

百姓百味10-09

汉方茶疗

我国著名医学科学家
胡维勤
审定推荐

沁人心脾的茶香，馥郁的药香，
为您的健康特制的药茶，带您体验零负担的身心疗法。



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

汉方茶疗/深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司, 2009. 4
(百姓百味)

ISBN 978-7-5442-4063-5

I. 汉… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011743号

BAIXING BAIWEI 10(09)——HANFANG CHALIAO

百姓百味10(09)——汉方茶疗

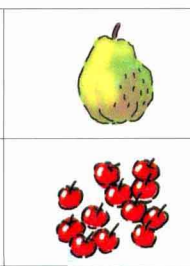
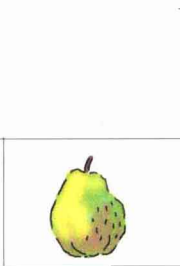
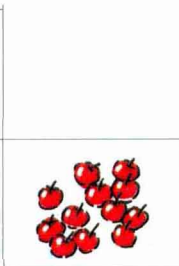
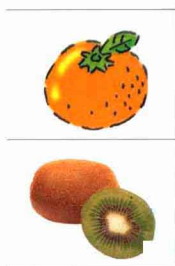
-
- | | |
|------|---|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 封面设计 | 朱小良 |
| 摄 影 | 陈键强 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市佳信达印务有限公司 |
| 开 本 | 889mm×1260mm 1/48 |
| 印 张 | 2 |
| 版 次 | 2009年4月第2版 2009年4月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4063-5 |
| 定 价 | 100.00元(共10册) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

汉方茶疗



目录

contents



什么是药茶	04
药茶养生原理	07
泡制药茶的方法与器具	08

Part1 美容纤体药茶

双花祛痘茶	11
枸杞红枣丽颜茶	12
洛神花玉肤茶	13



益母草活力亮发茶	13
去黑眼圈美目茶	14
普洱山楂纤体茶	14
柠檬清香美白茶	15
参须黄芪抗斑茶	16
咖啡乌龙小脸茶	17
黑芝麻乌发茶	17
丰胸通草汤	18
迷迭香瘦腿茶	18
益母玫瑰丰胸茶	19
丹参泽泻瘦腰茶	20
淮山丰胸美肤茶	21
去水肿薏仁豆奶茶	21
大黄强效瘦身绿茶	22
番泻叶急瘦去脂红茶	22
汉宫飞燕纤腰茶	23

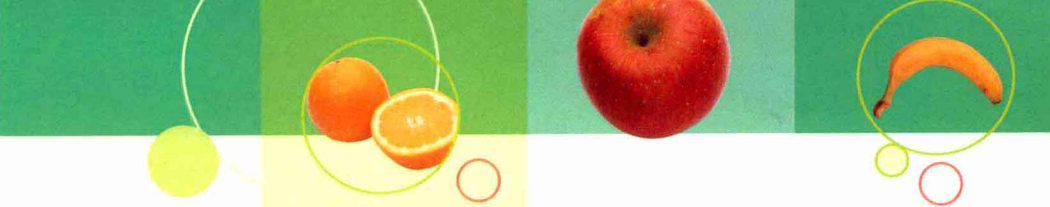


苹香养血绿茶	28
花生衣红枣补血茶	28
菊槐降压绿茶	29
地黄山药明目茶	30
杜仲护心绿茶	31
玉竹秦艽养心茶	31
天花粉冬瓜茶	32
绿豆消毒茶	32
紫罗兰解咳嗽淤茶	33
乌梅山楂去脂茶	34
甘枣顺心茶	35
橄榄乌梅亮喉茶	35
参味苏梗治咳茶	36
银杏麻黄平喘茶	36
雪梨止咳茶	37
夏枯草降脂茶	38

Part2 保健滋养药茶

芒果清齿绿茶	25
双花清亮茶	26
黄柏通鼻龙井茶	27
黄柏苍耳消炎茶	27

香蜂花草消胀茶	39
茴香薄荷消胀茶	39
莲子冰糖止泻茶	40
番茄蜂蜜生津茶	40
山楂陈皮理胃茶	41
荷叶山楂清消化茶	42
茉莉银花舒胃止吐茶	43
焦米党参护胃茶	43
苍术厚朴平胃茶	44
木瓜养胃茶	44
郁金甘草养胃解郁茶	45
柠檬食盐抗炎茶	46
茵陈车前护肝胆茶	47
龙胆平肝清热茶	47
柴胡人参消脂茶	48
夏枯草丝瓜保肝茶	48
白菊花利尿龙井茶	49
玫瑰薄荷消便茶	50
川芎乌龙活血止痛茶	51
二花调经茶	51
芙蓉莲蓬护血茶	52
当归调经茶	52
蜂蜜润肠茶	53



蜂蜜芦荟畅便茶	54
参夏姜枣去恶茶	55
枇杷多百合平恶茶	55
山楂益母缓痛茶	56
红花通经止痛茶	56
益母草红糖调经茶	57
莲子益肾茶	58
莲花甘草清腺茶	59
五子衍宗茶	59
金银花栀子清热茶	60



多味健脾茶	60
米醋止泻茶	61
竹叶灯心定惊茶	62
竹叶清火茶	63
乌药缩尿茶	63
川贝杏仁缓咳茶	64
大蒜冰糖止咳茶	64
紫罗兰畅气茶	65
六味地黄滋肝茶	66
莲心苦丁更年清心茶	67
莲子冰糖益精茶	67
橄榄润咽绿茶	68
银花青果润喉茶	68
杏仁润喉止咳绿茶	69
白芍甘草排毒茶	70
泽泻乌龙护肝消脂茶	71
玫瑰调经茶	71
枇杷叶乳茶	72
大黄公英护乳消炎茶	72
麦芽止泻茶	73



山楂益母缓痛茶	74
灵芝沙参缓咳茶	75
柿叶清肺茶	75
桑葚红花活经茶	76
苏梗安胎茶	76
肉桂养生开胃奶茶	77

Part3 养生健身 药茶

桂花清怡减压茶	79
玫瑰参花舒活茶	80
茉莉荷叶清凉茶	81
洋甘菊舒缓减压茶	81
莲花心金盏茶	82
葛花解酒茶	82
熏衣草舒眠茶	83
薄荷清凉解暑茶	84
葱芎银杏缓痛茶	85
茯苓枣仁宁心茶	85
银耳太子参宁神茶	86
骨碎补活肌茶	86
菊花抗晕乌龙茶	87
桑菊银花清热茶	88

莲心甘草舒眠茶	89
莲子百合甜梦茶	89
二子延年健骨茶	90
杜仲肉桂舒肩茶	90
参须枸杞缓压茶	91
葱芷去痛茶	92
黄芪三宝护颈茶	93
桑瓜大枣祛湿茶	93
人参玫瑰益寿茶	94
百里香驻颜延年茶	94
豆麦增忆茶	95
山楂迷迭香茶	96





什么是药茶

药茶即中草药与茶叶配伍冲泡或将某些中草药当茶冲泡所得到的汁水，有祛邪治病、防病保健的功绩。

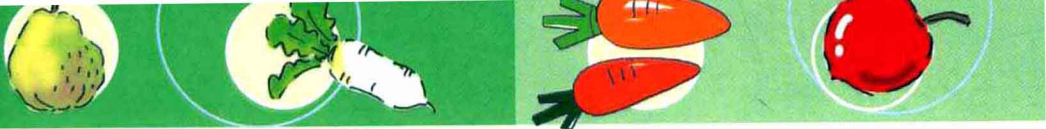
药茶与针灸一样，是中医的一部分。药茶中的茶材主要有茶叶，芳香性植物，一些经冲泡或煎煮后会将其有效成分溶出的花、叶，新鲜或干燥的根茎、果实等。药茶以其制作简单、取材天然、饮用方便、功效显著等优点获得了人们的青睐。

一、药茶的历史

药物学专著《神农本草经》载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”此后，历代医药学著作均有茶的记载，如东汉张仲景在《伤寒杂病论》中就记载有用茶治疗下痢脓血的方法。至梁代，名医陶弘景认为有些茶能促进睡眠，这时人们已认识到茶的药用价值，并将其运用于临床。唐宋时期，茶疗理论基本形成，《唐本草》对茶叶的功效记

载已趋完善：“（茶叶）主瘕瘕，利小便，去痰热，消宿食”。唐代《外台秘要》中有“代茶饮方”的记载，应是较早的茶疗方。宋代茶疗法的运用范围逐渐扩大，各种医药专著收录的茶疗方也比较多，由朝廷组织有关专家编撰的《太平圣惠方》、《太平惠民和剂局方》均收录了许多茶疗方。由官方颁布的带有法典性质的专著中都有专章介绍“药茶”，如《太平圣惠方》九十七卷中载有“药茶诸方”，列有茶疗方10余种。这是“药茶”一词首次载于医书。

宋代以后，药茶的应用日益增多，元代太医忽思慧在《饮膳正要》中记载了各地多种药茶的制作、功效及主治，是记载茶疗方内容较全面的专著之一。明代的《普济方》也设有“药茶”篇。李时珍对茶的药用研究极为深入，《本草纲目》除了对茶的功能主治有精辟的论述外，还载有治疗气虚头痛、热毒下痢、解诸中毒等茶疗方16道。



清代茶疗法的研究和运用更为普遍，从近代编撰出版的《慈禧光绪医方选议》中可知药茶为清代宫廷用药的组成部分，如安神代茶饮、清热代茶饮、利咽代茶饮、平胃代茶饮等。

本书将要介绍的药茶都是在临床、民间广为使用的，经有关专家整合、筛选、改良后以全新面貌呈现给广大的读者。在未来，药茶将以它独特的优越性而越来越受到人们的重视和喜爱。

二、药茶的分类

随着茶疗法的深入研究和广泛运用，茶剂由最开始的单纯茶叶剂型逐渐发展为单味茶、茶加药和代茶三类剂型。

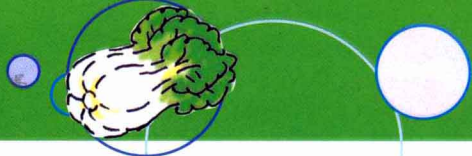
1. 单味茶

单味茶属于中医药“七情合和”中的“单行”，只一味成方，故又称“茶疗单方”。茶的品种有很多，但有6种基本类型：绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶。此外，还有花茶（茉莉花茶、玫瑰花茶等）、紧压茶（砖茶、饼茶等）、萃取茶（浓缩茶、速溶茶

等）。每种茶都有各自不同的茶疗功效。

2. 茶加药

茶加药属于中医中配伍其他药物而成的“复方”，故又称“茶疗复方”。茶和药的配伍规律主要与“同类相需”和“异类相使”有关。这一类的方剂在唐、宋、元、明医学著作中屡见不鲜。在许多大型中医学著作中，都列有“药茶”的专篇，如《和剂局方》、《太平圣惠方》、《普济方》等。古方中，以川芎茶调散最负盛名。此方首载于《和剂局方》，在宋朝已经广为运用。同类方还有菊花茶调散、川芎茶等。在民间经验方中，以午时茶最为重要。此方首载于清朝名医陈修园所著《经验百病内外方》，近代十分流行。同类方有天中茶、万应甘和茶等。其他单验方如姜茶治痢，乳香茶治心痛，海金沙茶治小便不通，冷白矾浓茶急救食物中毒等。现代研制的茶加药，以辅助减肥、降血脂、抗动脉硬化、降血压、防治心脑血管等疾病为主，故多与泽泻、荷叶、山楂、何首乌、菊花、桑寄生、决明子、夏枯草等同用。



3. 代茶

实际上，代茶组方中并没有茶，只是采用饮茶形式饮用而已。用其他中药“如造茶法”、“依煎茶”法饮服，故又称之为“非茶之茶”。其实，代茶疗法古代早已有之，在唐朝名医王焘所著的《外台秘要》中，已有“代茶”之词。宋代对代茶的记载就更多了，如上文已述的《太平圣惠方》。又据宋代文献《梦粱录》的描述，当时的茶馆中均兼卖缩脾饮（即以乌梅、砂仁等煎汤代茶，略似今日的酸梅汤），由此可见，代茶虽然无茶叶，但自古以来与茶密切相关。做代茶时，视所用药物质量的不同，可用开水泡饮（质地轻松者）或略煎（质地较坚厚者）。

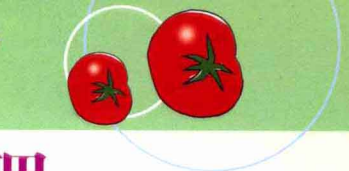
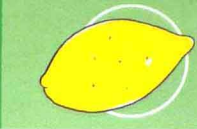
较常用作代茶的中药有菊花、野菊花、密蒙花、金银花、金钱草、胖大海、番泻叶、薄荷、佩兰、藿香、茅根、芦根、党参、太子参、西洋参、人参、枸杞子、绿豆、陈皮、蒲公英、细辛、玫瑰花、桔梗、石斛、山萸、红花、益母草、大黄、黄连、垂盆草、淫羊藿、刺五加、侧柏、杜仲、罗布麻、竹叶、薏苡仁、荷叶、莲子心、大青



叶、陈皮、威灵仙、青木香、丹参、车前草、红枣、老姜等。

另有一类代茶也在民间广泛运用。这类代茶借用茶剂的优点，将茶叶与天然药物分用，就出现了不含茶叶的茶剂。如独参茶、净菊花、五花茶、千金茶、苦丁茶、绞股蓝茶、溪黄草茶、万应甘和茶、王老吉凉茶等，广泛适用于内、外、妇、儿、骨伤、五官诸多疾病的预防与治疗。又如，民间用嫩槐叶蒸熟晒干，煎服如茶饮，有清热止血、益气祛邪、明目等作用；玉米须煎汤代茶，具有利尿、利胆、降低血糖等作用；桂花可代茶泡饮或加入羹类食品中，具有镇静止痛、通气健胃的作用。

药茶的保健养生作用日益受到人们的重视，各种降压茶、减肥茶及午时茶的大量涌现使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。



药茶养生原理

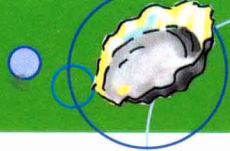
茶叶、咖啡与可可并称世界三大饮料，咖啡、可可都有一些副作用，而茶叶则几乎没有副作用，所以茶更受人们的青睐。茶含有大量的鞣酸、茶碱、咖啡因，少量的芳香油，多种维生素，还含有叶绿素等成分，适量饮茶对人们的身体健康非常有益。

古语有云：“茶为万病之药。”药茶除了具有茶的一般健康功能外，还具有自己独特的药养功效。有针对性地选用各种茶材，能起到很好的保养治疗效果。用一些平常的药材入药茶方，能充分发挥它的单方功效，并融合其他茶材的功效，起到祛病、防病、美容、养颜的作用。如淡竹叶茶能清热除烦、生津利尿；菊花茶能发散风热、清利头目；山楂和麦芽茶能消积散淤、消食、和中下气；莲子茶能清心去热、除烦止渴；薄荷茶能疏表解热。

由于药茶具有调理五脏、调整体质、滋补强壮、延年益寿的功效，还具有无副作用

的优点，男女老少皆宜。加上制作容易，茶材能长期保存，可备不时之需，对忙碌的现代人来说，的确是保健饮品的最佳选择。





冲泡药茶的方法与器具

一、冲泡方法

如何将眼前的一堆茶材冲泡成一杯保健药茶？这是许多动手能力差的药茶爱好者的困惑。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，按照下面介绍的方法，你完全可以DIY适合你的药茶。

药茶有泡、煎、调三种冲泡方法。

1. 泡

依据茶方所要的茶材，将其切成薄片、捣碎、研磨成末等，依所需份量放入杯中，注入热开水，盖上杯盖，焖约20~30分钟即可。饮用完后可再注入热开水冲泡，一般而言，可反复冲泡约3次。

2. 煎

复方药茶多用此方法。因茶材多，茶杯放不下，若采用泡服方式，会使一部分茶材成分无法平均溶出，降低茶材功效。所以，将其研磨成粗末，放入砂锅加水煎汁，煮好过滤后即可代茶饮用。因要采取分次服饮的

方式饮用，所以最好将煮好的茶汤放入保温瓶中。

3. 调

少数茶方，如八仙茶为粉末状，因此可加少许开水调成糊状服用。

二、泡制器具

泡制一壶好药茶，除了要水滚、茶好、冲泡得宜外，还需要注意什么呢？泡制器具！所谓“工欲善其事，必先利其器”，合宜的器具能让泡制药茶变得更加轻松、快捷。另外，器具的精美或美观也能给泡制过程增添趣味，带来美的享受。

1. 茶壶

以陶壶或耐热玻璃的壶具为佳，不要选择铁壶，因药草中的单宁酸会与铁结合，转换成单宁铁，使得药效减弱甚至丧失。高温烧制成的陶制茶壶最适合煎煮药草茶，因其易散发远红外线，让药草中所含的有益成



分溶出，可使药茶的气味更加圆润甘醇。

2. 量匙或量秤

可测量应放入的药茶材份量。

3. 茶袋

为省去过滤的麻烦，可将茶材放入茶袋中，以棉绳绑紧。茶袋以棉布制作的为佳。

4. 滤网

若不使用茶袋包住茶材，就可在煮好后以滤网过滤茶渣。

5. 计时器

运用计时器可精确控制煎煮的时间。

6. 量杯

用于测量应放的水量。

7. 刀子、剪刀及砧板

若茶材过大、或材质过硬，可用干净的刀子或剪刀切割成适当大小。

8. 研钵与研磨棒

有些茶材需要研磨成细末或粗末饮用。

9. 杯子

由于药草茶大多为热饮，故选择时以可保温的材质为优先，如陶瓷，且以附有茶杯盖者为佳。

三、注意事项

带毒性的茶材必须煎服：茶方中若含有带毒性的茶材，就不能采用其他冲泡方式，必须较长时间煎煮后才能饮用。

矿石类或甲壳类茶材质地坚硬，所含成分不易释出，所以不宜入茶。若一定要入茶，则要个别煎煮后再调入药茶中。

服用药茶前要先咨询医师：药茶要根据病情与体质饮用，所以最好先询问中医师，辨证清楚后才能饮用，切勿盲目乱饮。

不宜过量：要根据茶方比例与注意事项，并依自身体质来掌握饮用药茶的份量，不宜过多或过少，以免产生反作用。

如果要饮用有解表功效的药茶，则不宜食用生冷以及酸味的食物。

饮用理气消胀的药茶后要避免食用豆类；饮用止咳平喘的药茶后则不可食用鱼、虾等海鲜。

饮用时间要注意，要根据药茶的处方、性质和病情选用饮用时间。如补益药茶就要在饭前饮用，以使其充分吸收；而对肠胃有刺激的药茶就要在饭后饮用。

Part 1

Meirongxianti Yaocha

美容纤体药茶

由多种天然植物型中草药配制而成便于饮用的美容纤体药茶，深受人们的喜爱。常饮能起调理人体五脏气血、强身健体作用，同时又能促进皮肤组织的血液循环和新陈代谢，增强人体免疫机能，保健养身，改善睡眠，降脂纤体，排水减肿，通便利尿，健脑明目，润白肌肤，消退面部色斑，滋阴养容。



双花祛痘茶

【材料】

金银花、菊花各6克，
连翘10克

【做法】

将所有药材放入茶
包内，加入600毫升
热水冲泡5分钟后，
去渣饮用。

【贴心药茶师】

金银花性凉味甘，
有清热解毒、抗菌
消炎的功效；菊花
味微甘，性微寒，
在中国已有2000多
年的栽种历史，以
抗癌解毒、消炎利
尿、降压安神、明
目醒脑等作用为人
所称颂。

【医叮咛】

体质虚寒者不宜饮
用此茶。



枸杞红枣丽颜茶



【材料】

枸杞、冰糖各10克，
红枣30克

【做法】

冷水煮开，再加入红枣、枸杞，煮大约5分钟，然后加入冰糖，煮至溶化即可。

【贴心药茶师】

《神农本草经》中称枸杞“久服坚筋骨，轻身不老，滋补肝肾”，是日常保养的佳品。红枣可补中益气，养血安神、健胃养脾。

【医叮咛】

有感染症状或脾胃虚弱、腹泻腹胀、消化不良者，不宜食用枸杞。

洛神花玉肤茶

【材料】

洛神花、蜂蜜适量

【做法】

将洛神花以一壶水的量用小火慢煮，水沸后待凉，捞去残渣，加入蜂蜜，冰凉后饮用。



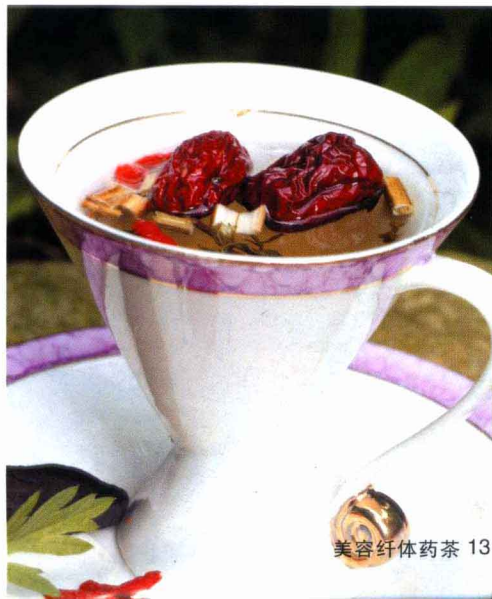
益母草活力亮发茶

【材料】

益母草20克，淮山15克，红枣6颗，当归、枸杞、何首乌各10克

【做法】

将所有材料与500毫升清水以小火煎煮至剩250毫升的水量，滤渣后取汁饮用。



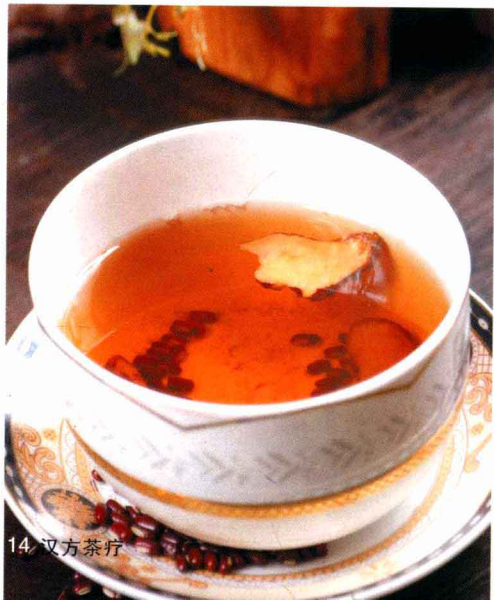
去黑眼圈美目茶

【材料】

赤小豆10克、丹参3克、红糖适量

【做法】

赤小豆用500毫升清水泡4个小时，加入丹参以大火煮沸，然后转小火温煮，至豆熟烂后取汁，加入红糖搅拌均匀即可。



普洱山楂纤体茶

【材料】

山楂5克，洛神花2朵，菊花5朵，普洱茶茶叶1匙，冰糖2匙

【做法】

将除菊花外的材料用清水洗净；将山楂、洛神花及茶叶放进壶中，倒入开水，并加入冰糖和匀，待香味溢出，放入菊花即可。



柠檬清香美白茶

【材料】

洋甘菊、枸杞、苹果花各6克，柠檬2片

【做法】

将所有花草加入600毫升热水冲泡5分钟，去渣，冷却，加入柠檬片，即可饮用。

【贴心药茶师】

苹果花与柠檬含丰富的维生素C，能美白肌肤；洋甘菊有镇定肌肤的作用，对易敏感肌肤也能起到一定保护作用。

【医叮咛】

洋甘菊有通经之效，故孕妇怀孕前3个月忌服。

