

大众药茶

· 王慕同 主编 ·

DAZHONG YAOCHA

700 700 LI
例


大众食疗保健食谱



大众食疗保健食谱

大众药茶 700 例

主 编 王慕同

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众食疗保健食谱/王慕同主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.1 (2001.3 重印)
ISBN 7-5019-2925-4

I. 大… II. 王… III. 保健-食谱
N. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38572 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔云
版式设计: 丁夕 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 31

字 数: 696 千字 印数: 3001-8000

书 号: ISBN 7-5019-2925-4/TS·1772

定 价: 40.00 元 (共 4 册), 本册 10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

前 言

我国古代就有“医食同源”、“药膳同功”的理论。早在几千年前中国医药学文献就有“食疗”、“食养”的记载。在中国民间的饮食中，把某些有滋补作用的中草药放在普通膳食中，尤其是人在体弱多病的时候，或是大病初愈时，将这些带有中草药的食物，作为一种辅助治疗来食用，像传统的“药膳”、“药粥”、“药茶”还有“药酒”等等。

目前中草药的作用已被世界上许多国家重视，逐渐认识到“中国医药学是一个极少被发掘的伟大宝库。”对中草药进行现代科学研究，指出某些天然食品具有调节人体生理功能的作用，某些中草药除了能治病，还能滋补和防病。据1995年统计，可供应的中草药植物共有8484种，还有不少流传于民间，尚未开发。我国传统中医药的食疗、食养理论和应用主要是以经验为基础的，必须与现代的营养学、营养卫生学结合起来，才能达到科学营养健身、治病、防病、延年益寿的目的。

此套书主要是收集民间大量使用的成熟的食疗食养饮食配方，各类人群按各种不同体质、不同需求的人编写而成。药膳分上下两册，药粥一册，药茶一册。各自成篇，查找使用方便。

本书所取之材料易找、操作简单、疗效快速、便于推广，具有一定实用性、科学性、知识性和趣味性。很适用于广大

读者、医护人员，以及保健食品企业家学习参考。

在本书的编写之中，定有许多不足之处，望同仁及广大读者指正。

目 录

一、中国药茶概论·····	(1)
1. 药茶的起源与发展·····	(1)
2. 药茶的功效与特点·····	(3)
3. 药茶的用法·····	(5)
4. 服用药茶注意事项·····	(6)
二、中国药茶治病验方·····	(7)
1. 治疗感冒药茶·····	(7)
姜糖药茶·····	(7)
姜苏药茶·····	(8)
苏羌药茶·····	(8)
感冒药茶·····	(8)
白芷荆芥茶·····	(9)
五神药茶·····	(9)
紫苏叶茶·····	(9)
二椒药茶·····	(10)
葱头姜茶·····	(10)
桑菊豉茶·····	(11)
桑薄蜜茶·····	(11)
三花药茶·····	(11)
桑枇杷茶·····	(12)
清热嗽茶·····	(12)
流感药茶·····	(12)
香薷药茶·····	(13)
参苏药茶·····	(13)
防感冒茶·····	(13)
2. 治疗支气管炎药茶·····	(14)
橘红药茶·····	(14)
祛寒咳茶·····	(15)
萝卜药茶·····	(15)
薄荷草茶·····	(15)
清气痰茶·····	(16)

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 生津和茶 | (16) | 沃雪药茶 | (25) |
| 滋胃和茶 | (17) | 5. 治疗肺痈药茶 ... | (25) |
| 侧柏叶茶 | (17) | 肺痈药茶 | (26) |
| 枇杷药茶 | (17) | 冬瓜子茶 | (26) |
| 冬花药茶 | (18) | 双花杏茶 | (26) |
| 干橘药茶 | (18) | 芦根药茶 | (27) |
| 川贝莱菔茶 | (18) | 鱼腥草茶 | (27) |
| 蜜蛋药茶 | (19) | 6. 治疗热病 | |
| 杏梨饮茶 | (19) | 药茶 | (28) |
| 3. 治疗支气管哮喘 | | 清热药茶 | (28) |
| 药茶 | (19) | 茅根竹茶 | (28) |
| 平喘药茶 | (20) | 石斛药茶 | (29) |
| 僵蚕药茶 | (20) | 鲜藕药茶 | (29) |
| 霜桑叶茶 | (20) | 枸杞叶茶 | (29) |
| 久喘桃茶 | (21) | 清肺药茶 | (30) |
| 楂桃药茶 | (21) | 五汁药茶 | (30) |
| 陈皮药茶 | (22) | 二鲜花茶 | (31) |
| 人参核桃茶 | (22) | 7. 治疗疟疾药茶 ... | (31) |
| 4. 治疗肺结核 | | 青蒿药茶 | (31) |
| 药茶 | (22) | 虎杖叶茶 | (32) |
| 枸骨药茶 | (23) | 川芎胡茶 | (32) |
| 柿饼药茶 | (23) | 青蒿止疟茶 | (32) |
| 茅根藕茶 | (23) | 地骨皮止疟茶 | (33) |
| 桑叶止血茶 | (24) | 硫磺止疟茶 | (33) |
| 润肺化痰茶 | (24) | 乌梅药茶 | (33) |
| 柿叶药茶 | (25) | 8. 治疗中暑药茶 ... | (34) |

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 防暑药茶 | ····· (34) | 橘花药茶 | ····· (43) |
| 荷叶凉茶 | ····· (34) | 溃疡药茶 | ····· (43) |
| 乌梅青茶 | ····· (35) | 甘橘药茶 | ····· (44) |
| 绿豆酸梅茶 | ····· (35) | 蜂蜜红茶 | ····· (44) |
| 酸梅汤茶 | ····· (35) | 旱莲枣茶 | ····· (44) |
| 翠衣凉茶 | ····· (36) | 二绿药茶 | ····· (45) |
| 消暑明目茶 | ····· (36) | 玫瑰佛手茶 | ····· (45) |
| 祛暑清心茶 | ····· (36) | 玳玳花茶 | ····· (45) |
| 四叶药茶 | ····· (37) | 佛手药茶 | ····· (46) |
| 竹叶清心茶 | ····· (37) | 11. 治疗呕吐药茶 | ·· (46) |
| 枇杷暑茶 | ····· (37) | 生姜药茶 | ····· (46) |
| 三叶蒿茶 | ····· (38) | 醋姜药茶 | ····· (47) |
| 大青花茶 | ····· (38) | 萝卜叶茶 | ····· (47) |
| 荷叶竹叶茶 | ····· (38) | 乌硼药茶 | ····· (47) |
| 薄荷香茶 | ····· (39) | 醋面药茶 | ····· (48) |
| 荷叶梗茶 | ····· (39) | 枇杷芦根茶 | ····· (48) |
| 9. 治疗瘟疫药茶 | ·· (40) | 麦芽山茶 | ····· (48) |
| 大青叶茶 | ····· (40) | 甘蔗汁茶 | ····· (49) |
| 板蓝根茶 | ····· (40) | 12. 治疗呃逆药茶 | ·· (49) |
| 石膏药茶 | ····· (41) | 治呃药茶 | ····· (49) |
| 贯众根茶 | ····· (41) | 柿蒂药茶 | ····· (50) |
| 银甘草茶 | ····· (41) | 竹茹芦根茶 | ····· (50) |
| 葶荠药茶 | ····· (42) | 柿蒂姜茶 | ····· (50) |
| 10. 治疗胃痛药茶 | ·· (42) | 丁香蒂茶 | ····· (51) |
| 老姜药茶 | ····· (42) | 13. 治疗吐血药茶 | ·· (51) |
| 健胃药茶 | ····· (43) | 茅根麦冬茶 | ····· (51) |

- | | | | |
|------------|------------|-------------|------------|
| 二鲜药茶 | ····· (52) | 乌梅痢茶 | ····· (60) |
| 薊根药茶 | ····· (52) | 生姜药茶 | ····· (61) |
| 藕柏饮茶 | ····· (52) | 粳米粥茶 | ····· (61) |
| 莲花药茶 | ····· (53) | 姜梅药茶 | ····· (61) |
| 14. 治疗腹痛药茶 | ·· (53) | 枣蜜药茶 | ····· (62) |
| 扁豆药茶 | ····· (53) | 连梅痢茶 | ····· (62) |
| 荔枝核茶 | ····· (54) | 山木香茶 | ····· (62) |
| 和脾药茶 | ····· (54) | 17. 治疗习惯性便秘 | |
| 二仁通幽茶 | ····· (54) | 药茶 | ····· (63) |
| 15. 治疗泄泻药茶 | ·· (55) | 番泻叶茶 | ····· (63) |
| 止泻药茶 | ····· (55) | 决明蓉茶 | ····· (63) |
| 三花药茶 | ····· (55) | 黄豆皮茶 | ····· (64) |
| 石榴叶茶 | ····· (56) | 生军药茶 | ····· (64) |
| 柚姜泻茶 | ····· (56) | 润肠药茶 | ····· (64) |
| 车前子茶 | ····· (56) | 香油蜜茶 | ····· (64) |
| 粳米姜茶 | ····· (57) | 青菜汁药茶 | ····· (65) |
| 乌梅甜茶 | ····· (57) | 四仁通便茶 | ····· (65) |
| 藿米药茶 | ····· (57) | 柏仁蜜茶 | ····· (65) |
| 16. 治疗痢疾药茶 | ·· (58) | 18. 治疗胁痛药茶 | ·· (66) |
| 杀菌止痢茶 | ····· (58) | 麦芽药茶 | ····· (66) |
| 三汁药茶 | ····· (58) | 玫瑰花茶 | ····· (67) |
| 治痢速茶 | ····· (59) | 麦青皮茶 | ····· (67) |
| 马齿苋茶 | ····· (59) | 佛手姜茶 | ····· (67) |
| 山楂痢茶 | ····· (59) | 绿梅药茶 | ····· (68) |
| 二陈痢茶 | ····· (60) | 枣根药茶 | ····· (68) |
| 龙芽药茶 | ····· (60) | 苏木药茶 | ····· (68) |

- 桂枝药茶 (68)
- 平胃药茶 (69)
19. 治疗腹胀药茶 ... (69)
- 白矾盪茶 (69)
- 鲤鱼药茶 (70)
- 李子药茶 (70)
- 白术枳茶 (70)
- 枫杨药茶 (71)
- 松萝鱼茶 (71)
20. 治疗肝炎药茶 ... (72)
- 茵陈蒿茶 (72)
- 板蓝根大青茶 (72)
- 茵陈前茶 (73)
- 黑矾疸茶 (73)
- 治肝红茶 (73)
- 茵陈药茶 (74)
- 郁金肝茶 (74)
- 蛇舌草茶 (74)
- 平肝热茶 (75)
- 附子茵茶 (75)
- 黄花肝茶 (75)
21. 治疗胆囊炎
- 药茶 (76)
- 金钱茵陈茶 (76)
- 玉米须茶 (76)
- 消炎利胆茶 (77)
22. 治疗高血压
- 药茶 (77)
- 降压药茶 (78)
- 菊花山楂茶 (78)
- 栀子药茶 (78)
- 杜仲药茶 (79)
- 山楂花茶 (79)
- 菊楂决明茶 (79)
- 菊槐药茶 (80)
- 三宝药茶 (80)
- 决明药茶 (80)
- 夏枯草茶 (81)
- 三七花茶 (81)
23. 治疗低血压
- 药茶 (81)
- 甘草枣茶 (82)
- 双桂药茶 (82)
24. 治疗眩晕药茶 ... (83)
- 桑叶药茶 (83)
- 清热养阴茶 (83)
- 清热化湿茶 (84)
- 天麻药茶 (84)
- 奶菊药茶 (84)
- 甜菊药茶 (85)
- 防眩晕茶 (85)
25. 治疗头痛药茶 ... (85)

- 川芎药茶 (86)
- 风热头痛川芎茶 (86)
- 升麻三黄茶 (86)
- 决明子茶 (87)
- 将军药茶 (87)
- 香附川芎茶 (87)
- 僵蚕葱白茶 (88)
- 都梁药茶 (88)
- 夏枯草荷叶茶 (88)
26. 治疗冠心病
- 药茶 (89)
- 山楂益母茶 (89)
- 丹参药茶 (89)
- 乳香止痛茶 (90)
- 高心药茶 (90)
- 楂菊明茶 (90)
- 银杏叶茶 (91)
- 三根药茶 (91)
- 柿叶山楂茶 (91)
- 菊决药茶 (92)
- 参果药茶 (92)
27. 治疗风湿性心脏病
- 药茶 (93)
- 风心药茶 (93)
- 强心药茶 (93)
- 葵盘药茶 (94)
28. 治疗心悸怔忡
- 药茶 (94)
- 枣芡实茶 (95)
- 柏子仁茶 (95)
- 菖蒲药茶 (95)
- 茉莉花茶 (96)
- 安神药茶 (96)
29. 治疗失眠药茶 ... (96)
- 灯心竹叶茶 (97)
- 桑椹药茶 (97)
- 竹叶药茶 (97)
- 脑清药茶 (98)
- 安睡药茶 (98)
- 豆麦枣茶 (98)
- 酸枣仁茶 (99)
- 合欢花茶 (99)
30. 治疗自汗
- 药茶 (100)
- 小麦稻茶 (100)
- 固表药茶 (100)
- 黄芪枣茶 (101)
- 小麦山药茶 (101)
- 山萸肉茶 (101)
31. 治疗盗汗
- 药茶 (102)
- 盗汗药茶 (102)

- 浮小麦茶 (102)
- 浮麦麻茶 (103)
- 甘蔗叶茶 (103)
32. 治疗肾炎
- 药茶 (103)
- 茅根药茶 (104)
- 消肿药茶 (104)
- 葶苈梗茶 (104)
- 豆壳瓜茶 (104)
- 鲫鱼利水茶 (105)
- 车前草茶 (105)
- 西瓜白茅茶 (105)
- 乌鱼药茶 (106)
- 莲子红糖茶 (106)
- 养肾药茶 (106)
33. 治疗淋症
- 药茶 (107)
- 利尿清茶 (107)
- 尿感药茶 (107)
- 竹叶药茶 (108)
- 石苇药茶 (108)
- 通草药茶 (109)
- 金沙腊面茶 (109)
- 半边钱茶 (109)
- 益母草茶 (110)
- 旱莲草茶 (110)
34. 治疗中风
- 药茶 (110)
- 牛蒡根茶 (111)
- 地龙药茶 (111)
- 活血药茶 (111)
35. 治疗癫痫
- 药茶 (112)
- 龙胆草茶 (112)
- 橘杏丝瓜茶 (112)
- 黄瓜藤茶 (113)
- 经霜老茶 (113)
- 苦参丸茶 (113)
36. 治疗痹症
- 药茶 (114)
- 木瓜药茶 (114)
- 僵蚕良姜茶 (114)
- 独活药茶 (115)
- 石楠药茶 (115)
- 柳枝药茶 (115)
- 苦丁药茶 (116)
- 槐桃药茶 (116)
- 仙灵木瓜茶 (116)
- 苡米防风茶 (117)
- 强筋骨茶 (117)
37. 治疗腰腿痛
- 药茶 (117)

- 伸筋药茶 (118)
- 狗脊药茶 (118)
- 骨碎补茶 (118)
- 益肾饮茶 (119)
- 五加药茶 (119)
38. 治疗糖尿病
- 药茶 (119)
- 降糖药茶 (120)
- 花粉药茶 (120)
- 养胃药茶 (120)
- 姜盐药茶 (121)
- 丝瓜药茶 (121)
- 薄玉药茶 (121)
- 乌梅药茶 (121)
- 鲫鱼药茶 (122)
- 蚕茧药茶 (122)
- 瓜皮药茶 (122)
- 山药药茶 (123)
39. 治疗单纯性肥胖
- 症药茶 (123)
- 减肥药茶 (123)
- 甜奶药茶 (124)
- 荷楂药茶 (124)
- 山楂菊茶 (124)
- 荷叶药茶 (125)
- 乌龙药茶 (125)
- 普洱药茶 (125)
- 健美减肥茶 (126)
- 茵陈药茶 (126)
- 桑枝药茶 (126)
40. 治疗高脂血症
- 药茶 (127)
- 消脂健身茶 (127)
- 山楂荷叶茶 (127)
- 减肥药茶 (128)
- 降脂药茶 (128)
- 山楂药茶 (128)
41. 治疗甲状腺肿大
- 药茶 (129)
- 海带药茶 (129)
- 荔枝杏仁茶 (129)
- 紫明药茶 (130)
- 海珠药茶 (130)
42. 治疗虫症
- 药茶 (131)
- 驱虫丸茶 (131)
- 驱钩虫茶 (131)
- 榧子药茶 (132)
- 南瓜子茶 (132)
- 白木耳茶 (132)
- 葫芦药茶 (133)
- 乌药槟榔饮茶 (133)

- 椒梅药茶 (133)
- 薏苡根茶 (134)
43. 治疗酒毒
- 药茶 (134)
- 葛花石茶 (134)
- 解酒药茶 (135)
- 白醋解酒茶 (135)
- 柑皮解酒茶 (135)
44. 治疗疮疖
- 药茶 (136)
- 银花露茶 (136)
- 银花绿豆茶 (136)
- 蒲公英茶 (137)
- 马齿苋茶 (137)
- 芙蓉花茶 (137)
45. 治疗急性乳腺炎
- 药茶 (138)
- 银花地丁茶 (138)
- 牛蒡子茶 (138)
- 野菊花茶 (139)
- 菊花甘草茶 (139)
- 油菜饮茶 (139)
- 王不留行茶 (139)
46. 治疗淋巴结核
- 药茶 (140)
- 胡桃枝茶 (140)
- 夏枯草茶 (140)
- 羊泉萹草茶 (141)
47. 治疗泌尿系结石
- 药茶 (141)
- 排石药茶 (141)
- 金钱草茶 (142)
- 海金沙茶 (142)
- 萆薢内金茶 (142)
- 三金药茶 (143)
- 萆薢药茶 (143)
- 金钱草茶 (143)
- 核桃藕粉茶 (144)
48. 治疗疝气
- 药茶 (144)
- 茴香药茶 (144)
- 荔枝药茶 (145)
- 茴香乳茶 (145)
- 青果石榴茶 (145)
- 双核药茶 (145)
49. 治疗脱肛
- 药茶 (146)
- 升麻蜜根茶 (146)
- 姜片药茶 (146)
50. 治疗痔疮
- 药茶 (147)
- 槐叶药茶 (147)

- 刘寄奴茶 (147)
- 金针菜茶 (147)
- 木耳芝麻茶 (148)
51. 治疗荨麻疹
- 药茶 (148)
- 冬瓜皮茶 (149)
- 姜醋饮茶 (149)
- 抗过敏茶 (149)
52. 治疗神经性皮炎
- 药茶 (150)
- 艾叶姜茶 (150)
- 茶树根茶 (150)
53. 治疗虫咬伤
- 药茶 (151)
- 明矾芽茶 (151)
- 清茶药茶 (151)
- 外敷湿茶 (151)
54. 治疗阳痿
- 药茶 (152)
- 人参壮阳茶 (152)
- 壮阳药茶 (152)
- 淫羊藿茶 (153)
- 虾米药茶 (153)
- 核桃藕粉茶 (153)
55. 治疗早泄
- 药茶 (154)
- 穗醋栗茶 (154)
- 五味子茶 (154)
- 桃仁药茶 (155)
56. 治疗遗精
- 药茶 (155)
- 莲心药茶 (155)
- 沙苑蒺藜茶 (156)
- 益智仁茶 (156)
- 韭菜籽茶 (156)
- 覆盆子茶 (156)
- 双仁药茶 (157)
- 桑椹糖水茶 (157)
- 山茱萸茶 (157)
57. 治疗性欲低下
- 药茶 (158)
- 人参药茶 (158)
- 杞子绿茶 (158)
- 蜂皇芹汁茶 (159)
- 胡萝卜茶 (159)
58. 治疗不育症
- 药茶 (160)
- 菟丝子茶 (160)
- 五子补肾茶 (160)
- 蜂蜜饮茶 (161)
59. 治疗月经过多
- 药茶 (161)

- 莲子药茶 (161) 二花药茶 (169)
 四炭止血茶 (162) 月季花茶 (169)
 黑木耳茶 (162) 艾叶糖茶 (170)
 黑白药茶 (162) 山楂葵籽茶 (170)
 青蒿丹茶 (163) 红糖药茶 (170)
 红糖浓茶 (163)
60. 治疗月经过少
- 药茶 (164)
 调经药茶 (164)
 益母糖茶 (164)
 黑豆苏木茶 (165)
 橘叶苏梗茶 (165)
61. 治疗功能性子宫出
- 血药茶 (165)
 仙鹤草茶 (166)
 莲蓬药茶 (166)
 芙蓉莲蓬茶 (166)
 小蓟锅巴茶 (166)
 乌梅红糖茶 (167)
 大小蓟茶 (167)
62. 治疗痛经
- 药茶 (167)
 痛经药茶 (168)
 益母草茶 (168)
 泽兰药茶 (168)
 川芎药茶 (169)
63. 治疗闭经
 药茶 (171)
 丹参糖茶 (171)
 调经药茶 (171)
 茜草药茶 (172)
 姜枣糖茶 (172)
64. 治疗带下病
- 药茶 (172)
 鸡冠花茶 (173)
 白果药茶 (173)
 扁豆药茶 (173)
 味秘精茶 (173)
 肉苁蓉茶 (174)
 石榴药茶 (174)
 马兰根茶 (174)
65. 治疗胎动不安
- 药茶 (175)
 胡桃药茶 (175)
 莲子药茶 (175)
 糯米黄芪茶 (176)
66. 治疗习惯性流产

- 药茶 (176)
- 南瓜蒂茶 (176)
- 玉米衣茶 (176)
67. 治疗妊娠呕吐
- 药茶 (177)
- 苏姜陈皮茶 (177)
- 苏叶姜茶 (177)
- 妊娠止吐茶 (178)
- 伏龙肝茶 (178)
- 黄连苏叶茶 (178)
- 甘蔗生姜茶 (178)
- 橘皮竹茹茶 (179)
68. 治疗产后诸病
- 药茶 (179)
- 菊花根茶 (179)
- 糖胡椒茶 (180)
- 蒲黄药茶 (180)
- 黄瓜花茶 (180)
- 川芎药茶 (181)
- 蜜芷药茶 (181)
- 松萝药茶 (181)
- 葱涎调茶 (182)
- 蜂蜜药茶 (182)
- 玉米芯茶 (182)
- 南瓜须茶 (182)
- 炒麦芽茶 (183)
69. 治疗脏燥
- 药茶 (183)
- 甘麦枣茶 (183)
- 党参枣茶 (184)
- 胡桃仁茶 (184)
70. 治疗小儿流行性
- 感冒药茶 (184)
- 贯众药茶 (185)
- 流感药茶 (185)
- 橄榄萝卜茶 (185)
71. 治疗小儿腮腺炎
- 药茶 (186)
- 疔腮药茶 (186)
- 二叶药茶 (186)
- 苦瓜药茶 (187)
- 大青叶茶 (187)
- 板蓝根茶 (187)
72. 治疗小儿百日咳
- 药茶 (188)
- 百日咳茶 (188)
- 枇杷桃仁茶 (188)
- 大蒜冰糖茶 (189)
- 咸金橘茶 (189)
- 莱菔药茶 (189)
- 花生药茶 (189)
- 灵仙药茶 (190)