

喝出健康

食物保健茶饮 260 方



张燕立 严松 主编



清华大学出版社



喝出健康

——食物保健茶饮 **260** 方

主 编	张燕立	严 松	
副主编	李新军		
编 者	谢巧玲	张志荣	刘雅静
	王云萍	江 岗	杜淑梅

清华大学出版社
北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

喝出健康：食物保健茶饮 260 方 / 张燕立，严松主编. —北京：清华大学出版社，2010.2
ISBN 978-7-302-21589-9

I. ①喝… II. ①张…②严… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第225363号

责任编辑：张建平

装帧设计：色朗图文

责任校对：王淑云

责任印制：孟凡玉

出版发行：清华大学出版社

地址：北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮编：100084

社总机：010-62770175

邮购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印刷者：北京市世界知识印刷厂

装订者：北京市密云县京文制本装订厂

经销：全国新华书店

发行者：全国新华书店总店北京发行所

开本：165×207 印张：8 字数：118千字

版次：2010年2月第1版 印次：2010年2月第1次印刷

印数：1~3000

定价：35.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话：(010)62770177 转 3103 产品编号：032444-01



前言

大自然中的所有生物都是离不开水的，水占人体组成的70%，占人体血液总量的91%~92%。一个体重60千克的成年人，每天需饮水2500毫升，才能与人体每天消耗的水分保持相对的平衡。科学地并结合自身保健的需要来摄取营养，不仅维护了生命的基本活动，还可以调动补充改善自己固有的生命力，增强机体组织修复和再生能力，提高免疫力及对抗各种疾病的能力。

本书将常见食物制作成饮料，称为茶饮，综合起来分为五大类，即果品茶饮、蔬菜茶饮、麦豆杂粮类茶饮、花卉类茶饮、动物和水产类茶饮，每类又分若干品种，对每个品种的性味、功能、主治等逐一简介，并对其功能配有相应适合人体健康的饮用配方，每个方剂在原料、制作、功效上分别作了详细的介绍。所用原料取之方便，冲泡制作简单，科学性强，实用性好，并均有独特疗效。

鉴于参加编写人员水平有限，书中疏误之处实属难免，敬请读者不吝赐教。

喝出健康——食物保健茶饮260方

目 录

Contents

果品类茶饮

大枣 / 1
酸枣 / 4
山楂 / 5
枇杷 / 7
乌梅 / 8
杨梅 / 9
白果 / 10
无花果 / 11
苹果 / 12
梨 / 13
杏 / 14
杏仁 / 15
李子 / 16
桑葚 / 17
葡萄 / 18
罗汉果 / 19

柠檬 / 20
桃子 / 21
樱桃 / 21
橘子 / 22
橙子 / 23
柑子 / 24
金橘 / 25
香橼 / 26
柿子 / 27
西瓜 / 28
荸荠 / 29
杨桃 / 30
石榴 / 31
橄榄 / 32
猕猴桃 / 32
香蕉 / 33



菠萝 / 34
椰子 / 34
榛子 / 35
甘蔗 / 36
核桃仁 / 36

葵花籽 / 38
桂圆 / 38
荔枝 / 39
芒果 / 40
草莓 / 41

蔬菜类茶饮

姜 / 43
大葱 / 46
蒜 / 46
香菜 / 47
白菜 / 48
芹菜 / 49
包心菜 / 50
韭菜 / 51
韭菜籽 / 51
空心菜 / 52
马齿苋 / 53
茄子 / 53
黄瓜 / 54

苦瓜 / 55
冬瓜 / 56
丝瓜 / 57
南瓜 / 58
莲子 / 59
莲藕 / 60
黄花菜 / 61
白萝卜 / 62
胡萝卜 / 63
山药 / 64
黑木耳 / 64
银耳 / 66
荠菜 / 67



麦豆杂粮类茶饮

粳米 / 69

谷芽 / 70

大麦 / 71

小麦 / 72

薏米 / 73

玉米 / 75

黄豆 / 76

绿豆 / 77

蚕豆 / 79

扁豆 / 80

刀豆 / 81

豇豆 / 82

黑豆 / 82

甘薯 / 83

花卉类茶饮

丁香 / 85

菊花 / 86

合欢花 / 88

红花 / 89

玫瑰花 / 90

金银花 / 91

槐花 / 92

桃花 / 93

桂花 / 94

仙人掌 / 95

木棉花 / 96

木槿花 / 97

蒲公英 / 98

茉莉花 / 99

迎春花 / 99

月季花 / 100



蔷薇花 / 101
金莲花 / 102
百合花 / 103
建兰花 / 104
杜鹃花 / 105

水仙花 / 105
白兰花 / 106
米仔兰 / 106
腊梅花 / 107

动物水产类茶饮

猪蹄 / 109
猪膀胱 / 110
羊心 / 110
鸡蛋(蛋壳) / 111
鸡内金 / 112
牡蛎 / 113
虾 / 113
龟 / 114
泥鳅 / 115

黑鱼 / 115
大黄花鱼 / 116
鲈鱼 / 117
鲷鱼 / 117
黄唇鱼 / 118
海马 / 118
蟹 / 119
红螺 / 120



果品类茶饮



大枣

大枣又名干枣、美枣、良枣、红枣、刺枣。

性味 性温，味甘。

功能 补脾益胃，养血安神，滋身强身，益气生津，润肺止咳，缓和药性等。

主治 咳嗽声哑，咽喉刺痛，肺伤吐血，烦闷不眠，脾胃虚弱，气血不足，心悸胸闷，肾虚肝燥等。

解释 大枣味甘、性温、无毒，中医向来把它当作滋润补品，脾病患者最宜食之。



>> 大枣绿豆水

原料 大枣50克，绿豆50克，红糖适量。

制作 将大枣、绿豆放入锅中同煮，豆烂枣熟时，加入适量的红糖，待用。

功效 调节五脏，大补气血，健脾养胃，益肾养肝。

宜忌 内有湿热、郁火之人不宜食用。



>> 大枣菜饮

原料 大枣50克，白菜250克，蜂蜜适量。

制作 先将大枣搓洗干净，与洗净、改过刀的白菜一起放入锅中，加适量的水，煮沸30分钟，加入适量蜂蜜，同沸出锅，取汁即成。



功效 滋阴润燥，补脾健胃，通经活络，润便止痛。对气管炎、胃痛、胃及十二指肠溃疡、便秘虚弱、四肢无力、肺结核、肺燥干咳等有效。

用法 每日1剂，日服2次。

宜忌 脾胃虚寒太甚者和便溏日久者不宜多食。

>> 大枣黑芪饮

原料 大枣20枚，黑豆60克，黄芪30克。

制作 先将以上3味洗净，放入锅中，加入适量的清水，煎熟待用。

功效 温补气血，通经活络，收敛止汗，益肺固胃。对神经衰弱、黄疸体弱、自汗等有效。

用法 每日1剂汤饮（吃渣饮汤也可）。





宜忌 宜于脾肾两虚者经常食用；日自汗过于多者，应配合大补气血食物用之。

>> 红枣人参饮

原料 红枣250克，红糖125克，人参9克。

制作 红枣、人参一起水煎加红糖略煮服汤。

功效 补中益气，固本止血。

用法 每天1剂，连服数天。



3

>> 大枣葱白饮

原料 大枣30克，葱白5根。

制作 先将以上2味洗净，放入锅中，加入适当清水，煎煮成汁，待用。

功效 大补气血，引起睡眠，安神宁心，调理肝胆。对神经衰弱、失眠不寐有效。

用法 每日1剂，每晚睡前，一次服下。



>> 大枣饮

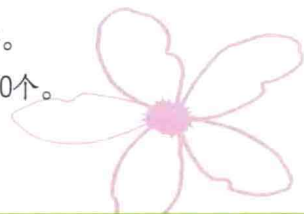
原料 大枣30个。

制作 先将大枣洗净、去核，放在锅中，加入清水适量，用火烧沸，煮熟，待用。

功效 温通经络，生血养液，滋阴增血，活血化瘀。

用法 每日1剂，吃枣喝汤。大枣也可生食，每日10个。

宜忌 内有郁热、肝火太大者不宜多用。



>> 大枣乌梅饮



原料 大枣10个，乌梅10个，冰糖适量。

制作 先将大枣洗净，去核，乌梅冲洗干净，与冰糖一同入锅，加水煎熟待用。

功效 大补气血，收敛止汗，固胃益肺，益阳育阴，降压止眩。对神经衰弱、黄疸体弱、盗汗、高血压、冠心病、消化不良有效。

用法 每日1剂。

宜忌 咳嗽、痞积、外感未清者及妇

女经期、产前、产后忌之。

酸枣

性味 性平，味酸。

功能 养心益肝，安神宁心，护肤敛汗，健脑醒神。

主治 虚烦不眠，惊悸怔忡，体虚自汗，口燥盗汗，下腹痛，四肢厥痛等。

解释 酸枣晒干后，磨制成酸枣面，是大众化的风味食品。心血管疾病患者和老年人以酸枣面泐水代茶饮，对身体大有益处。





>>酸枣仁茶

原料 酸枣仁9克，白砂糖适量。

制作 将酸枣仁拍碎，开水冲沏，加糖调味。

功效 养心安神。对虚烦失眠，心悸怔忡等有效。

用法 代茶饮用。



山楂

山楂又名胭脂果、山里红，柿楂子，酸梅子，山梨。

性味 性微温，味酸、甘。

功能 消食健胃，活血化瘀，顺气止痛，益脾止泄，解毒醒脑。

主治 血滞瘀阻，恶露不尽，腹胀腹痛，食积痢疾，疝气疙瘩，利尿降压等。

解释 脾虚胃弱无积滞、气虚便溏、脾虚不食者均忌用。



>>消食茶

原料 鲜山楂20克，鲜白萝卜30克，鲜橘皮5克，冰糖适量。

制作 将山楂、白萝卜、橘皮洗净；山楂拍破，将萝卜切成小块，橘皮撕碎，同放在锅中，加水500毫升，煎煮10~15分钟；最后加入冰糖适量，取汁。

功效 消食化积。对小儿乳食停滞及小儿疳积有效。

用法 代茶饮用。

>> 山楂海菜饮

原料 山楂30克，桃仁30克，海菜30克。

制作 先将山楂、桃仁、海菜分别洗净，放入锅中，加入清水煎汤待用。

功效 降脂减肥，活血化瘀。对肥胖症、高血压等有效。

用法 每日1剂，两次分服。

>> 山楂葵籽茶

原料 山楂、葵花籽仁各50克，红糖100克。

制作 将以上3味加水适量，炖汤即成。

功效 健脾胃，补中益气。对少女痛经有效。

用法 每天分2次饮用。行经前2~3天饮用，效果更好。

>> 山楂麦芽饮

原料 生山楂10克，炒麦芽10克。

制作 将生山楂洗净，切成薄片，与炒麦芽一同放入杯中。将沸水冲入杯中，盖好盖，泡3分钟后即成。

功效 消食导滞。对胃肠消化不良等有效。

用法 饮服。



>> 山楂降脂茶

原料 山楂5克，丁香3粒，柠檬香茅3克，冰糖适量，水500毫升。

制作 先将所有茶材放入壶中，注入热开水，静置5分钟。再加入适量冰糖调味后即可。

功效 促进脂肪的代谢。

用法 饮用。





>> 五味润肤茶

原料 山楂、菊花、枸杞、龙眼肉、橄榄各4克，水600毫升。

制作 将所有茶材放入壶中，注入热开水后即可。可重复冲至茶味渐淡。

功效 润肤美颜，肌肤红润有光泽。

用法 饮用。



7

枇杷

性味 性凉，味甘、酸。

功能 止渴下气，利肺降逆，清热止咳，和胃润喉。核有化痰止咳、疏肝理气功能。

主治 头痛咳喘，痔疮肿痛，反胃呕逆，衄血不止，暑热口渴，麻疹，流感等。

解释 枇杷叶性凉、味苦，枇杷花性微温、味淡，枇杷根性平、味苦，枇杷核性平、微寒、味苦，少则止咳祛痰，多则中毒。多食枇杷助湿生痰，脾虚泄泻者忌之。



>> 枇杷暑茶

原料 鲜枇杷叶、竹叶各30克，白糖适量，食盐少许。

制作 将鲜枇杷叶刷去茸毛，与鲜竹叶一同洗净，撕成小块，加水800毫升，煮沸10分钟，趁热加入白糖、食盐，搅拌均匀。

功效 清热和胃，生津止渴。对暑热烦渴、小便短赤等有效。尤适于夏

果品类 茶饮

伏季节饮用。

用法 候凉后代茶饮。

>> 枇杷饮

原料 枇杷叶10克，鲜芦根10克。

制作 将枇杷叶用刷子刷去毛，洗净烘干，鲜芦根切片，一同放入铝锅内，加水适量。将铝锅置武火上烧沸，用文火熬煮20~30分钟即成。

功效 清热止呕。对胃中燥热，气逆作呕等有效。

用法 饮用。



乌梅

乌梅别名梅实、熏梅、橘梅肉。

性味 性温，味酸。

功能 收敛生津，安蛔驱虫，止泻，升清降浊。

主治 蛔厥腹痛，恶疮溃疡，大便下血，血崩，尿血，小儿头疮及蛔虫症。

>> 乌梅茶

原料 乌梅50克。

制作 乌梅加水煎汤，或用沸水冲泡10分钟即可。

功效 生津止渴。对糖尿病等有效。

用法 代茶饮，每天1剂，不拘时温服。

>> 乌梅参枣饮

原料 乌梅8克，党参50克，大枣15枚，冰糖适量。





制作 加水3碗共煎，水沸20分钟后，下冰糖再煎10分钟至汤微黏稠为度。

功效 补益脾胃、生津止渴。对气短、乏力或体弱、手术后者有效。

用法 每次服3汤匙，药可同食。

>> 乌梅红糖茶

原料 乌梅9克，红糖适量。

制作 将乌梅、红糖放入砂锅，加清水1大碗，煎至半碗，去渣饮用。

功效 收敛，止血。对功能性子宫出血有效。

用法 每天2次，温热代茶饮服。



9



杨梅

杨梅又名白蒂梅、朱红、树梅、杨果。

性味 性温，味甘、酸。

功能 生津止渴，和胃消食，行气止痛，清热解毒。

主治 痧症、腹痛、痢疾、胃痛、中暑、头痛等。

解释 杨梅有红、白、紫三种，以红色、颗大、核小为佳。血热火旺人不宜多食。



>> 杨梅枣饮

原料 鲜杨梅500克，大枣50克，白糖50克。

制作 先将杨梅冲洗干净，大枣洗净去核，一同入锅，加水煮熟，加入白糖，糖溶即可，待用。

果品类

茶饮