

百味

营养美味系列
Yingyang Meimei Xilie



保健茶

100



大厨家里的

功能菜

Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活工作室 编

中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健茶100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-636-6

I. 保… II. 品… III. 保健-茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第200851号

保健茶100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 梅 逸

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-636-6

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列 品质生活工作室编

保
健
茶
100



中国书画出版社

目 录

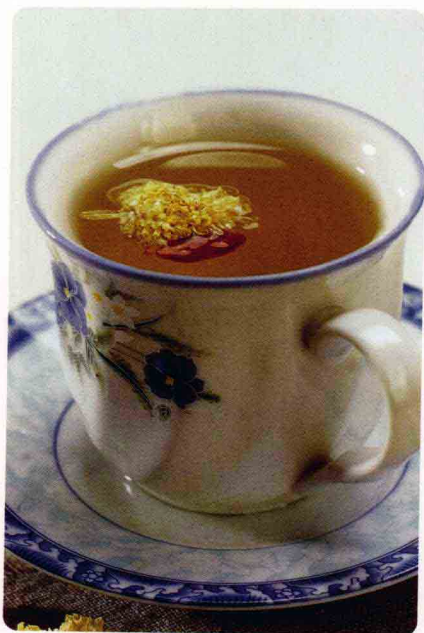
Contents

洋参麦冬茶	5
丹参杞子茶	6
参术茯苓茶	7
天冬核桃茶	8
决明苁蓉茶	9
黄参茶	10
四君子茶	11
健中茶	12
聪耳明目茶	13
健身八宝茶	14
覆盆子茶	15
小蓟茶	16
芎菊茶	17
黄芪红茶	18
杞菊茶	19
杞菊地黄茶	20
桑葚菊花茶	21
心痛茶	22
银耳太子茶	23
乌发茶	24
去屑茶	25
五味子茶	26

米醋蛋茶	27
预心茶	28
舒心茶	29
参桂枣茶	30
花生米醋茶	31
百合杞子茶	32
酸枣杞子茶	33
蓝桂仁茶	34



绞五山茶	35
宽胸通便茶	36
罗布双花茶	37
长生杞果茶	38
首乌玉须茶	39
桑丁山茶	40
双降茶	41
龙井明目茶	42
感寒茶	43
感热茶	44
乌龙祛痛茶	45
咽炎茶	46
海蝉茶	47
金菊百合茶	48
爽咽茶	49
苍陈花茶	50
槟榔山楂茶	51
花粉防风茶	52
大麦山楂茶	53
参姜茶	54
桃丹茯苓茶	55
姜芪茶	56
山药苡仁茶	57
强身茶	58
木瓜枸杞茶	59
女子木瓜茶	60
黑杜仲茶	61



辛荑茶	62
参杞茶	63
桑精茶	64
芡参茶	65
百合芡实茶	66
甘麦杞子茶	67
参枣茶	68
无忧茶	69
天生白茯苓	70
双黑茶	71
杞乌茶	72
芝麻松仁茶	73
桑葚冰糖茶	74



天花粉茶	88
花生人参茶	89
翠衣苦丁茶	90
牛奶红茶	91
防白皮茶	92
黑豆莲子茶	93
健胃茶	94
健脾益肾茶	95

白玫瑰茶	75
茉莉麦冬茶	76
苦瓜黄菊茶	77
丝瓜茶	78
香蕉龙井茶	79
杷叶菊花茶	80
连翘茶	81
双豆银花茶	82
荷叶冬瓜茶	83
青红薯茶	84
杏仁奶茶	85
金银玫瑰茶	86
百合洋参茶	87

洋参麦冬茶

原料：西洋参、麦冬、菊花各1克，玉竹2克。

制作：混合后用沸水冲泡15分钟即可。

用法：每日1剂，代茶饮。

功效：补气养阴，清心养颜。

适用于心肌失养、内热火旺、咽喉干渴者。

爱心叮咛

● 现代研究，玉竹有强心作用，有类似肾上腺皮质激素的作用。



丹参杞子茶

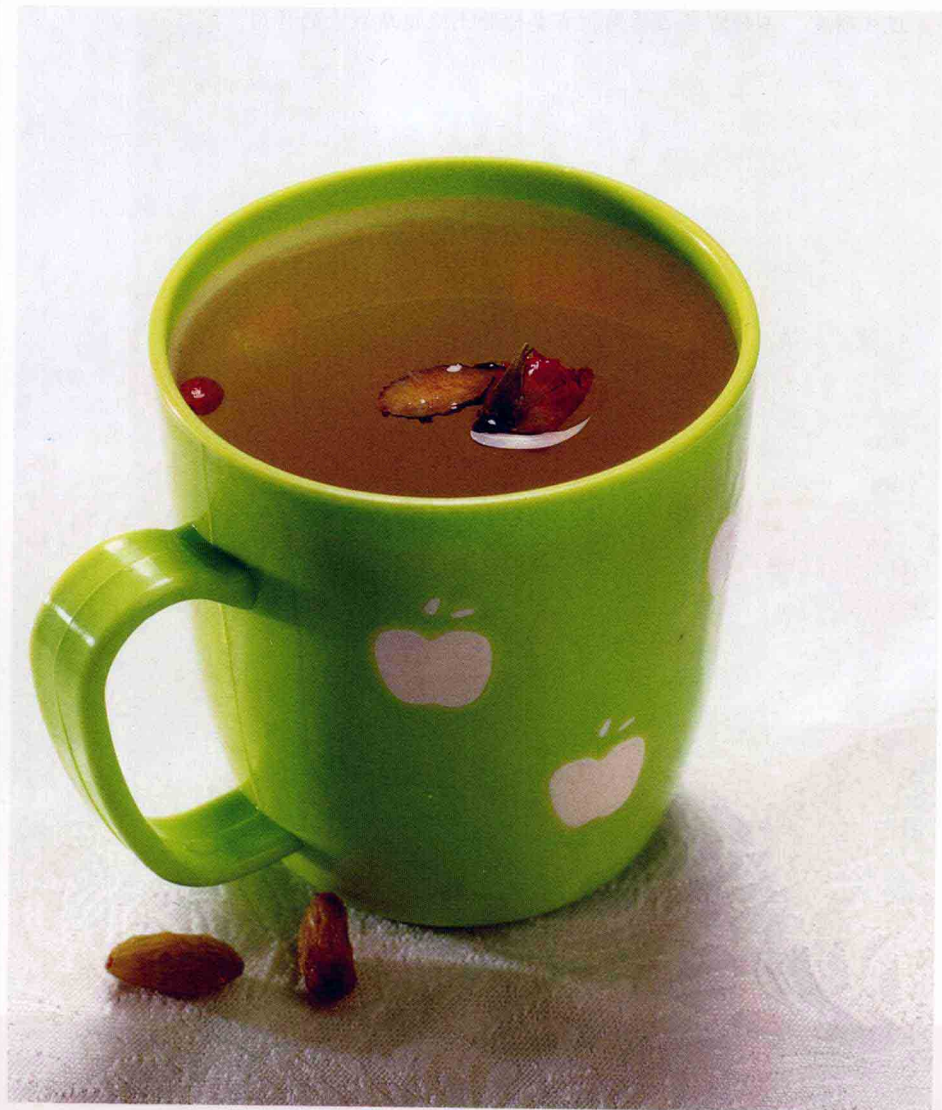
原 料：丹参3克，枸杞子6粒，葡萄干6粒，玫瑰花2朵。

制 作：混合后用沸水冲泡10分钟即可。

用 法：每日1剂，代茶饮。

功 效：益气活血，养阴安神。

适用于心肌缺血、失眠健忘、脸色无华者。



参术茯苓茶

原料：人参1克，茯苓5克，白术5克，
山药5克，甘草1克。

制作：混合后用沸水冲泡10分钟即成。

用法：每日1剂，代茶饮。

功效：益气健脾，固表御邪。

适用于体弱、免疫力低下，易感冒者。

爱心叮咛

● 现代研究证实，人参能增强机体免疫力，促进免疫球蛋白的生成。



天冬核桃茶

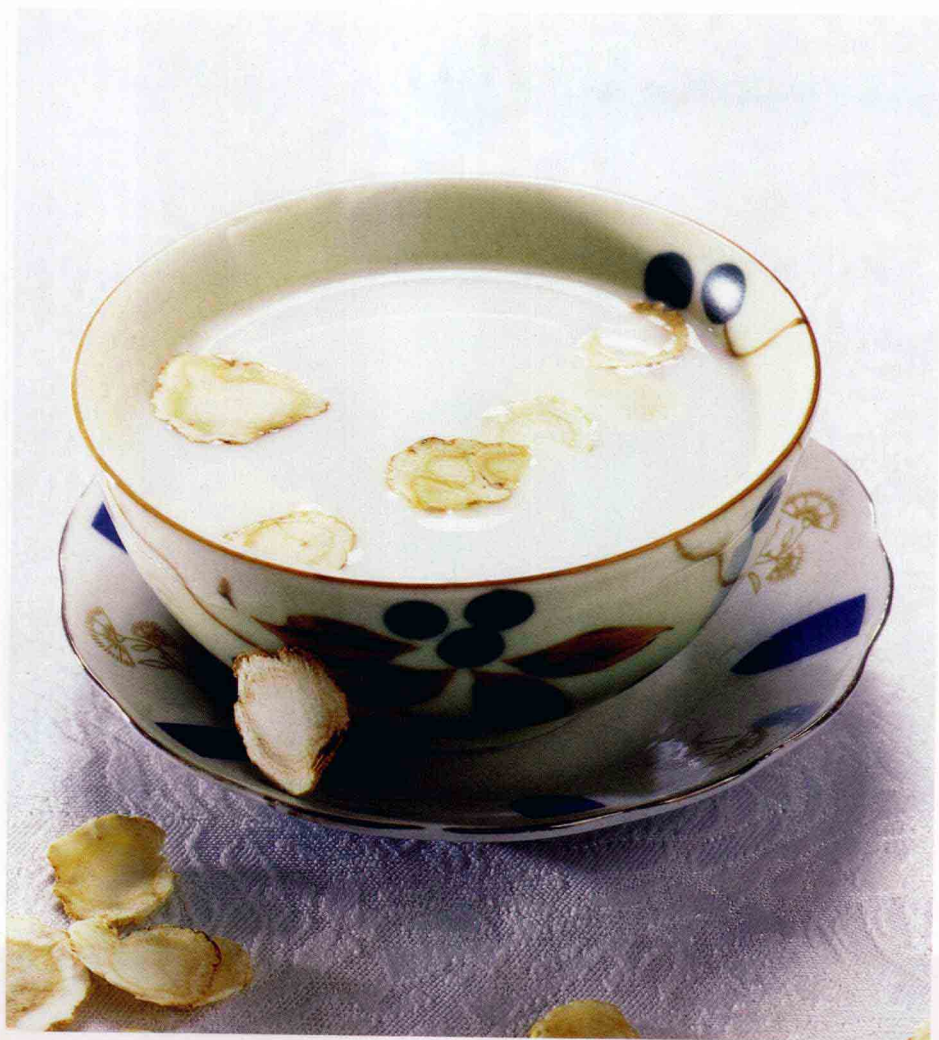
原料：天冬9克，西洋参6克，核桃粉30克，牛奶200毫升。

制作：天冬西洋参加水1000毫升煮沸10分钟，再倒入牛奶、核桃粉即成。

用法：每日1剂，晚睡前服用。

功效：滋阴清热，润肠通便。

用于中老年肤色暗沉、缺少光泽、大便秘结者。



决明苳蓉茶

原 料：决明子10克，肉苳蓉10克，蜂蜜适量。

制 作：前两味混合用沸水冲泡15分钟加入蜂蜜即可。

用 法：每日1剂，代茶饮。

功 效：滋补肝肾，润肠通便。

用于习惯性便秘及老年性便秘。

爱心叮咛

- 现代研究证实，决明子含有大黄酸、大黄素等化学成分，具有清肝、明目、利尿、通便的作用。



黄参茶

原料：党参6克，黄芪8克，白术6克，龙眼肉6克。

制作：上述诸药捣碎，混合后用沸水冲泡15分钟而成。

用法：每日1剂，代茶饮。

功效：益气健脾，养心安神。

用于头昏、面色萎黄、饮食欠佳、四肢乏力、夜寐多梦、动则心悸、贫血、体质虚弱、神经衰弱。

爱心叮咛

● 现代研究证实，白术有镇静作用。



四君子茶

原料：人参1克，白术2克，茯苓2克，甘草1克。

制作：上述诸药捣碎混合后用沸水冲泡15分钟即可。

用法：每日1剂，代茶饮。

功效：益气强身，健身养胃。

用于身体虚弱、全身倦怠乏力、面色恍白等症。

爱心叮咛

● 现代研究证实，茯苓有预防消化道溃疡病、利尿、镇静等作用。



健中茶

原料：白术10克，山药10克，龙眼肉10克。

制作：上述诸药捣碎用沸水冲泡15分钟即可。

用法：每日1剂，代茶饮。

功效：补益心脾，益气止泻。

用于久泻、久痢而致脾虚气弱、气血两虚、身体瘦弱、不思饮食、少气无力、心悸等症。



聪耳明目茶

原 料：枸杞子10克，山茱萸10克，山药10克。

制 作：混合后沸水冲泡15分钟即可。

用 法：每日1剂，代茶饮。

功 效：滋养肝肾，补益精血，聪耳明目。

用于老年人肝肾阴虚、视物昏花、耳鸣、耳聋等症。

爱心叮咛

● 现代研究证实，山茱萸有利尿、降压、生白细胞、抗组织胺作用。



健身八宝茶

原 料：菊花3克，枸杞子3克，莲子心1克，山楂3克，红枣3枚，麦冬3克，龙眼肉3克，冰糖5克。

制 作：混合后用沸水冲泡10分钟即可。

用 法：每日1剂，代茶饮。

功 效：健脾，养血，明目。

用于头目眩晕、视力模糊、神经衰弱、脾虚食少等症。

爱心叮咛

● 现代研究证实，龙眼肉含葡萄糖、蔗糖、酒石酸、腺嘌呤、胆碱、蛋白质、脂肪等。



覆盆子茶

原料：覆盆子10克。

制作：研末用沸水冲泡10分钟即成。

用法：每日1剂，代茶饮。

功效：益肾涩精，明目。

用于小便频数、遗精阳痿、视力模糊、健忘等。

爱心叮咛

- 现代研究证实，覆盆子含枸橼酸、苹果酸、水杨酸等有机酸及葡萄糖、少量抗坏血酸、维生素A物质。
- 中老年人在盛夏高温季节每天加绿茶饮用，可以提高机体对暑热的耐受力，预防中暑。

