

常用凉茶

广东省中医院

梁剑辉 编

广东科技出版社



常用凉茶

0043345

广东省中医院 梁剑辉 编

广东科技出版社

内 容 介 绍

凉茶是广东地区群众喜欢的、具有独特风格的一种清凉饮料。它既是一种中医药的普及应用，也是人民群众的一种自助性保健措施。因此，人们在炎热的夏天或干燥的冬天，都有常饮凉茶的习惯。

本小册子搜集了常用凉茶52种。其中大部分流行于广州地区，少数流行于广东省内的一些县。在每一种凉茶中，都介绍了处方组成、使用方法、主治功效、注意事项等，可供广大群众选用凉茶时参阅，亦可供基层医务人员参考。

广东省中医院 梁剑辉 编

*

广东科技出版社出版
广东省新华书店发行
广东阳春印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 1.625印张20,000字

1981年8月第1版 1981年8月第1次印刷

印数1—12,000册

书号：14182·30 定价0.17元

前 言

凉茶，是广东地区具有独特风格的一种清凉饮料。它既是一种中医药的普及应用，也是人民群众的一种自助性保健措施。事实上，几乎没有那个广东人没有饮过凉茶，就是从外地到广东工作的人，时间长了，不少人也逐渐有了饮凉茶的习惯。

凉茶这种医药形式来自民间，具有浓厚的乡土气息。典型的凉茶，其组成都是以草药为主，凉茶处方的前身就是流行于民间的有效的单方、验方，是中国医药学宝库的一个组成部分。

广东地处我国南方，气候炎热多湿，每到夏天，气候炎热，人们常常汗流浹背，影响胃纳，导致抗邪能力降低，故很容易患感冒、消化不良等毛病。而一般的凉茶，多具有清热、解毒、祛湿、消炎的作用，常用于外感发热一类病症，也有一些凉茶是应用于肠胃炎、膀胱炎、眼结膜炎等杂病。

由于广东的自然条件，凉茶店也是广东地区特有的热饮店。在群众中，每当出现咽干口苦、发热咳嗽、尿少而黄等症状时，就认为是“热气”，都会到

凉茶店饮凉茶或在中药店配些凉茶回家煎饮，往往就能药到病除，实在是一种简便有效的医疗手段。

广东地区的凉茶处方品种繁多，县县不同，乡乡有异，比较通用的例如王老吉凉茶、甘和茶、甘露茶、午时茶、榄葱茶、五花茶、七星茶、神曲茶等等，都是家喻户晓的常用凉茶。在选用凉茶的时候，要根据各人体质、年龄、病症的不同，选用不同的处方，如风热型感冒用甘和茶较好，风寒型感冒用榄葱茶较好，肠胃炎型感冒用神曲茶较好，湿热重者用五花茶较好，小儿肠胃积滞用七星茶较好等等。总之，要对症下药，不能随便乱用。本书所选处方的剂量，除七星茶、鸡咳茶、小儿消积茶等小儿专用的方剂外，均为成人一人一次用量，儿童可酌减。当然，凉茶也有一定的局限性，对于较重的疾病，还是要到医院治疗，切勿仅饮凉茶而延误了治疗时机。

本书的编写是将一些常用的凉茶处方编集成册，说明其功效及适应症，以便群众在选用时参考。由于编者水平所限，望读者多提意见指正。

目 录

王老吉凉茶.....	(1)
广东凉茶粉.....	(2)
甘和茶.....	(3)
甘露茶.....	(4)
午时茶.....	(5)
榄葱茶.....	(6)
五花茶.....	(7)
七星茶.....	(8)
菊花茶.....	(9)
流感茶.....	(10)
外感清热茶.....	(11)
伤风咳茶.....	(12)
神曲茶.....	(13)
消滞茶.....	(14)
泌炎宁茶.....	(15)
感炎平茶.....	(16)
感冒退热茶.....	(17)
鲁太爷甘露茶.....	(18)

青麻茶.....	(19)
崩大碗茶.....	(20)
臭草绿豆茶.....	(20)
淡竹叶根茶.....	(21)
塘葛菜茶.....	(22)
风栗壳糖茶.....	(23)
蚌花蜜枣茶.....	(23)
鸡屎藤糖茶.....	(24)
榕树须茶.....	(25)
葫芦茶.....	(25)
荠菜蜜枣茶.....	(26)
筋苋菜头茶.....	(27)
水翁花茶.....	(27)
橄榄萝卜茶.....	(28)
茅根竹蔗茶.....	(29)
红萝卜水马蹄茶.....	(30)
双梅茶.....	(30)
二叶茶.....	(31)
紫草茸糖茶.....	(32)
罗汉果糖茶.....	(33)
粉葛茶.....	(33)
山楂糖茶.....	(34)
鸡咳茶.....	(35)

凉粉草粉葛茶.....	(36)
苦瓜干茶.....	(36)
薄荷姜糖茶.....	(37)
橄榄酸梅茶.....	(38)
小儿消积茶.....	(39)
佛耳草茶.....	(39)
百眼藤茶.....	(40)
黄花菜根茶.....	(41)
消暑冬瓜茶.....	(41)
火炭母猪红茶.....	(42)
黄皮叶茶.....	(43)

王老吉凉茶

王老吉凉茶又称广东凉茶。本茶为成药。其性状为纸包装的混合药茶，味甘苦，每包重90克。每次用一包，清水三碗煎至一碗饮用，重症可每次用二包。若自行配药，其处方为：岗梅根30克，山芝麻、金樱根、海金沙藤、金钱草各15克，千层纸3克，火炭母、五指柑各12克，布渣叶、淡竹叶各10克。清水四碗煎至一碗半，分两次一日服完。

本茶具有清热解暑，除湿生津的功效，可用于四时感冒、发热咽痛、湿热积滞、口干尿赤等症。

本茶的岗梅根清热解毒，止渴生津；山芝麻凉血泻火，滑肠通便；金樱根清热解毒，利尿消炎；海金沙藤、金钱草清热利尿；千层纸润肺止咳；火炭母清热利湿，凉血解毒；五指柑解表发汗，祛风除湿；布渣叶消积除滞；淡竹叶清心火，除烦热，生津止渴。

本茶清热、通便、利尿之力较强，孕妇慎服。

广东凉茶粉

广东凉茶粉的处方是在王老吉凉茶处方的基础上加入了水翁枝、水翁花、鸭脚木皮、救必应、白花茶等五种药而成。因此，其消炎解毒、清热利湿之力较王老吉凉茶强。本茶为成药，其性状是纸包装的棕褐色茶粉，气香，味甘苦，每包重56克。每次用一至二包，清水两三碗煎至一碗饮用。

本茶的功效、适应症与王老吉凉茶相同。

本茶的水翁枝、水翁花清热散毒，消食滞；鸭脚木皮凉血解毒，祛风除湿；白花茶又名扭肚藤，能清热化湿消滞；救必应清热利湿，消炎止痛。其余各药作用见王老吉凉茶。

本茶性味苦寒，孕妇慎服。

甘 和 茶

甘和茶是用茶叶(绿茶)吸取黄芩、赤芍、甘草、高良姜、防风、青皮、紫苏叶、荆芥、前胡、青蒿、柴胡、炒药曲、桔梗、苦丁茶、炒山楂、炒麦芽、救必应、金樱根、岗梅根、水翁花、苍术等药的煎液，干燥后而制成。本茶是成药，其性状是用纸包装的褐黑色的药茶，有香气，每包重6克。每次用一包，将药茶放茶盅内，冲入开水，加盖焗片刻即可饮用。

本茶具有消暑散热，生津止渴的功效，可用于感冒发热，中暑口渴等症，亦可用以预防感冒。

本茶的黄芩清肺热；赤芍清热凉血；高良姜温中散寒止痛；青皮疏肝气，止痛消积；青蒿清热解表；荆芥、防风解表祛风；紫苏叶利气和中而宣痰；苦丁茶清热祛风，消炎解毒；苍术燥湿运脾，甘草和中；前胡宣肺祛痰；柴胡解表清热；炒药曲、炒山楂、炒麦芽消积滞；桔梗祛痰；救必应清热利湿，消炎止痛；金樱根利尿消炎；岗梅根清热解毒，止渴生津；水翁花清热散毒；绿茶清热消滞，消炎解毒。

本茶解表发散及清热导滞之力较强，孕妇慎服。

甘 露 茶

甘露茶是成药，其性状是药茶，微灰色，气芳香，味甘苦而微凉，每包重9.4克。每次用一包，清水一碗半煎至大半碗饮用。若自行配药，每次可用青皮6克，药曲、青蒿(后下)、藿香、紫苏叶、防风各10克，麦芽、山楂、鸭脚木叶各15克，清水两碗半煎至一碗饮用。

本茶具有消暑散热、行气消食、健胃和中的功效，可用于流行性感冒、外感头痛、消化不良等症。

本茶的青蒿清热解表；防风解表祛风；藿香化湿浊以和胃；紫苏叶利气以化痰；山楂、麦芽、药曲消积导滞而开胃；青皮行气消积而止痛；鸭脚木叶凉血解毒、祛风除湿。

本茶消积导滞之力较强，孕妇慎服。

午 时 茶

午时茶是成药，其性状是深棕色茶块，有茶叶的香气，味甘苦，每块重11.3克。每次用一至二块，清水两三碗煎至一碗饮用。其处方组成为苍术、陈皮、藿香、甘草、防风、连翘、柴胡、前胡、羌活、枳实、山楂、川芎、药曲、白芷、紫苏叶、麦芽、桔梗、厚朴、陈茶叶(绿茶)。

本茶具有解暑清热、导滞止渴、开胃进食的功效，可用于感冒发热、食滞呕吐、大便泄泻等症。

本茶的苍术燥湿运脾、发汗解表，陈皮行气健脾、燥湿化痰，藿香解表除湿，甘草和中，防风祛风解表，连翘清热解毒，柴胡清热解表，前胡宣肺气而除痰，羌活祛风除湿，枳实、厚朴行气宽肠，山楂消肉积、除食滞，川芎、白芷祛风止痛，药曲、陈茶叶消积滞，紫苏叶利气和胃而宣痰，麦芽开胃，桔梗祛痰。

本茶消积滞而行气散结，增强肠蠕动，孕妇慎服。

榄 葱 茶

榄葱茶是成药，其性状是棕黄色的药茶，有姜葱的辛辣气味，每包重7.5克。每次用一至二包，把药茶放入茶盅内，加食盐少许，冲入开水，加盖焗片刻即可饮用。若自行配药，每次可用橄榄(连核)60克，葱头15克，生姜、紫苏叶各10克，清水两碗半煎至一碗，加食盐少许饮用。

本茶具有解表散热，健胃和中的功效，可用于伤风感冒、发热头痛、鼻流清涕、频作喷嚏、胸腹胀满、呕吐作闷等症。

本茶的紫苏叶解表和中、行气宣肺，生姜和胃止呕、除痰止咳，葱头发汗解表、健胃和中，橄榄清肺利咽、生津解毒。

本茶用于风寒型感冒效果较好，而风热型感冒则以王老吉凉茶或甘和茶等的效果较好。

五 花 茶

五花茶是广州地区群众最喜欢饮用的凉茶之一，凉茶店常煎好出售。有些人嫌本茶的味微苦而加入白糖而成五花甜茶，这样，儿童更喜欢饮用。但以不加糖煎药效更佳。

本茶是成药，其性状是褐色长方形茶块，微有金银花的香气，味甘微苦，每块重11.3克。每次用一至二块，清水两三碗煎至一碗饮用。若自行配药，每次可用金银花30克、鸡蛋花15克、木棉花15克、槐花15克、厚朴花10克、甘草3克，清水三碗煎成一碗饮用。五花茶有另一配方为金银花30克，鸡蛋花、木棉花、槐花、葛花各15克，煎法同上，治大肠湿热特别是对酒湿为患者效果更佳。

本茶具有清热、凉血、解毒、利湿、消滞等功效，可用于湿热下利、痔疮出血、感冒、饮食积滞、湿疹皮炎、暑疖等症。

本茶的金银花清热解毒，鸡蛋花、木棉花清利湿热并消食滞，槐花凉血止血、清大肠湿热，厚朴花行气宣胸、芳香化湿，甘草和中解毒并调和诸药。

本茶性偏凉，如体质素虚寒、脾阳不振、胃寒者慎服。

七 星 茶

七星茶，又名小儿七味茶。当孩子出现食欲不振、夜睡惊跳或小便短赤等时，很多家长都会购买七星茶煎给孩子服用。因此，本茶的应用很普遍。本茶是成药，其性状是灰黄色长方形的茶块，味淡，每块重22克，每次用半块至一块，清水一碗半至两碗煎成大半碗，一天内分两三次饮用。若自行配药，每次可用生苡米15克、谷芽15克、山楂6克、淡竹叶10克、钩藤3克、蝉蜕1.5克、甘草1.5克，清水两碗煎成一碗，一天内分两三次饮用。

本茶具有祛风定惊、清热消滞的功效，可用于消化不良、不思饮食、口气臭秽、夜睡不宁、惊跳梦吃磨齿、口舌糜烂、小便短赤等症。

本茶的生苡仁健脾渗湿；谷芽、山楂消滞开胃；淡竹叶清心火、除烦热；钩藤平肝、熄风、定惊；蝉蜕疏风散热；甘草调和诸药。

本茶味甘淡，少苦味，易入口，药性平和，是常

用的小儿保健药物。此外，煎时亦有加白糖少许以调味。本茶适用于一至十岁的小儿，半岁至一岁者亦可用，但剂量要减半，半岁以下的婴儿，因喂药较难，一般不用。

菊花茶

菊花茶的气味芳香，群众喜欢饮用。每次可用菊花30克，清水两碗煎至大半碗，去渣，加白糖适量调味饮用。亦可将菊花与白糖放入茶盅内，冲入开水，加盖焗片时后饮用。

本茶具有疏风清热、清肝明目的功效，可用于风热感冒、发热头痛、目赤涩痛、多泪、高血压、目眩、头晕头痛等症。

本茶的菊花性味甘苦凉，含菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏硷、黄酮类等，对多种细菌如葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、白喉杆菌和流感病毒等都有较强的抑制作用，并有解热和降血压作用。

菊花有黄白两种，效用相同。但白菊花清肝明目的功效较好，黄菊花疏风清热之力较优。此外，还有一种野菊花，又名甘菊，其清火解毒消炎之力较强。