

邓沂 吴玲燕 李德贞 编

茶饮与药酒方集萃

人民卫生出版社



茶饮与药酒方集萃

邓 沂 吴玲燕 李德贞 编
张士卿 审

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶饮与药酒方集萃/邓沂等编. - 北京: 人民卫生出版社, 1998

ISBN 7-117-02927-7

I. 茶… II. 邓… III. ①茶剂-中草药-配方②药酒-中草药-配方 IV. R283.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06386 号

茶饮与药酒方集萃

邓沂 等 编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

机械工业出版社京丰印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 8 印张 170 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-02927-7/R · 2928 定价: 10.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

10111000

序

茶文化、酒文化、食文化是中国宝贵而古老文化的一部分。将茶、酒、食文化与中医学结合在一起，又形成中医药膳文化，成为治病防病、延年益寿的一种食疗方法。如今国家富强、人民生活水平逐年提高，他们讲求生活质量，尤其对茶酒等日常饮用品有更高的要求，这也是经济发展的必然趋向。

中国的茶、酒、食文化，渊源流长，内容丰富，但均散见于《内经》以后历代的医籍中，至今缺少一部全面、系统的著述，现邓沂、吴玲燕、李德贞同志完成了这一工作。经过他们数年的披阅医籍，爬梳钩稽，深入民间，广收博采，经过考订、汇集成册，名曰《茶饮与药酒方集萃》。此书的出版很有意义，一既可以提供读者用以养生保健、防病治病，又可以试制日常保健茶、保健酒；二可以作为酒厂、食品厂开发新产品的参考。值此国家改革开放之际，科技兴国之时，有望邓君等进一步深入实践，加强科研，出成果，创名牌，为中医药学在社会主义商品经济大潮中的发展再建新功。

于己百 周信有

1998年2月

前 言

祖国医学中自古蕴藏着极为丰富的宝藏。其中茶饮、药酒即是既能防病治病，又能强身抗衰的独具特色的传统保健方法。但是有关茶饮、药酒的配方，制备与用法，古籍中记载多，但较为分散、零乱，也多不系统。作者查阅了大量文献，并收集了行之有效的部分民间验方，按现代中医方剂学分类方法划分为 14 部分，汇集成册。《书中共收入茶、酒配方 330 余首，适应病证 70 余种。每方除列来源、组成、制法与用法、功效与应用等项外，并在按语部分介绍了该方的方解、附方、禁忌及应用体会等内容。》此外，卷首专门讲述了茶饮与药酒的定义、特点、制法、用法以及使用注意事项；卷末还附有药膳学基本理论介绍、病证方索引和主要参考文献资料。纵观全书，内容丰富，文字流畅，通俗易懂，便于操作；且医理明晰，条理系统，深入浅出，切合实用。可谓雅俗共赏而不落俗套，实为集茶、酒药膳配方之大成，补茶、酒药膳理论联系实际之有益尝试。本书之成，不仅为健康人提供养生延寿之慈航，而且为患病者奉献祛病康复之良方，同时也为从医者开辟疗疾治病之别径。书中内容，若能引起保健茶、酒厂家之重视，从中得以启迪，拓宽思路，开发新品，无论从社会效益抑或经济效益上讲，其意义之深远、价值之广大，都将无以估量。

编 者

1996 年 3 月

目 录

茶饮与药酒药膳简介

一、茶饮药膳简介	1
（一）茶饮的定义	1
（二）茶饮的特点	2
（三）茶饮的制法与用法	4
（四）使用茶饮的注意事项	5
二、药酒药膳简介	7
（一）药酒的定义	7
（二）药酒的特点	8
（三）药酒的制法与用法	10
（四）使用药酒的注意事项	12

药膳茶饮与药酒方选

一、解表散邪类茶饮与药酒方	14
茶饮方选	15
姜糖苏叶茶〔附：姜糖茶；姜葱糖水（饮）；五神茶〕	15
葱豉茶（饮）	16
香薷茶	17
午时茶	18
川芎芥穗露（附：川芎茶调散；菊花茶调散）	19
桑叶菊花茶（附：菊花茶；桑菊薄竹茶；薄荷茶）	20

清热止嗽茶（饮）	21
芫荽发疹饮	22
药酒方选	23
荆芥豉酒	23
葱豉黄酒（附：葱豉酒；姜糖酒）	23
桑菊酒	24
胡荽酒	25
肉桂酒	26
菊花酒 I	26
二、泻下通便类茶饮与药酒方	27
茶饮方选	29
生军茶（附：番泻叶茶）	29
橘杏茶（附：橘皮饮）	30
二仁通幽茶（饮）	31
人参黑芝麻饮	31
决明苳蓉茶	32
四仁通便茶	32
奶蜜饮（附：牛乳饮；黑芝麻核桃茶）	33
药酒方选	34
秘传三意酒	34
桑椹酒（醪）	34
猪脂酒（附：猪膏酒）	35
吴茱萸根浸酒	36
桃花酒（附：桃仁酒）	37
三、清热解毒类茶饮与药酒方	37
茶饮方选	39

石膏乌梅饮 (附: 石膏茶)	39
银花绿豆茶	40
银花地丁茶 (附: 蒲公英茶; 野菊花茶)	41
板蓝银花茶 (附: 忍冬夏枯草茶)	42
马齿苋槟榔茶 (附: 马齿苋藕汁饮; 治痢速效茶)	43
连梅止痢茶	44
牙痛茶	44
平肝清热茶 (附: 菊花龙井茶; 槐菊茶)	45
消炎茶 (附: 胖大海茶)	46
乌梅消暑饮 (附: 绿豆酸梅茶; 瓜皮滑石甘草饮)	47
地骨皮饮	48
药酒方选	49
蒲金酒 (附: 葱英酒; 忍冬藤煎酒)	49
黄连酒	50
连柏栀子酒	51
杨梅酒 (醴)	51
四、温里散寒类茶饮与药酒方	52
茶饮方选	54
糖蜜红茶饮 (附: 生姜和胃茶; 红糖胡椒茶)	54
丁香陈皮饮 (附: 陈皮红枣饮)	55
党参黄米茶 (附: 黄米红糖艾叶饮)	56
姜艾红糖饮 (附: 姜枣花椒饮; 红糖姜枣茶)	57
调经茶	58
药酒方选	59
姜附酒 (附: 红糖醴; 肉桂酒; 温脾酒)	59
人参药酒 (附: 党参酒; 灵脾肉桂酒)	60

四逆酒（附：酒煮葱白）	62
当归肉桂酒（附：红蓝花酒；当归元胡酒）	63
调经酒（附：归芪酒；牛膝参归酒）	64
橘核药酒（附：橘核茴香酒；香楝酒）	66
防治冻伤酒	67
通脉管药酒	68
五、滋养补益类茶饮与药酒方	70
茶饮方选	72
人参茶（附：人参茉莉花茶；西洋参茶；虫草速溶晶茶）	72
健脾止泻粉（茶）（附：和脾茶；党参红枣茶）	73
红枣茶（附：花生衣红枣饮）	74
龙眼茶（附：龙眼洋参饮；龙眼枣仁饮）	75
酥油茶（附：奶茶；牛乳红茶）	77
八仙茶	78
枸杞五味茶（附：枸杞茶；枸杞菊花茶）	79
生津茶（附：玉竹乌梅茶；甘蔗百合荸荠饮）	80
参梅甘草茶（附：生脉饮）	81
盖碗茶	82
韭子茶	83
人参胡桃饮（附：山楂核桃茶）	84
药酒方选	85
人参酒	85
白药酒（附：茯苓酒）	86
养生酒（附：圆肉补血酒）	87
地黄酒（附：地黄醪；首乌酒）	88

八珍酒(附:美容酒)	90
十全大补酒(附:百岁酒)	91
熙春酒(附:固本酒)	93
长生酒(附:春寿酒)	95
读书丸浸酒	96
胡桃酒	97
琼浆药酒	98
六、行气降气类茶饮与药酒方	99
茶饮方选	100
姜橘饮	100
玫瑰佛手茶(附:佛手姜糖茶;茉莉花茶)	101
甘露茶	102
双核茶(附:茴香茶)	103
香附茶	104
二花调经茶(附:月季花茶;玫瑰花茶;川芎调经茶)	105
治呃逆药茶(附:生姜和胃茶)	106
竹茹芦根茶(附:橘茹饮;芦根茶;柿霜茶)	107
橘朴茶	109
药酒方选	110
五香酒料	110
佛手露(醴)(附:佛手酒;大佛酒)	111
香椿酒	113
玫瑰露(醴)酒(附:月季花酒)	114
通草白术酒	115
七、活血祛瘀类茶饮与药酒方	116

茶饮方选	117
益母草红糖茶（附：山楂益母茶）	117
桃仁山楂代茶饮（附：丹参茶Ⅰ；田七丹参茶）	118
荷叶菖蒲饮（附：丹参茶Ⅱ；山楂荷叶茶）	120
药酒方选	121
月季酒〔附：当归元胡酒；红花饮（酒）〕	121
益母草饮（酒）（附：红花山楂酒）	122
跌打损伤药酒（附：跌打万应药酒；三七酒）	123
双参山楂酒（附：冠心活络酒）	125
瓜葛红花酒	127
黄牛脑子酒（附：当归芎芷酒；核桃煮酒）	128
鸡蛋红糖枋糟（附：涌泉酒）	129
牛膝木瓜酒	130
桃花白芷酒	131
八、止血类茶饮方	132
茶饮方选	134
仙鹤草汁与仙鹤草茶	134
柿饼乌豆墨汁茶（附：柿叶速溶饮；墨茶饮）	135
竹茅茶（附：白茅根饮）	136
槐花梔子茶（附：槐叶茶；槐角饮）	137
木耳芝麻茶（附：黑木耳红枣饮）	138
四鲜止血饮	139
血余藕片饮（附：莲蓬茶）	140
四炭止血茶	141
九、平肝息风类茶饮与药酒方	143
茶饮方选	144

芹汁蜂蜜茶(附:芹菜枣仁饮;旱芹车前茶)	144
天麻决明猪脑饮(附:天麻白蜜茶)	145
决明罗布麻茶(附:罗布麻茶;决明菊花茶)	147
桑菊枸杞饮(附:决明饮;桑麻生地决明饮)	148
天麻钩藤白蜜饮	150
药酒方选	151
菊花酒Ⅱ与菊花露	151
菊花枸杞酒(附:菊花酒Ⅲ;地骨皮酒)	152
天麻酒	153
十、治燥类茶饮方	154
茶饮方选	155
桑杏饮(附:桑叶枇杷茶;罗汉果茶)	155
紫苏橘汁饮(附:杏苏枇杷饮;梅苏饮)	157
生梨贝母饮(附:热冬果;冻梨汁;萝卜饴糖汁)	158
银耳百合冰糖饮(附:冰糖银耳饮;百合蜜汁)	160
润肺止咳茶(附:玄麦甘桔茶)	161
玉竹乌梅茶(附:养胃茶)	162
消渴茶	164
生地莱菔汁(附:香蜜茶)	165
十一、治痹类药酒方	166
药酒方选	168
白花蛇酒(附:参蛇浸酒)	168
冯了性药酒(附:当归细辛酒;海桐皮酒)	169
薏苡仁酒Ⅰ(附:薏苡仁露;黑豆酒;薏苡仁酒Ⅱ)	171
长宁风湿酒	173
桑枝酒	175

虎骨酒（附：喇嘛酒；牛膝大豆浸酒）	176
天雄酒（附：仙灵木瓜酒）	178
十二、祛湿类茶饮与药酒方	179
茶饮方选	181
冬瓜皮饮（附：赤豆冬瓜茶；三豆饮；玉米须赤豆饮）	181
鲫鱼赤小豆商陆茶（附：蚕豆冬瓜皮饮；蚕豆壳冬瓜皮茶）	182
黄芪鲤鱼饮（附：黄芪三皮饮；鲫鱼利水茶）	184
赤浊益母茶（附：海金沙茶）	186
利尿清茶（附：凤尾草茶；通草茶）	187
钱草玉米茶（附：金钱草茶；石韦车前茶）	188
消黄茶（附：茵陈车前子茶；茵黄绿茶饮）	189
健美减肥茶（附：减肥茶Ⅰ；减肥茶Ⅱ）	190
药酒方选	192
治新久水肿酒（附：范汪蒲黄酒方）	192
鲤鱼枳壳（附：醇酒煮鲤鱼）	193
通草酿酒	194
栀子茵陈酒（附：猪胆酒）	194
十三、祛痰止咳类茶饮与药酒方	196
茶饮方选	197
三子养亲茶（附：生姜饴糖饮）	197
清热止嗽茶（附：橘红茶Ⅰ）	198
川贝莱服茶（附：川贝蜜糖饮；饴糖萝卜）	199
橘皮饮（附：橘皮茶；橘红茶Ⅱ）	200
人参双花茶	201

定嗽定喘饮	202
久喘桃肉茶（附：桃肉五味饮；核桃生姜饮）	203
药酒方选	204
寒凉咳嗽酒（附：紫苏子酒）	204
萝卜杏仁露（醴）	206
橘红酒	207
绿豆酒	207
参蛤虫草酒（附：红颜酒）	208
十四、消导化积类茶饮与药酒方	210
茶饮方选	211
山楂麦芽茶（附：谷芽露）	211
甘露茶（附：槟榔茶；青皮麦芽饮；山楂橘皮茶）	212
六和茶	213
小儿七星茶	214
神曲丁香茶（附：焦饭茶）	216
药酒方选	217
神仙药酒丸	217
状元红酒	217
厚朴将军酒	218
红茅药酒（附：西洋药酒方）	219

附录

附录一、药膳学基本理论介绍	221
附录二、病证方索引	227
附录三、主要参考文献资料	238

茶饮与药酒药膳简介

一、茶饮药膳简介

（一）茶饮的定义

茶饮类药膳包括药茶、药饮与汁露等三类饮品。药茶原为含有茶叶或不含茶叶的中草药经晒干或经粉碎混合而成的粗末制品，或加入粘合剂制成的块状制品，现在也包括含有中药的各种颗粒制品，因其饮服的方式同日常饮茶一样，故称药茶，也叫“代茶饮”。如《本草纲目》中治疗外感咳嗽的“清气化痰茶”（含有茶叶）、《百病中医自我疗养丛书·流行性腮腺炎》中防治腮腺炎的“桑菊茶”（不含茶叶）就是粗末茶；源于《拔萃良方》，各地药厂均有生产，适于风寒感冒、寒热吐泻、食积内停的“午时茶”则是块状茶；主治小儿消化不良、不思饮食、二便不调、睡卧不安的“小儿七星茶（冲剂）”及市售诸多的人参茶（晶）、菊花晶、桂圆精等均是颗粒茶。

药饮是用食物或与部分药材一起加水稍稍煎煮，去渣取汁，作饮料日常饮用。如“定嗽定喘饮”治疗肺肾虚衰的久咳虚喘，“荷叶菖蒲饮”治疗痰瘀闭阻所致的冠心病心绞痛。

汁露，即汁与露，汁亦即鲜汁，是用新鲜果菜等食物与某些中药一起捣烂，压榨取得的汁液；露又称芳香水，是指富含水分、具芳香性的植物性食品，或一些中药加水蒸馏、

收集所得的澄明、有芳香气味的液体。前者如“鲜荷叶汁”、“鲜藕柏叶汁”治疗血热出血，“白萝卜汁”治疗食积痰饮；后者象“川芎芥穗露”治疗外感风寒、偏正头痛，“银花露”治疗暑热烦渴、外科疔肿。

（二）茶饮的特点

中国药膳茶饮的应用历经数千年延续不衰，这与它的特点是分不开的。

1. 配伍简单、加减灵活、适应性广 茶饮保留了中医汤剂加减灵活的特色，但配伍较为简单（一般以四五味或七八味最多）。虽说最初的茶饮方多为单方，但复方毕竟是茶饮方的主流（约占总数的 80% 以上），因此，其疗效全面、作用较强、临床适应性广。目前，茶饮方既可益寿延年、预防疾病，又能治疗慢性病证，同时在疑难病和急重症上也显示了其良好的前景。如《韩氏医通》的“八仙茶”具有益精、保元、固肾的功效，可做为中年体虚者延缓衰老之用；《饮膳正要》的“枸杞茶”补肾益精、养肝明目，是老年人视物昏花、腰膝痠软、尿后余沥等症的日常饮品。慢性病证病情轻缓，病程较长，难以速愈，长期打针吃药，心理负担重，易于损伤脾胃，而且经济负担难以承受，若以茶饮为主，辅助他法，坚持长期治疗，悉心调理，往往能获得满意的效果。如高血压病、高脂血症用“降压茶”、“问荆茶”；慢性胃炎食欲不振、脘腹胀痛用“茉莉花茶”；胃、十二指肠球部溃疡泛酸、疼痛用“胃溃疡茶”。茶方用于疑难病和急重症，象“抗癌香茶”治疗消化道肿瘤；“薄玉茶”治疗糖尿病，“玉石茶”治疗泌尿系感染及尿路结石等等。

2. 取材容易、使用方便、易于接受 茶饮方的原材料，

多来自家庭或周围环境，家庭如茶叶、葱、姜、豆豉、橘子、梨、藕、绿豆、赤豆等拈手而来；周围环境象金银花、玫瑰花、荷叶、侧柏叶、玉米须等可以自采、自种；也有一些单味的或成品的到药铺、杂货店随时即可买到，如象“万应甘和茶”、“清音茶”、“盖碗茶”（又名“三泡台”，是甘宁青地区日常饮品）等等。这些茶饮方多是冲沏泡焖或稍稍煎煮即可服用，一般人都可自行掌握，象胃肠型感冒发热恶寒、无汗头痛、脘腹胀痛、恶心呕吐，用生姜、红糖、苏叶制成“姜糖苏叶茶”（《本草汇言》），汗解而病退；溃疡虚寒疼痛、妇女感寒痛经闭经，用红糖、胡椒、茶叶制成“红糖胡椒茶”（《常见病验方研究参考资料》），止痛效果明显；诸种出血如鼻出血、咳血咯血、呕血、便血、尿血等证属血热者，用鸭梨、藕、鲜荷叶、鲜茅根及柿饼、红枣制成“四鲜止血茶”（《杭州市中医验方集锦》），疗效是可靠的。由于药膳茶饮取材容易、使用方便，因此在养生防病上、急慢性病证的治疗上都能起到很好的作用或协同辅助作用。其次良药不苦口，对于老人、儿童尚可解决服药畏惧心理而乐于接受。另外现代社会节奏加快，时间珍贵，人们外出机会增多，而茶饮味少量小，携带方便，尤其是袋泡茶、颗粒茶与块状茶更具优势，用时也可避免多次煎汤的麻烦，节省时间，故人们易于接受。

3. 发挥效能、降低损耗、效果良好 茶饮方配伍简单，味数不多，药物的效能易于充分发挥。再者茶饮多不用煎煮，或只需稍稍煎煮，故象薄荷、木香、橘子皮、玫瑰花、茶叶、芫荽等诸多气味芳香，含挥发油较多的药、食物就能保持其有效成分，避免久煎而使有效成分损耗。另外，茶饮经粉碎制成粗末，或块状茶、颗粒茶在制作中要先加工成粉