茶	(141)
地肤海金沙茶	(141)
热淋尿痛茶	(142)
石韦茶	(143)
野菊金沙茶	(144)
车前篇蓄茶	(144)
鸭跖草茶	(145)

风湿痹痛

越橘茶	(146)
桑枝蚕沙茶	(146)
伸筋草茶	(147)
土牛膝茶	(147)
薏米防风茶	(148)
枸骨叶茶	(149)
独活茶	(149)
醋茶	(150)
狗脊茶	(150)
千年健九节茶	(151)