

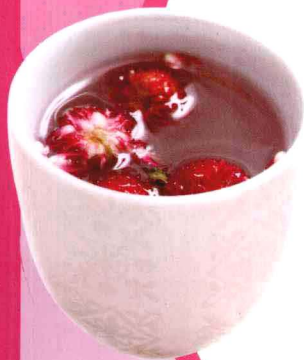


一杯好茶滋养全家!



养生 茶饮

随书附赠
食材图鉴
全彩拉页



大全

材料易得，

检索方便，对症喝茶

汉方
药草茶

五谷
蔬果茶

凉茶

花草茶

传统茶

153

道养生茶饮

调理身体常见小毛病

张 晔

解放军309医院前营营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

王广智

全国高科技食品产业化委员会茶业
专业委员会主任

编著

 中国轻工业出版社



养生

张 晔 王广智 编著

茶饮

大全

汉方
药草茶

五谷
蔬果茶

传统茶

花草茶

凉茶



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生茶饮大全 / 张晔, 王广智编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5019-8819-8

I. ①养… II. ①张… ②王… III. ①保健—茶谱
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102119号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕

版式设计: 杨丹

责任终审: 张乃柬

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 9

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5019-8819-8

定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120163S1X101ZBW

序



P R E F A C E

提起茶，大多数人会想起碧螺春、祁门红茶、铁观音、茉莉花茶……其实，茶的世界不只有这些传统茶类（指绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶、花茶七大茶系），缤纷的花草茶、疗效显著的药草茶、健康的五谷蔬果茶以及凉茶，都是养生佳饮。这些类别的茶饮食材，科学配伍，可具有不同的保健功效，而且不同的配方适合不同人群和不同季节饮用。

茶饮养生不受时间、场地的限制，如果您是忙碌的上班族，可以在办公室冲泡；如果您经常出差或者是个爱旅游的行者，可以将食材按照配方制成小茶包随身携带，能够随时随地泡饮。

本书中，我们介绍了近200道配方及其泡饮方法，除了传统茶、花草茶、药草茶、五谷蔬果茶、凉茶，还有精心为您推荐的特色下午茶和待客茶，所采用的均是常见食材，基本可在超市、茶叶店、中药店和网店购得。其中，我们特别选取最常见的48种食材，每一种均配有实物图片，介绍了性味归经、养生功效，并根据实际购买情况，推荐了适合的购买地点。

与此同时，全书按照读者最关心的养生去病保健方式划分章节，有针对四季的，有针对不同体质者的，还兼顾养心、润肺，防治高血压、高脂血症等的需求，并且专为女性推荐了美肤、瘦身、防治妇科病的茶饮。**这些配方以及食材用量，均是专家亲自推荐。书中的茶饮成品图均是实际冲泡后所拍摄，各配方中的食材图也均是按照实际分量称重所得。**

希望这近200道茶疗方，能为您的健康加分。



目录

CONTENTS

茶疗, 中国茶文化的奇葩	10
中医茶疗的起源	10
养生茶饮的种类	11
各类茶饮的选购及保存	14
轻松制作便利小茶包	16
饮茶禁忌	18



Part 1

经典养生茶饮

为生活增添一道亮丽风景

19 \ 42

茶饮的冲泡方法	20	玫瑰花茶/行气活血	26
茶饮常见辅料	23	胖大海茶/利咽润喉	27
单方独味	24	苦丁茶/清热除烦, 降血脂	27
君山银针茶/杀菌消炎	24	代代花茶/疏肝和胃、理气解郁	28
冻顶乌龙茶/去腻消脂	25	大麦茶/助消化	28
菊花茶/清肝明目	26	复方茶饮	29
		牛奶祁门红茶/驱寒暖胃、滋补安神	29
		苹果雪梨茶/清肺热	30
		百合金银花茶/清心去火、润肺	32
		黄芪人参茶/补阳安神	32
		凉茶	33
		三叶瘦身凉茶/改善便秘、减脂瘦身	33
		金银花清热去湿茶/清热解毒、去湿	34
		板蓝根防感冒茶/防治流行性感冒	34
		夏日败火凉茶/败火去烦、缓解暑热	35





- 萝卜马蹄凉茶/解暑热烦渴、消食除积 36
- 石榴皮茶/止泻驱虫 36
- 时尚待客茶饮 37**
- 布丁花果茶/提神醒脑、抗氧化 37
- 冰淇淋花果茶/解渴去腻、美容护肤 38
- 山楂银耳开胃茶/健脾、助消化 39
- 浪漫下午茶 40**
- 柠檬橙子茶/改善便秘、减脂瘦身 40
- 玫瑰奶茶/美容养颜、消除疲劳 41
- 柠檬冰红茶/去暑清热、生津止渴 41
- 摩洛哥薄荷茶/清热解暑 42

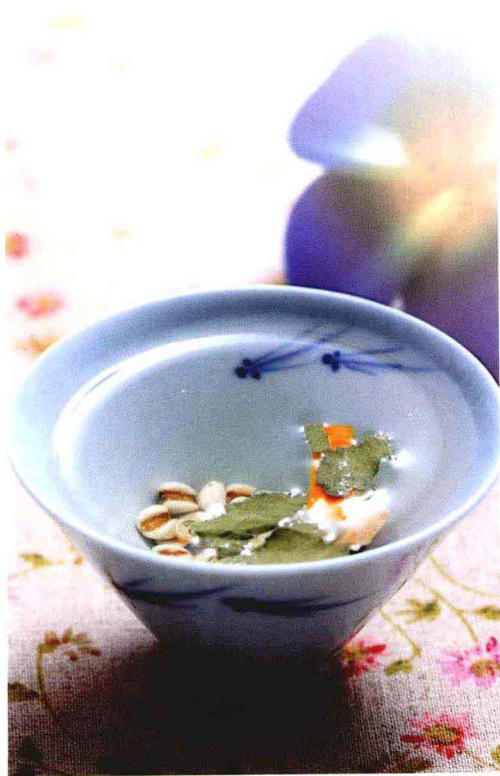
Part
2

四季茶饮
顺时养生最健康

43 \ 54

- 春季温补养阳 44**
- 金银茉莉茶/利咽、防感冒 44
- 柠檬薰衣草茶/提神醒脑、缓解春困 45
- 茉莉花茶/松弛神经、舒解郁闷 45
- 夏季防暑去毒 46**
- 酸梅汤/暑解止渴、去腻消食 46
- 罗汉果薄荷凉茶/清热利咽、止咳护嗓 47
- 碧螺春茶/消暑提神 47
- 秋季滋阴润燥 48**
- 杏仁桂花茶/去燥润肺 48
- 雪梨百合冰糖饮/润肺止咳、安神去烦 49
- 铁观音茶/生津润喉 49
- 蜂蜜柚子茶/润燥化痰、健胃 50
- 冬季防寒去寒 52**
- 紫苏甜姜茶/驱寒暖身、健胃补血 52
- 黄芪红枣茶/健脾益气、治疗气血两亏 53
- 大红袍茶/健胃消食，去腻 53
- 其他适合不同季节饮用的健康茶饮范例 54



**平和体质**

番茄清凉茶/清热解暑、美白肌肤

猕猴桃薄荷茶/健胃消食

灵芝茶/补气安神、提高免疫力

气虚体质

黄芪洋参茶/补气安神

菊花人参茶/益气补肾、改善睡眠

参花补气茶/补气、活血、强身抗衰老

56

56

57

57

58

58

59

59

阳虚体质

60

生姜桂圆茶/增加热量，补充偏衰的阳气

白芍姜枣茶/补气血、去瘀散寒

杜仲茶/温肾助阳，治疗遗尿、尿频

阴虚体质

62

玉竹桑葚茶/滋阴养血、益气安神

熟地麦冬饮/清热养阴

西洋参莲子茶/补气养阴、清热生津

金银玫瑰茶/生热养阴

痰湿体质

66

冬瓜去湿茶/去湿解暑、利水消肿

陈皮党参麦芽茶/健脾去湿、调理肠胃

去湿化痰茶/去湿利水

湿热体质

68

去湿减肥茶/利湿、减肥、轻身

菊花陈皮乌梅茶/理气清肝火

苦丁栀子红巧梅茶/清热泻火

血瘀体质

70

山楂三七茶/散瘀止血、调理肠胃

丹参茶/活血通经

当归黄芪茶/活血化瘀、养气血

气郁体质

72

玫瑰金盏菊茶/理气解郁

陈皮甘草茶/健脾胃、缓解消化不良

山楂茶/活血化痰、调理肠胃

特禀体质

74

紫苏菊花消炎茶/消炎镇痛、抗过敏

桂花黄芪茶/缓解机体过敏反应

白毫银针茶/提高机体免疫力

其他适合九大体质调理的茶饮范例

76

- 养心**
- 桂圆莲子饮/补心脾 78
- 枸杞百合养心茶/补虚安神、清热养阴 79
- 莲子清心茶/清热去火、除烦安神 79
- 护肝**
- 杞菊乌龙养肝茶/清肝火、养眼润肺 80
- 党参枸杞茶/补肝、益气血 80
- 三花行气茶/疏肝行气、降脂减肥 81
- 润肺**
- 百合枇杷叶茶/化痰止咳 82
- 冰糖梨水/清肺润燥 82
- 甘草天冬茶/去痰止咳、养阴润肺 83
- 养血**
- 红枣玫瑰花茶/补气养血 84
- 红枣红茶/养血安神 84
- 红豆养血茶/补气养血 85
- 健脾胃**
- 茉莉桂花健胃茶/暖胃健脾 85
- 太子乌梅茶/健脾胃 86
- 大麦山楂茶/健脾胃、消脂减肥 86
- 去火**
- 桑菊绿茶饮/清肝、去肺火 87
- 莲子心甘草茶/去心火、缓解口舌生疮 88
- 金莲桂花去火茶/降火、解郁、润肺化痰 89
- 菊槐茉莉清火茶/清内火 89
- 排毒**
- 洋甘菊排毒养颜茶/排除肠道毒素 90
- 金盏马鞭草茶/利尿消肿、发汗排毒 92
- 柠檬菩提排毒茶/通便利尿、促进排毒 93
- 增强抵抗力**
- 78 桃花玉蝴蝶茶/通经络，提高免疫力 94
- 79 西洋参茶/补气安神、增强抵抗力 95
- 79 甘草蒲公英茶/消炎抗菌 95
- 80 舒压解郁** 96
- 80 玫瑰合欢茶/理气解郁 96
- 81 薰衣草丁香茶/舒缓压力、安抚情绪 97
- 81 迷迭香玫瑰茶/行气解郁、安神止痛 97
- 82 保护眼睛** 98
- 82 菊花枸杞茶/清肝火，养阴明目 98
- 83 五味子绿茶/抗辐射，护眼明目 99
- 83 桑葚菊花茶/缓解夜盲症、青光眼 99
- 84 解酒醉** 100
- 84 桂花乌梅醒酒茶/醒酒，促进肝脏解酒 100
- 85 洛神花茶/降低身体对酒精的吸收 101
- 85 葛根茶/促进酒精代谢 101
- 86 缓解熬夜疲劳** 102
- 86 枸杞桂圆茶/安神养心、消除疲劳 102
- 87 莲子红枣茶/安神、补气血 103
- 87 茉莉玫瑰菩提茶/安神 103
- 88 其他日常保健茶饮范例** 104





- | | | | |
|----------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 高血压 | 106 | 党参紫苏茶 / 对抗气虚感冒 | 113 |
| 金盏花苦丁茶 / 辅助治疗高血压 | 106 | 生姜红糖茶 / 驱寒发热, 对抗风寒感冒 | 113 |
| 决明子荷叶茶 / 缓解肝火亢盛型高血压 | 107 | 薄荷甘草茶 / 辅助治疗风热感冒 | 114 |
| 菊花山楂罗布麻茶包 / 清火、降压 | 107 | 咳嗽 | 116 |
| 高脂血症 | 108 | 杏仁止咳茶 / 缓解夜嗽不止 | 116 |
| 普洱菊花茶 / 降血脂 | 108 | 款冬花止咳茶 / 辅助治疗肺寒引起的咳嗽 | 117 |
| 绞股蓝苦瓜茶 / 调节血脂 | 109 | 干日红茶 / 去燥化痰 | 117 |
| 桑叶山楂降脂茶 / 降胆固醇、降血脂 | 109 | 便秘 | 118 |
| 糖尿病 | 110 | 桃花蜜茶 / 缓解燥热便秘 | 118 |
| 黄芪山药茶 / 辅助治疗糖尿病 | 110 | 杏仁润肠茶 / 润肠燥 | 119 |
| 甜菊叶茶 / 稳定血糖 | 111 | 苹果绿茶 / 缓解轻度便秘 | 119 |
| 枸杞麦冬茶 / 缓解糖尿病患者多种不适 | 111 | 腹泻 | 120 |
| 感冒 | 112 | 紫苏甘菊茶 / 消炎止泻 | 120 |
| 连翘金银花茶 / 对抗风热感冒 | 112 | 乌梅芡实茶 / 补脾止泻, 辅助治疗结肠炎 | 121 |
| | | 鱼腥草山楂茶 / 健脾、止泻 | 121 |
| | | 消化不良 | 122 |
| | | 洛神果茶 / 辅助治疗消化不良 | 122 |
| | | 柠檬草茶 / 去腻、促消化 | 123 |
| | | 月桂茶 / 开胃、助消化 | 123 |
| | | 失眠 | 124 |
| | | 勿忘我薰衣草茶 / 调节神经、改善睡眠 | 124 |
| | | 菩提甘菊茶 / 缓解紧张情绪, 改善睡眠 | 125 |
| | | 酸枣仁茶 / 安神静心 | 125 |
| | | 咽炎 | 126 |
| | | 罗汉果乌梅茶 / 缓解咽喉肿痛 | 126 |
| | | 决明子玉蝴蝶茶 / 清肺热、利咽清嗓 | 127 |
| | | 胖大海菊花麦冬茶包 / 清咽润喉 | 127 |
| | | 其他常见病症保健茶饮范例 | 128 |

美肤养颜

勿忘我玫瑰茶 / 消炎靓肤、祛斑美白

百合花茶 / 改善睡眠、亮白肌肤

130

130

131

月季花茶 / 活血润肤

罗兰美肤茶 / 润肤、防干燥

桃花百合柠檬茶 / 祛斑美白、延缓衰老

康乃馨茶 / 调节内分泌、延缓衰老

红巧梅玫瑰美肤茶 / 美白肌肤

瘦身纤体

代代花瘦身茶 / 减脂、通便

决明子山楂减肥茶 / 促进减脂排毒

马鞭草瘦腿茶 / 利尿去肿、纤细双腿

花叶减肥茶 / 减脂瘦身

乌龙金银花减肥茶 / 消脂瘦身

勿忘我番泻叶茶 / 泻火、通便、减脂

防治女性病

当归白芍茶 / 辅助治疗月经不调

白芍姜糖茶 / 缓解痛经

益母草生姜茶 / 去瘀止痛

益母玫瑰茶 / 活血调经

冬瓜子茶 / 缓解湿热型白带增多

夏枯草茶 / 缓解肝气郁结型乳腺增生

其他适合女性饮用的保健茶饮范例

131

132

134

135

135

136

136

137

137

138

139

139

140

140

141

141

142

143

143

144



茶疗，中国茶文化的奇葩

中医茶疗的起源

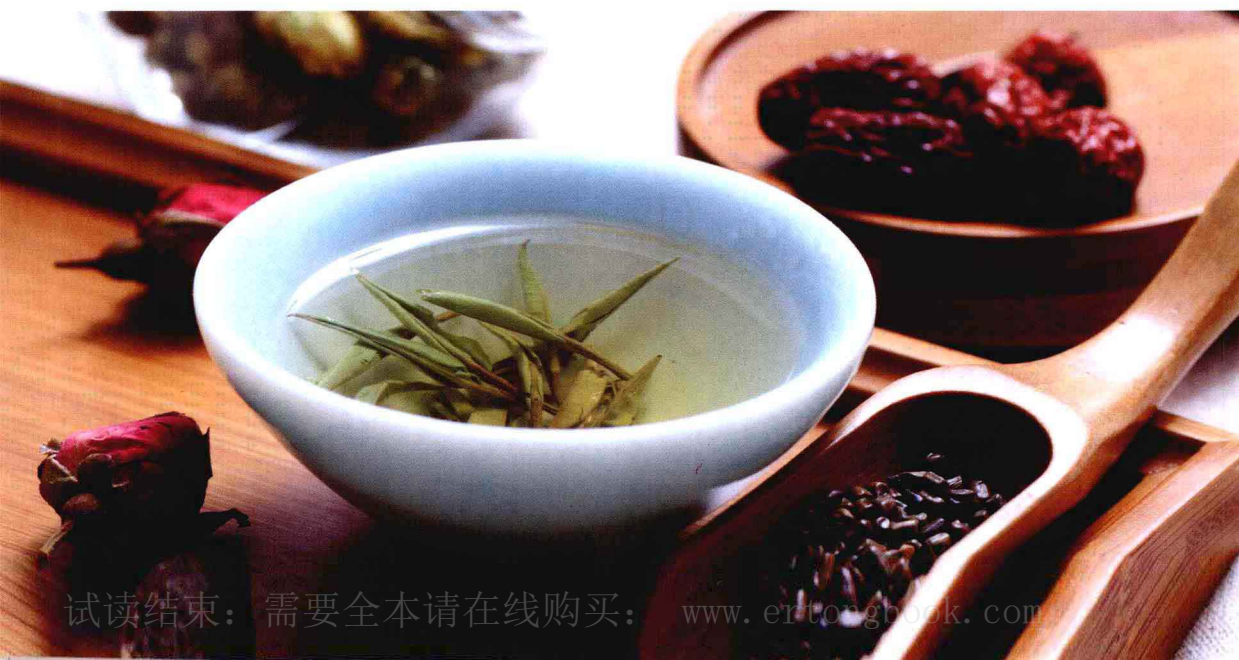
以茶治病的茶疗是我国医药学的重要组成部分，从最初的“神农尝百草，以茶解毒”开始，茶便以药物身份登上了人类社会的舞台。

中国人饮茶的历史十分悠久，陆羽《茶经》中记载道：“茶之为饮，发乎神农，闻于鲁周公。”茶对人体具有很好的保健功效，不仅可以强身、防病，还是一种精神的物质载体，能够愉悦心情、缓解压力，并且操作便捷，从泡茶到饮茶也是一个调节身心的过程。

唐代大医学家陈藏器说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”茶最初仅指未加任何中药的六大茶类（绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶、黑茶），茶疗的意义也比较狭窄。六大茶类的各种功效自被发现和利用以来，发展迅速，与中医越来越密不可分。加入了各种中药的茶饮配方越来越多，茶疗的概念也越来越广，那些在茶叶之外配伍药草、花草，甚至五谷、蔬菜、水果等构成一个复方来饮用的，包括方中无茶的花草、药草、五谷蔬果等，只要是冲泡或煎煮饮用的，都称之为茶饮。

茶疗包括保健与治疗两个内容，保健就是科学喝茶并养成习惯，起到预防疾病的作用；治疗则包括多种保健措施，比如经常喝茶、晨练，不吃过甜或过咸的食物等。

正所谓“何须魏帝一丸药，且尽卢全七碗茶”，茶疗已成为现代人养生保健的一大特色疗法，越来越受到人们的青睐。



养生茶饮的种类

茶饮的品种十分丰富，从养生保健的角度，中国的养生茶饮分为传统茶类、花草茶、药草茶、五谷蔬果茶等，每种茶饮具有其各自的特点和养生功效。

➔ 传统茶类

我国是茶的故乡，茶树品种繁多，制茶工艺不断发展，形成了丰富多彩的种类，基本分为绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶等六大基本茶类和再加工花茶。

中国 茶 类	基本茶类	绿茶	西湖龙井、碧螺春、黄山毛峰、蒙顶甘露……
		红茶	祁门红茶、滇红、正山小种、红碎茶……
		乌龙茶	铁观音、阿里山乌龙、冻顶乌龙、凤凰单枞……
		黑茶	普洱茶、六堡茶……
		黄茶	君山银针、霍山黄芽、蒙顶黄芽……
		白茶	白毫银针、白牡丹……
	再加工茶	花茶	茉莉花茶……

保健功效：提神醒脑、降脂减肥、保护牙齿、利尿排毒、消炎杀菌、防癌抗癌、延缓衰老、预防心血管疾病、降血糖、防辐射等。





➔ 花草茶

近年来，花草茶备受女性的青睐，自古就有“女人饮花”、“花养女人”的说法。花草茶最初从欧洲传过来，它并不是用茶属植物冲泡，而是用植物的花朵或根、茎、叶等部分加水煎煮或冲泡而得的饮料。花草茶是一种天然饮品，含有丰富的维生素，不含咖啡因，有十分突出的美容护肤功效，不仅如此，饮用花草茶还可怡情养性，让人享受一种优雅浪漫的休闲情调，因此它通常以一种下午茶的方式流行。

常见食材：玫瑰花、茉莉花、玫瑰茄、桂花、菊花、薰衣草、洋甘菊等。

保健功效：护肤美容、减肥纤体、保护心血管、排毒、增强免疫力、防感冒、舒缓压力、缓解疲劳、改善睡眠质量等。

➔ 汉方药草茶

汉方药草茶是以中草药冲泡或煎煮而来的，材料主要是草本植物的茎和叶。汉方药草茶多是几种中药搭配而成，配伍方法有很多，可以根据不同的身体状况和药性来灵活配制。

常见食材：杜仲、黄芪、当归、西洋参、枸杞子、五味子、决明子等。

养生功效：散寒解表、清热泻火、利水化湿、理气、消食、活血化瘀、止咳平喘、养心安神等。



➔ 五谷蔬果茶

日常饮食中的五谷杂粮以及蔬菜、水果等，也可以加入到茶饮中，调配成独具口味与养生功效的蔬果饮。这些食材既随手可得，又天然养生，还能调节口感。

常见食材：绿豆、杏仁、红枣、核桃、柠檬、橙子、菠萝、苹果等。

养生功效：增强免疫力、预防疾病等。



➔ 凉茶

凉茶又称苦茶、百草茶、青草茶，是用一种或数种新鲜或干燥的药草材料组合冲泡或煎煮而来。凉茶源于广东，历史悠久，至今在广东、香港、澳门等地也极为流行。凉茶并不是一定凉着喝，热饮效果也很好，其“凉”主要指制作凉茶的药草药性寒凉，因此体质偏寒凉者以及孕妇和儿童不宜饮用。

常见食材：蒲公英、薄荷、板蓝根、百合、陈皮、车前草等。

养生功效：清热解毒、去湿生津、清火明目、散结消肿等。

各类茶饮的选购及保存

找到了好的茶饮配方，下面开始进行原材料选购吧！不要小看了选购环节，原材料的品质好坏会直接影响茶饮的调养功效。以下针对传统茶饮、花草茶以及药草茶分别简述其选购时的注意事项。

➔ 传统茶饮选购

我国是茶的故乡，茶树品种繁多，制茶工艺历史悠久并且不断发展，形成了丰富多彩的茶类，基本分为绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶六大基本茶类和再加工花茶。

绿茶	以色泽呈嫩绿或翠绿色，带有光泽、干燥、芽叶完整、色泽均匀、香气纯正、无异味、净度好的为佳
乌龙茶	条索紧结或卷曲呈半球状，色泽为墨绿或青绿色。冲泡的茶汤为金黄色并带有浓厚香醇气味的为佳
红茶	以无霉变，无异味，有光泽，茶外形匀整一致，冲泡的茶汤红浓、花果香气高长、入口甘醇的为佳
黑茶	以无不自然异味的干茶为佳。冲泡后的茶汤红浓，色如琥珀，入口醇和、柔滑
黄茶	以芽叶细嫩、显毫，香味鲜醇的为佳
白茶	白毫银针以毫色银白、芽头肥壮，冲泡后汤色浅淡，入口滋味鲜醇的为佳
花茶	以茶叶原料嫩度好、芽毫显露，有相应鲜花浓郁香味者为佳





➔ 花草茶选购

看外观：以色泽自然、形体饱满、干燥、无杂质者为佳。

闻气味：以自然的香气为佳。如果觉得花草茶味道不自然或不对，就不要购买。

注意保质期：注意花草茶的生产日期，一般花草茶的保存及饮用期限以3个月内最佳，不宜超过6~8个月。

试喝：在某些茶叶店购买花草茶的时候可以试喝，品尝一下是否具有该种花草茶应有的口感，试喝时最好不要加入糖或蜂蜜等调味，以免喝不出花草茶原本应有的味道。

➔ 药草茶选购

药草茶一定要到正规的药店购买。药草茶材料种类较多，有的是植物的根、茎，有的是叶、果，一些常见的药材，比如决明子、麦冬、当归等，购买时应挑选干燥、干净、碎屑少的。另外，药草茶的饮用方法有泡服、煎服、研末等几种，购买时可以告诉药店销售人员自己想采取什么方式服用，以方便他们推荐相应制法的药材。

➔ 茶饮材料的保存

无论是传统茶饮、花草茶，还是药草茶，保存时一般要遵循以下几条原则。

密封保存：茶饮材料密封保存，保证其不受潮、不串味、不生虫。可以选择干燥、无异味、密封性好的瓷罐或玻璃罐保存。

避免混放：每种茶饮材料都有自身特殊的香味，而且它们会相互吸收香味，气味相互走串，因此不要混合放在一起。

按购买日期存放：同种类材料但购买日期不同的茶饮食材，最好也分别存放，以免新旧混杂，影响气味和口感。

放在阴凉处：茶饮材料最佳存放地点应避光、干燥、通风。

一般茶饮材料都会有保质期，无论多么好的保存条件，时间长了原材料的风味都会受损失。因此，最好在买回后3个月内享用。

轻松制作便利小茶包

为了方便携带，可以将各种茶饮材料做成茶包，这样在饮用的时候，只需把茶包放进杯子里，冲入热水就行了。尤其是一些较细碎的材料，制作成茶包就免去了过滤的麻烦，避免把渣滓喝到嘴里，并且取用方便，即使外出旅行也可以随身携带。而对于较大块的材料，经过简单的捣碎、剪碎等处理以后，也可以装进茶包。自制茶包很简单，并且可以一次性调配出很多不同的配方，按需取用，变着花样来喝茶。

➔ 制作茶包的小工具

茶布袋：用来装花草或茶叶，在药店、超市和网店都可以买到。有的是直接折口的，有的是抽线的，根据容量不同，分为大、中、小号。

大号尺寸：85毫米×125毫米
参考克重：可装12~20克



中号尺寸：62毫米×98毫米
参考克重：可装7~8克



小号尺寸：62毫米×83毫米
参考克重：可装5~6克



剪刀、捣碎器：对于那些体积较大或较坚硬的食材，在制作茶包的时候需要将其弄碎，这就需要借助剪刀和捣碎器，剪刀可以将其剪成细碎状，捣碎器则可以将其捣成粉末状。

