



家庭饮食保健丛书

家庭保健茶饮

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

JIATINGBAOJIANCHAYIN

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

家庭保健茶饮

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——家庭保健茶饮

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究



宜兴紫砂壶



君山银针

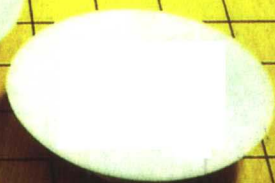


乌龙茶具



功夫茶具

碧玉春



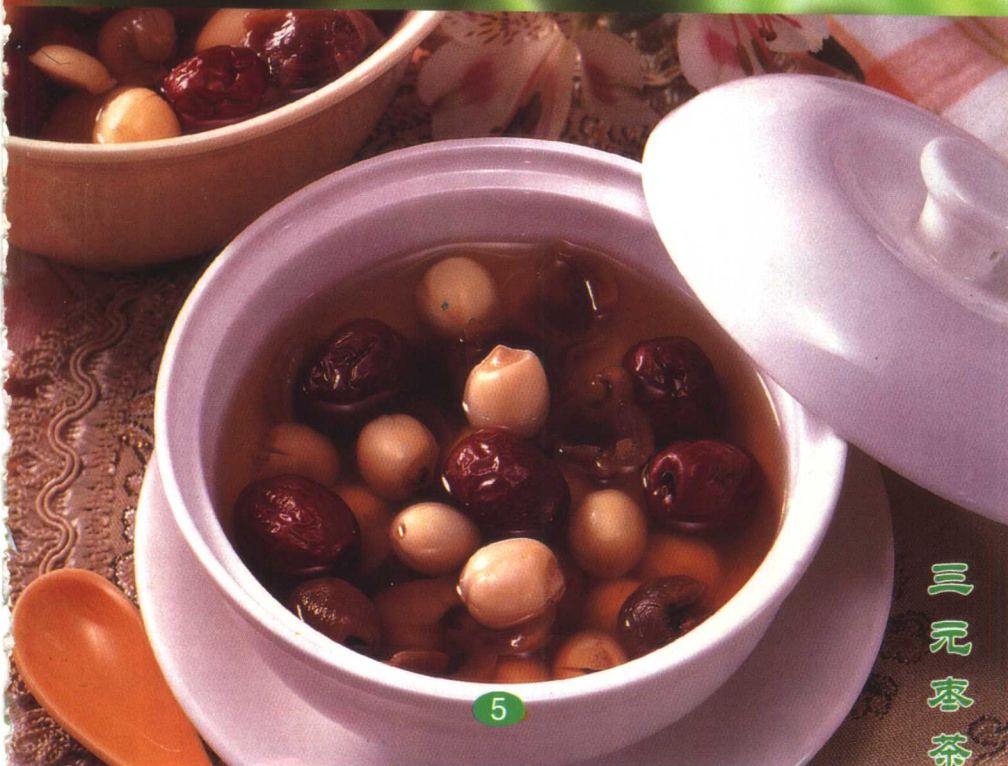
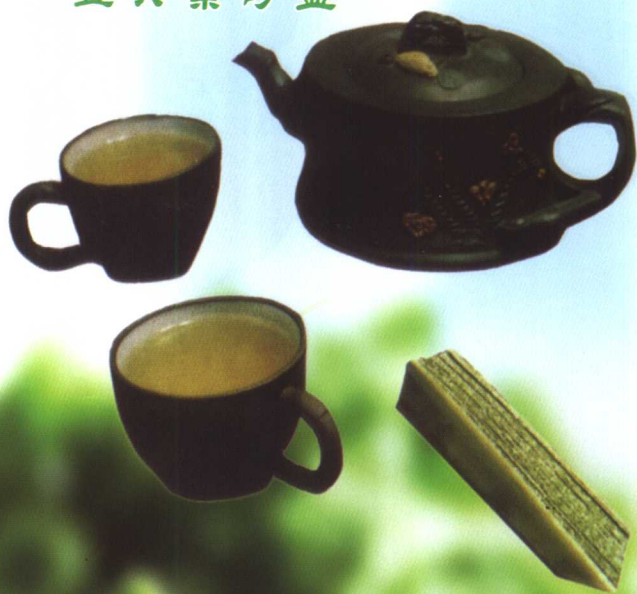
功夫茶具



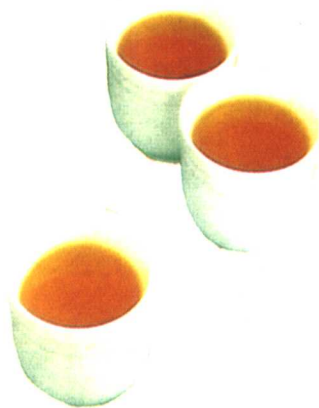
枸杞菊花茶



宜兴紫砂壶



水果茶

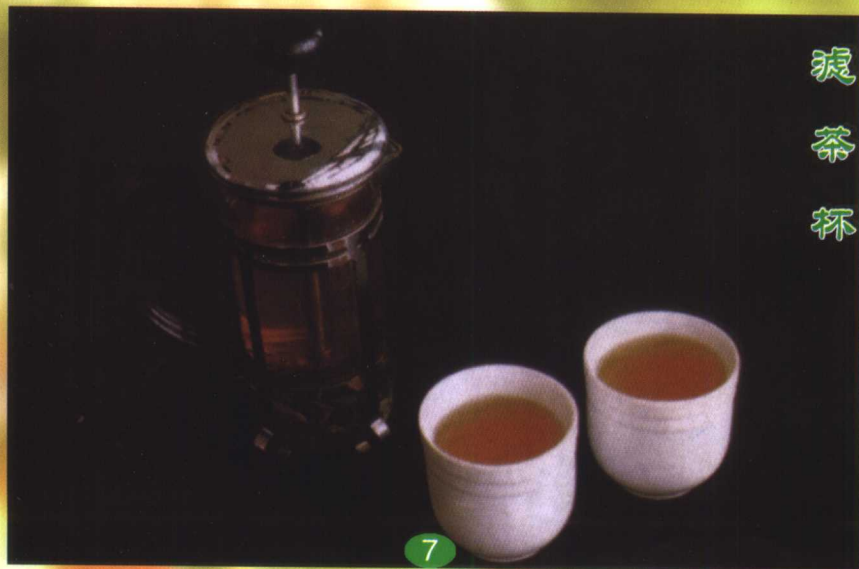


碧玉春

宜兴紫砂壶



玻璃茶杯



峨眉竹叶青



西湖龙井



宜兴紫砂壶



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

茶饮是一种高雅实惠的天然饮品,具有独特的风味和口感,尤其是茶叶与天然药材的合用,更增强了茶饮的保健功效,也扩大了茶饮的应用范围。千百年来茶饮一直深受中华民族和世界人民的喜爱,正如清代乾隆皇帝所言:“君不可一日无茶。”

随着世界性寻求回归大自然这个生活消费观念的盛行,人们的饮食取向更趋于追求天然纯真,因此,具有天然清纯特色的传统保健茶饮倍受青睐。为了使大家更好地享用保健茶饮,我们编写了这本有关保健茶饮知识的书。希望本书能对人们的生活起到切实的保健顾问的作用。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

概 述

(一)药茶的起源与发展 / 1

(二)药茶的特点及作用 / 4

家庭保健茶饮知识

怎样选择保健茶饮

(一)按季节选择茶饮 / 7

(二)按人选择茶饮 / 8

怎样选择配料

(一)常用茶叶的选择 / 9

(二)常用中药材的选择 / 11

(三)常用调味品的选择 / 11

(四)配料的贮存 / 12

怎样制作茶饮

(一)水的选择 / 12

(二)纯茶叶饮料的品饮方法 / 13

(三)药用保健茶饮料的调制方法 / 14

(四)水果调味茶饮料的调制方法 / 16

保健茶饮的特色

- (一) 风味高雅迷人,可赏可饮 / 17
- (二) 茶方精要简明 / 17
- (三) 用料价廉易取 / 17
- (四) 饮用方便,吸收充分 / 17
- (五) 适应范围广泛 / 18
- (六) 茶效可靠显著 / 18

茶叶的保健功能

- (一) 中医学对茶叶保健功能的认识 / 18
- (二) 现代药理学对茶叶保健功能的认识 / 20

药茶的保健功能

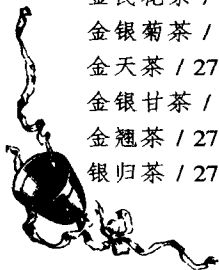
- (一) 中医学对药茶保健功能的认识 / 21
- (二) 现代药理学对药茶保健功能的认识 / 22

药用保健类

清热泻火茶

金银花茶 / 26
银花清利茶 / 26
金芪花茶 / 26
金银菊茶 / 26
金天茶 / 27
金银甘茶 / 27
金翘茶 / 27
银归茶 / 27

金花茶 / 28
连翘王茶 / 28
翘风茶 / 28
连翘茶 / 28
翘荚茶 / 28
翘瞿茶 / 29
翘柏茶 / 29
黄芩茶 / 29





芩竹茶 / 29
芩葶茶 / 30
芩芍茶 / 30
黄芩清畅茶 / 30
芩芷茶 / 30
芩冬茶 / 31
黄连茶 / 31
连甘茶 / 31
连心茶 / 31
连夏茶 / 31
连梅茶 / 32
连知茶 / 32
黄柏茶 / 32
赤柏茶 / 32
苍柏茶 / 33
知柏茶 / 33
柏砂茶 / 33
大黄茶 / 33
大芍茶 / 33
大黄牡丹茶 / 34
大黄生地茶 / 34
大黄枳芍茶 / 34
黄石茶 / 34
大甘茶 / 35
大芷茶 / 35
大青叶茶 / 35
大青甘茶 / 35
大青茵茶 / 35
大青地茶 / 36
大青升茶 / 36
大青芙蓉茶 / 36
板蓝根茶 / 36
板蓝青叶茶 / 37
蓝姑茶 / 37

板茵茶 / 37
蓝英茶 / 37
蓝羌茶 / 38
白头翁茶 / 38
白翁止痢茶 / 38
翁艾茶 / 38
阿翁茶 / 39
翁归茶 / 39
蒲公英茶 / 39
蒲香茶 / 39
蒲核茶 / 40
蒲花茶 / 40
蒲乳茶 / 40
蒲肝茶 / 40
蒲胃茶 / 41
蒲砂茶 / 41
蒲地茶 / 41
蒲瓜茶 / 41
石红茶 / 42
白虎茶 / 42
石米茶 / 42
石甘茶 / 42
二石茶 / 43
石梅茶 / 43
石喉茶 / 43
石芷茶 / 43
膏斛茶 / 44
夏枯草茶 / 44
夏蒲茶 / 44
夏香茶 / 44
夏星茶 / 44
夏冰茶 / 45
夏蜜茶 / 45
夏莲茶 / 45

夏槐茶 / 45
夏莢茶 / 45
夏菊茶 / 46
夏甘茶 / 46
夏芩茶 / 46
鱼腥草茶 / 46
鱼花茶 / 47
鱼翘茶 / 47
鱼楂茶 / 47
鱼桔茶 / 47
鱼山茶 / 47
竹茹茶 / 48
竹橘茶 / 48
竹苓茶 / 48
竹舒茶 / 48
竹麦茶 / 49
竹梅茶 / 49
竹甘茶 / 49
蒲苓茶 / 49
大青草河茶 / 49
山豆根茶 / 50
山黄茶 / 50
山冬茶 / 50
山紫茶 / 50
山青茶 / 51
山射茶 / 51
山薄茶 / 51
山冰茶 / 51
山菊茶 / 51
竹叶茶 / 52
冰竹茶 / 52
竹叶苓石茶 / 52
竹叶石参茶 / 52
竹叶茵茶 / 53

竹叶葛风茶 / 53
竹叶车前茶 / 53
竹叶甘茶 / 53
竹叶薄荷茶 / 54
竹沥茶 / 54
竹沥清茶 / 54
竹沥葛茶 / 54
竹沥茯苓茶 / 54
竹沥姜星茶 / 55
竹沥姜茶 / 55
漏芦茶 / 55
漏芪茶 / 55
漏萎茶 / 55
漏银茶 / 56
漏荆茶 / 56
漏蓝茶 / 56
漏龙茶 / 57
漏艾茶 / 57
漏归茶 / 57
漏鱼茶 / 57
天葵子茶 / 57
天葵贝茶 / 58
紫草茶 / 58
紫钩茶 / 58
紫陈茶 / 58
紫甘茶 / 59
紫蝉茶 / 59
紫海茶 / 59
紫黄茶 / 59
紫芷茶 / 60
紫栝茶 / 60
紫翘茶 / 60
紫草生地茶 / 60
紫草茵茶 / 60

