

實用藥茶

夢雨 編著

SHI YONG
YAO CHA
SAN BAI LI

300例

中國華僑出版社

实用药茶 300 例

梦 雨 编著

中国华侨出版社

(京)新登字190号

实用药茶300例

梦雨 编著

出版者 中国华侨出版社
北京市朝阳区西坝河
东里77号楼底商5号
(邮政编码: 100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 水利电力出版社印刷厂

开 本 787×1092毫米32开本

字 数 132千字6.75印张

版 次 1992年11月第1版

印 次 1992年11月第1次印刷

印 数 1-5000册

书 号 ISBN 7-80074-539-2/G·149

定 价 3.50元

目 录

上篇 家庭实用药茶方

一、美容养生类.....	(1)
(一) 美容药茶方	(1)
1. 减肥轻身	(1)
1) 葫芦茶	2) 菊银山楂茶
3) 山楂根茶	4) 桑枝茶
5) 三花减肥茶	6) 荷叶茶
7) 冬瓜减肥茶	8) 清官仙药茶
2. 祛斑增白	(4)
1) 珍珠散	2) 浮萍茶
3) 桃柳冬瓜仁茶	4) 开麻白芷茶
5) 隋官身面俱白方	6) 木兰散
3. 养颜嫩肤	(6)

- | | |
|----------|---------|
| 1) 沙苑蒺藜茶 | 2) 杞圆膏 |
| 3) 桃花散 | 4) 玉竹茶 |
| 5) 容颜不老方 | 6) 黑芝麻散 |
| 7) 杏仁奶茶 | 8) 牛乳红茶 |
4. 生发乌发 (9)
- | | |
|--------|--------|
| 1) 二灵丹 | 2) 苓菊茶 |
|--------|--------|
- (二) 养生药茶方 (11)
1. 延年益寿 (11)
- | | |
|-----------|----------|
| 1) 灵芝茶 | 2) 二子延年茶 |
| 3) 人参茶 | 4) 八仙茶 |
| 5) 返老还童茶 | 6) 擂茶 |
| 7) 山楂枸杞子茶 | |
2. 增肌强身 (14)
- | | |
|---------|--------|
| 1) 红枣茶 | 2) 龙眼花 |
| 3) 虾米茶 | 4) 生脉茶 |
| 5) 五味子茶 | |
3. 明目聪耳 (16)
- | | |
|----------|----------|
| 1) 杞菊茶 | 2) 枸杞子茶 |
| 3) 羚羊菊花茶 | 4) 建兰花茶 |
| 5) 夏枯草茶 | 6) 槐菊茶 |
| 7) 参须京菖茶 | 8) 菊花龙井茶 |

二、日用保健类 (19)

(一) 日常生活药茶方 (19)

1. 健脾开胃 (19)

- | | |
|---------|------------|
| 1) 焦大麦茶 | 2) 薏陈茶 |
| 3) 六和茶 | 4) 陈仓米柿饼霜茶 |

- | | |
|-----------|---------|
| 5) 神曲丁香茶 | 6) 胃乐茶 |
| 7) 山楂桔皮茶 | 8) 消滞茶 |
| 9) 甘露茶 | 10) 佩香茶 |
| 11) 清热化湿茶 | |

2. 养阴生津..... (24)

- | | |
|----------|-----------|
| 1) 乌梅茶 | 2) 西洋参茶 |
| 3) 参梅甘草汤 | 4) 红枣扁豆茶 |
| 5) 三豆茶 | 6) 绿豆酸梅茶 |
| 7) 酸梅茶 | 8) 淡盐茶 |
| 9) 三鲜茶 | 10) 茅根竹蔗茶 |

(二) 卫生保健药茶方..... (27)

1. 解热消暑..... (27)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1) 糖盐茶 | 2) 积雪草茶 |
| 3) 野秫根茶 | 4) 竹叶茶 |
| 5) 防暑茶 | 6) 双荷茶 |
| 7) 苦瓜茶 | 8) 消暑茶 |
| 9) 银花扁豆茶 | 10) 建曲茶 |
| 11) 祛暑清心茶 | 12) 清暑明目茶 |
| 13) 银菊茶 | 14) 石斛茶 |
| 15) 太白茶 | 16) 药王茶 |
| 17) 生津代茶饮 | |

2. 宁心安神..... (33)

- | | |
|---------|---------|
| 1) 安神茶 | 2) 柏子仁茶 |
| 3) 菖蒲茶 | 4) 脑清茶 |
| 5) 花生叶茶 | |

3. 解毒..... (35)

- | | |
|---------|----------|
| 1) 梅菊茶 | 2) 明矾豆油茶 |
| 3) 花茶 | 4) 豆腐茶 |
| 5) 白矾芽茶 | |

三、防病治病类 (38)

(一) 常见病症类..... (38)

1. 高血压..... (38)

- | | |
|----------|-----------|
| 1) 芹菜茶 | 2) 菊花茶 |
| 3) 决明子茶 | 4) 夏枯草茶 |
| 5) 山楂茶 | 6) 小蓟茶 |
| 7) 罗布麻叶茶 | 8) 山楂荷叶茶 |
| 9) 葛根茶 | 10) 决明菊花茶 |
| 11) 三子茶 | 12) 望江南茶 |
| 13) 杜仲茶 | 14) 三七花茶 |
| 15) 桑白皮茶 | 16) 槐花茶 |

2. 感冒..... (44)

- | | |
|------------|-----------|
| 1) 贯众苍术茶 | 2) 大青叶茶 |
| 3) 贯银芩草茶 | 4) 防风甘草茶 |
| 5) 羌板茶 | 6) 菊枯茶 |
| 7) 桑叶枇杷茶 | 8) 石膏茶 |
| 9) 连翘茶 | 10) 蒲公英茶 |
| 11) 水翁花茶 | 12) 三鲜茶 I |
| 13) 三鲜茶 II | 14) 六叶茶 |
| 15) 薄荷茶 | 16) 金花牡荆茶 |
| 17) 绿豆茶 | 18) 姜苏红糖茶 |

- | | |
|----------|---------|
| 19) 姜盐茶 | 20) 香菜茶 |
| 21) 紫苏叶茶 | 22) 葱豉茶 |
| 23) 苏羌茶 | 24) 午时茶 |
| 25) 天中茶 | |

4. 咳嗽..... (53)

- | | |
|-----------|----------|
| 1) 生津茶 | 2) 玄麦甘桔茶 |
| 3) 咸橄榄芦根茶 | 4) 百药煎茶 |
| 5) 桑菊枇杷茶 | 6) 润肺止咳茶 |
| 7) 瓜蒌茶 | 8) 桔梗甘草茶 |
| 9) 罗汉果茶 | 10) 甘草醋茶 |
| 11) 二根茶 | 12) 黑芝麻茶 |

5. 咽喉疼痛..... (57)

- | | |
|----------|-----------|
| 1) 千里光茶 | 2) 榄海茶 |
| 3) 木蝴蝶茶 | 4) 胖大海茶 |
| 5) 竹叶麦冬茶 | 6) 消炎茶 |
| 7) 玄参青果茶 | 8) 清咽饮 |
| 9) 双叶盐茶 | 10) 榄竹梅茶汤 |
| 11) 良旺茶 | |

6. 喘症..... (61)

- | | |
|----------|----------|
| 1) 平喘止咳茶 | 2) 款冬花茶 |
| 3) 陈皮茶 | 4) 川贝莱菔茶 |
| 5) 三分茶 | 6) 皂夹芽茶 |
| 7) 侧柏叶茶 | 8) 茄根茶 |
| 9) 白僵蚕茶 | 10) 骨碎补茶 |

7. 胃痛..... (64)

- | | |
|--------|--------|
| 1) 绿梅茶 | 2) 陈皮茶 |
|--------|--------|

- | | |
|-------------|------------|
| 3) 艾叶茶 | 4) 玫瑰花茶 |
| 5) 佛手茶 | 6) 香橼茶 |
| 7) 胃溃疡茶 | 8) 白糖茶 |
| 9) 红糖蜜茶 | 10) 陈草蜜茶 |
| 11) 醋浸生姜饮 | 12) 党参黄米茶 |
| 13) 健胃茶 I | 14) 健胃茶 II |
| 15) 健胃茶 III | 16) 健胃茶 IV |
| 17) 石斛茶 | |

8. 便秘..... (70)

- | | |
|----------|-----------|
| 1) 决明苁蓉茶 | 2) 芝麻茶 |
| 3) 首乌茶 | 4) 木耳芝麻茶 |
| 5) 四仁通便茶 | 6) 蜂蜜香油茶 |
| 7) 桃花茶 | 8) 番泻叶茶 |
| 9) 生大黄茶 | 10) 硝菴通结茶 |

9. 泄泻..... (75)

- | | |
|---------|----------|
| 1) 藿米茶 | 2) 萝卜叶茶 |
| 3) 石榴叶茶 | 4) 车前子茶 |
| 5) 明矾茶 | 6) 柚子皮姜茶 |
| 7) 粳米姜茶 | |

10. 痢疾..... (77)

- | | |
|----------|---------|
| 1) 胡椒乌梅茶 | 2) 地锦草茶 |
| 3) 茉莉花茶 | 4) 石榴皮茶 |
| 5) 硫黄茶 | 6) 止痢茶 |
| 7) 葵子茶 | 8) 绿茶蜜饮 |
| 9) 姜茶饮 | |

11. 肝炎、胆囊炎..... (81)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1) 板蓝根茶 | 2) 茵陈茶 |
| 3) 马鞭草茶 | 4) 柳芽茶 |
| 5) 佛手柑茶 | 6) 过路黄茶 |
| 7) 柴甘茅根茶 | 8) 茵陈香芦茶 |
| 9) 平肝清热茶 | 10) 鸡骨草茶 |
| 11) 金钱败酱茵陈茶 | 12) 消炎利胆茶 |
12. 红眼病 (85)
- | | |
|----------|------------|
| 1) 山栀甘草茶 | 2) 大青叶忍冬藤茶 |
| 3) 桑银茶 | 4) 黄芩茶 |
13. 疟疾 (87)
- | | |
|---------|--------|
| 1) 水蜈蚣茶 | 2) 乌梅茶 |
| 3) 虎杖叶茶 | 4) 葵叶茶 |
| 5) 草术茶 | 6) 青蒿茶 |
14. 癌症 (89)
- | | |
|--------|--------|
| 1) 杏仁茶 | 2) 天冬茶 |
| 3) 石苇茶 | |
- (二) 妇科病症类 (90)
1. 痛经 (90)
- | | |
|---------|---------|
| 1) 月季花茶 | 2) 玫瑰花茶 |
|---------|---------|
2. 经闭 (91)
- | | |
|---------|----------|
| 1) 香附茶 | 2) 红糖姜枣茶 |
| 3) 松树皮茶 | 4) 红糖茶 |
| 5) 芝麻盐茶 | 6) 益母草茶 |
| 7) 枣树皮茶 | |
3. 崩漏 (94)
- | | |
|----------|----------|
| 1) 四炭止漏茶 | 2) 小蓟锅巴茶 |
|----------|----------|

- | | |
|--------|--------|
| 3) 卷柏茶 | 4) 莲蓬茶 |
|--------|--------|
4. 带下..... (95)
- | | |
|----------|---------|
| 1) 马兰茶 | 2) 鸡冠花茶 |
| 3) 扁豆山药茶 | 4) 蚕豆花茶 |
5. 恶阻..... (97)
- | | |
|----------|----------|
| 1) 苏叶生姜茶 | 2) 桔皮竹茹茶 |
| 3) 建兰茶 | 4) 灶心土茶 |
6. 滑胎..... (98)
- | | |
|---------|---------|
| 1) 玉米衣茶 | 2) 南瓜蒂茶 |
|---------|---------|
7. 产后诸疾..... (99)
- | | |
|---------|----------|
| 1) 玉米芯茶 | 2) 菊花根茶 |
| 3) 黄瓜花茶 | 4) 南瓜须茶 |
| 5) 红糖茶 | 6) 山楂麦芽茶 |
| 7) 糯稻根茶 | 8) 赤豆茶 |
- (三) 儿科病症类 (102)
1. 麻疹 (102)
- | | |
|-----------|----------|
| 1) 夏枯草茶 | 2) 柴芦茶 |
| 3) 芦根牛蒡子茶 | 4) 车杏枇杷茶 |
| 5) 二鲜茶 | 6) 梨皮茶 |
| 7) 大青根茶 | 8) 杏仁麦冬茶 |
| 9) 甘蔗茶 | 10) 盐梅茶 |
2. 流行性腮腺炎 (105)
- | | |
|-----------|----------|
| 1) 板翘菇茶 | 2) 桑菊薄荷茶 |
| 3) 忍冬夏枯草茶 | 4) 苦瓜茶 |
| 5) 板兰银荷茶 | |
3. 百日咳 (108)

- | | |
|----------|----------|
| 1) 侧柏叶蜜茶 | 2) 大蒜冰糖茶 |
| 3) 车前根茶 | 4) 大蒜生姜茶 |
| 5) 柿饼茶 | |
4. 小儿暑热症 (110)
- | | |
|--------|--------|
| 1) 三鲜茶 | 2) 四味茶 |
| 3) 七鲜茶 | 4) 三叶茶 |
| 5) 桑蜜茶 | |
5. 暑疖 (112)
- | | |
|----------|----------|
| 1) 萝卜茶 | 2) 消暑解毒茶 |
| 3) 鲜荷绿豆茶 | 4) 菊银茶 |
| 5) 忍冬藤茶 | 6) 银花露茶 |
| 7) 银花绿豆茶 | 8) 冬瓜薏米茶 |
6. 流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎 (114)
- | | |
|----------|-----------|
| 1) 银翘二根茶 | 2) 银花甘草茶 |
| 3) 牛筋草茶 | 4) 青叶黄豆茶 |
| 5) 石膏茶 | 6) 贯众板蓝根茶 |
- (四) 男性疾病类 (117)
1. 阳痿、遗精 (117)
- | | |
|---------|--------|
| 1) 胡萝卜饮 | 2) 蜂蜜饮 |
| 3) 淫羊藿茶 | |
2. 不育症 (118)
- | | |
|---------|---------|
| 1) 菟丝子茶 | 2) 沙苑子茶 |
|---------|---------|

下篇 家庭药茶常识

- 一、药茶的概念..... (123)
- 二、药茶的起源和发展..... (123)
- 三、茶叶在药茶中的作用..... (125)
- 四、药茶的特点和功效..... (129)
- 五、药茶的制作和服用方法..... (135)
- 六、药茶的适应范围和注意事项..... (137)

附篇 配制家庭药茶常用的中药保健品及功用

- 一、美容养生类..... (141)
 - 1. 人参 2. 太子参 3. 西洋参 4. 灵芝草
 - 5. 沙苑蒺藜 6. 五味子 7. 菟丝子 8. 肉苁蓉
 - 9. 虾米 10. 龙眼肉 11. 枸杞子 12. 何首乌
 - 13. 牛乳 14. 桃花 15. 珍珠 16. 菊花
 - 17. 荷叶 18. 茯苓 19. 玉竹 20. 紫背浮萍
- 二、日常生活类..... (152)
 - 1. 橄榄 2. 甘蔗 3. 乌梅 4. 酸梅
 - 5. 扁豆 6. 绿豆 7. 黑豆 8. 赤豆
 - 9. 红枣 10. 山楂 11. 焦大麦 12. 黑芝麻
 - 13. 蜂蜜 14. 黑木耳 15. 冬瓜 16. 大蒜
 - 17. 食盐 18. 生姜 19. 干姜 20. 陈皮

三、防病治病类..... (162)

1. 藿香 2. 佩兰 3. 积雪草 4. 青蒿
5. 茉莉花 6. 月季花 7. 香橼 8. 佛手
9. 玫瑰花 10. 艾叶 11. 石榴皮 12. 胡椒
13. 明矾 14. 地锦草 15. 黄芩 16. 槐花
17. 车前草 18. 侧柏叶 19. 小蓟 20. 车前子
21. 石膏 22. 芦根 23. 牛蒡子 24. 葛根
25. 桑枝 26. 羌活 27. 紫苏叶 28. 薄荷
29. 大青叶 30. 牛筋草 31. 金银花 32. 贯众
33. 连翘 34. 板兰根 35. 水翁花 36. 蒲公英
37. 忍冬藤 38. 石斛 39. 山梔子 40. 鸡骨草
41. 龙胆草 42. 过路黄 43. 柳芽 44. 胖大海
45. 木蝴蝶 46. 千里光 47. 罗汉果 48. 桔梗
49. 瓜蒌 50. 皂荚 51. 贝母 52. 款冬花
53. 麦冬 54. 梨皮 55. 桑白皮 56. 三七花
57. 夏枯草 58. 罗布麻 59. 望江南 60. 杜仲
61. 青箱子 62. 决明子 63. 芹菜 64. 大黄
65. 番泻叶 66. 大麻子仁

一、美容养生类

(一) 美容药茶方

1. 减肥轻身

肥胖，给人们常常带来许多不便。轻度肥胖者，一般不影响日常生活，但给那些爱漂亮的姑娘也增添了不少烦恼。中重度肥胖者，常有畏热、多汗、易感疲劳，呼吸短促，头痛头晕，心悸腹胀，下肢浮肿等。极度肥胖者，能产生肺泡换气不足，出现缺氧及二氧化碳潴溜所致的胸闷气促，嗜睡状态，严重则导致心肺功能衰竭，易伴发高血压、冠心病、糖尿病、痛风、胆石症等。应用下列药茶进行减肥健美能取得良好的效果，但宜长期坚持，持之以恒，方能见效。

1) 葫芦茶

【配方】 陈葫芦 15 克，茶叶 3 克。

【制作】 将陈葫芦切成碎末，混同茶叶，放入杯中，沸水冲泡。

【服法】 代茶频用。

【功效】 降脂利水。

【应用】 本方适用于肥胖症，高脂血症。

2) 菊银山楂茶

【配方】 菊花、山楂、银花各 10 克。

【制作】 将山楂切成碎片，与银花、菊花一起入杯中，加沸水冲泡即成。

【服法】 代茶频用。

【功效】 减肥轻身，清凉降压，消脂化瘀。

【应用】 适用于肥胖病，高血压，高脂血症。

3) 山楂根茶

【配方】 山楂根、茶树根、荠菜花、玉米须各 10 克

【制作】 将山楂根、茶树根制成粗末，玉米须切碎。加水共煎即可。

【服法】 代茶频用。

【功效】 降脂、化浊、利尿。

【应用】 本方适用于高脂血症及肥胖病者。

4) 桑枝茶

【配方】 嫩桑枝 20 克。

【制作】 将嫩桑枝切成薄片，放入茶杯中，沸水冲泡。

【服法】 代茶，连饮 2~3 个月。

【功效】 祛风湿，行水气。

【应用】 单纯性肥胖症者效较佳。

5) 三花减肥茶

【配方】 玫瑰花、茉莉花、玳玳花、川芎、荷叶等，市有成品出售。

【服法】 每晚服 1 包，沸水冲泡代茶用。

【功效】 减肥降脂。

【应用】 适用于单纯性肥胖或高脂血症。

6) 荷叶茶

【配方】 干荷叶 10 克，或用鲜荷叶 30 克。

【制作】 将荷叶搓碎，加水煎即成。

【服法】 代茶频饮，连饮 2~3 个月。

【功效】 消肿降脂。

【应用】 本方适用于肥胖症。

7) 冬瓜减肥茶

【配方】 冬瓜 500 克，麻油、味精适量，食盐少许。

【制作】 将冬瓜洗净，去皮掏籽，切成片状，入锅加水煮汤，麻油、食盐、味精调味。

【服法】 利水、消肿、减肥、养颜。

【应用】 一般人均可饮用。尤其适宜于肥胖症。

8) 清宫仙药茶

【配方】 紫苏叶、石菖蒲、泽泻、山楂各等份好茶叶若干。