

主编 高亚英
高丽

调 出 一杯 健康 茶



 华龄出版社

调出一杯

健康茶

高亚军

黄丽英

主编

华龄出版社

责任编辑：李成志 苏 辉

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

调出一杯健康茶/高亚军,黄丽英主编. —北京:华龄出版社, 2005. 10

ISBN 7-80178-285-2

I. 调... II. ①高...②黄... III. 保健—茶谱
IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108141 号

书 名：调出一杯健康茶

作 者：高亚军 黄丽英 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：7.25

印 数：1~5 000 册

定 价：18.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



高亚军，自幼
长在北京，艺术世
家。喜欢雅致的人
生，对品尝咖啡和

茶乐此不疲。尤其喜欢中国古老的茶文化，喜欢
蕴涵其中的醇厚、久远和宁静。多年的品茶生涯，
所获良多，通过这种生活方式，努力使自己在喧
嚣的都市生活中，慢慢地、静静地沉淀。



黄丽英，福建
邵武人。受在茶厂
工作的父母影响，
于1996年开始在福
建、云南等地学习

茶文化和茶叶加工制作，从此深深爱上茶文化事
业。多年来不断学习和探索乌龙茶、普洱茶的传
统制作和品鉴工艺，颇有心得。2000年进入马连
道茶城，同时成立北京台福沁馨缘茶叶有限公司。
立志为向海内外人士弘扬中华民族的茶文化尽微
薄之力。

前言

古人云：茶为饮中君子。以君子之品行比喻茶，确实不为过。

饮茶既是一种传统，又是一种时尚。说其是一种传统，是因为很早，我们的祖先，就已经开始把饮茶当作日常的生活行为，并流传至今。对于古人来说，茶不仅是用来品尝的，而且可以入诗入画，可以和文人精神生活的各个方面联系在一起，别成一种情趣。

作为一种时尚，今人又把很多的内容赋予了茶，以体现自己对于古老习俗与文化的认知和实践。不同的时代，有着不同的饮茶方式。中国人好茶、爱茶，是因为茶不仅是生活的必需品，而且已经提升到精神生活领域，它代表了亲善、和谐、典雅、优美。

目前为止，茶是世界上消费量仅次于水的饮料，世界上有一半以上的人经常喝茶，加上偶尔喝茶的人，总计约占世界人口的80%。就茶的品种而言，消费量最高的是红茶，其次是绿茶、乌龙茶、茉莉花茶以及普洱茶等。

除了精神的追求以外，茶对于人的健康来说，也是有百利而无一害，很多的茶饮品都有着药物的功效。尘世之中，喧嚣忙乱之时，品一杯香茗，沁人心肺，通天彻地，神清气爽，不失为一份雅致的人生。将古老与现代融合在一起，总能使入于纷乱之中，品味到历史久远的宁静。

也正因为如此,今天社会,不仅有了大街小巷栉次鳞比的酒楼饭庄,也有了以茶为主题的各种风格的茶楼,更有了各种各样丰富多彩的茶饮品。成为人们假日闲余散淡心情的好去处。

走过茶的世界,相信每一个人都可以营造出一份情调,调理出一份好心情,进而创造出一份雅致的人生。

目 录

绿茶饮品

紫苏羌活茶	3	荷叶茶	20
双绿茶	4	荷叶竹叶茶	21
月季花绿茶	5	双山荷叶茶	22
薄荷绿茶	6	甘草小麦茶	23
蒲公英绿茶	7	瓜蒌甘草茶	24
白糖绿茶	8	银花甘草茶	25
芦荟绿茶	9	赤药甘草茶	26
银耳绿茶	10	天冬甘草茶	27
莲心绿茶	11	乌梅甘草茶	28
杞子绿茶	12	四花甘草茶	29
玉米须绿茶	13	山楂茶	30
菊花绿茶	14	麦芽山楂茶	31
葡萄绿茶	15	双花山楂茶	32
杜仲绿茶	16	竹叶麦冬茶	33
番茄绿茶	17	益母草茶	34
丝瓜绿茶	18	茉莉花茶	35
鸡蛋绿茶	19	绿梅茶	36

茉莉菖蒲茶	37	天麻茶	53
杏仁茶	38	菊槐茶	54
泻茶	39	龙胆菊槐茶	55
首乌泽泻茶	40	梅花茶	56
泽兰茶	41	香叶花茶	57
枣蜜茶	42	槟榔陈皮茶	58
莲花茶	43	三叶茶	59
乌梅野菊茶	44	杞菊茶	60
消脂减肥茶	45	菊花龙井茶	61
活血化瘀茶	46	西瓜茶	62
蒙密花茶	47	西瓜皮薄荷茶	63
大海合欢茶	48	苹果皮茶	64
丹参茶	49	胖大海茶	65
天冬茶	50	陈皮茶①	66
鱼腥草茶	51	乌梅橄榄茶	67
杜仲叶茶	52	覆盆子茶	68

红茶饮品

米醋红茶	71	橘花茶	76
牛奶红茶	72	葡萄蜜枣茶	77
蜜糖红茶	73	山楂木香茶	78
黄豆红茶	74	桂花茶	79
枸杞红茶	75	蚕豆冬瓜皮茶	80

山药豆粥茶	81	莱菔茶	85
车米茶	82	菖蒲花茶	86
乌梅玫瑰茶	83	苏羌茶	87
生姜和胃茶	84	红糖蜜茶	88

混合饮品

糖茶	91	菊花山楂茶	108
姜糖茶	92	山楂益母茶	109
麻酱糖茶	93	柿叶山楂茶	110
银耳糖茶	94	苍耳茶	111
核桃葱姜茶	95	大青银花茶	112
冰糖柿饼茶	96	珠兰茶	113
柿饼茶	97	理气化痰茶	114
冬花茶①.....	98	丝瓜藤荸荠茶	115
冬花茶②.....	99	黑芝麻养血茶	116
蜜蕉茶	100	银耳茶	117
丹参黄精茶	101	橘皮茶	118
姜茶	102	霍青竹叶茶	119
蜜茶①.....	103	款冬花茶	120
蜜茶②.....	104	青蒿丹皮茶	121
盐茶	105	莲子茶	122
竹叶茶	106	将军茶	123
山楂蜜银茶	107	陈姜茶	124

槟榔茶	125	丝瓜茶	134
芦苇根茶	126	荔枝杏仁茶	135
金银柿叶茶	127	柚子皮姜茶	136
龙芽茶	128	荞麦茶	137
柚壳姜茶	129	莲子冰糖茶	138
盐水梅茶	130	白茅根茶	139
川芷茶	131	柠檬茶	140
坚齿茶	132	麦芽决明子茶	141
大海生地茶	133	苦瓜茶	142

乌龙饮品

乌龙茶	145	桂圆枣茶	147
乌龙枣茶	146	决明子菊花茶	148

普洱饮品

普洱散茶	151	七子茶饼	154
普洱茶砖	152	菊花普洱茶	155
普洱沱茶	153	菊花山楂普洱茶	156

情调饮品

金银花糖茶	159	双花麦冬茶	161
菊花麦冬茶	160	金银菊花茶	162

枸杞菊花茶	163	山楂双花茶	187
金莲菊花茶	164	陈皮茶②.....	188
白芷菊花茶	165	木瓜陈皮茶	189
板蓝根菊花茶	166	大麦茶	190
山白菊茶	167	栀子茶	191
黄春菊茶	168	菊明降压茶	192
洋甘菊茶	169	玉竹茶	193
川芎玫瑰茶	170	玫瑰花茶	194
决明荷叶茶	171	月季花茶	195
菊槐决明茶	172	灵芝茶	196
菊楂决明茶	173	甘草红枣茶	197
车前子茶	174	红枣枸杞茶	198
桃肉蜜茶	175	枸杞车前子茶	199
三花茶	176	当归补血茶	200
竹叶茶	177	益母山楂茶	201
茯苓薏茶	178	绿豆酸梅茶	202
桑菊梨茶	179	芹菜红枣茶	203
金银菊甘茶	180	茯苓奶茶	204
菊花甘草茶	181	姜汁奶茶	205
甘草银花茶	182	冬瓜蜜茶	206
玫瑰佛手茶	183	莲藕蜂蜜茶	207
金桑菊核茶	184	花生蜜茶	208
枸杞茶	185	莲子心茶	209
杨梅茶	186	菩提茶	210

胡椒薄荷茶	211	荷叶神曲茶	216
山楂决明子茶	212	洛神金橘茶	217
麦芽山楂茶	213	红花祛斑茶	218
消肿茯苓茶	214	祛斑玫瑰茶	219
山楂乌梅茶	215	枸杞龙眼花	220

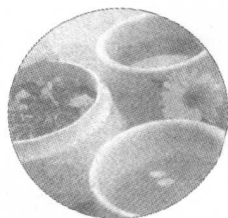
后记

绿茶饮品

一只晶莹剔透的玻璃杯中，放少许绿茶。其色或碧绿，或深绿，或黄绿。将沸水缓缓注入玻璃杯中，可以看到茶叶在水中缓慢舒展，游弋沉浮。随后，当品者静下心神，可以看到从茶的汤面上，冒出缕缕冉冉上升的雾气，犹如云蒸霞蔚。

此时，趁着水的热气，可以闻到茶叶缓缓散发出的香气，令人心旷神怡。而后，端杯小口饮啜，尝茶汤滋味，缓慢吞咽，让茶汤与舌头味蕾充分接触，一股绝妙的感觉悠然心生，沁人肺腑。就在这样的过程中，我们充分领略到了大自然独特的魅力。

紫苏羌活茶



材料

紫苏叶·····30 克
羌 活·····20 克
绿 茶·····25 克

调制方法

沸水冲泡，日常饮用。

功效

治疗风寒、感冒、肢体酸疼等

调
出
一
杯
健
康
茶

3





双绿茶

材料

绿萼梅·····6 克

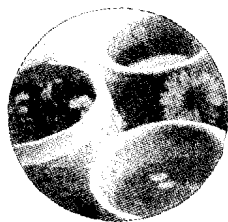
绿 茶·····6 克

调制方法

将上述两味原料以沸水冲泡 5 分钟即可

功效

理气止痛，和胃利肝



月季花绿茶

材料

月季花·····10克

绿 茶·····10克

调制方法

将上述两味原料加水煎汤饮用

功效

消肿解毒

调
出
一
杯
健
康
茶

5

