

(黔)新登字01号

中国药茶大全

罗庆芳主编

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

广西民族语文印刷厂印刷 广西区新华书店经销

850×1168毫米 32开本 15.75印张 400千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数1—10000册

ISBN 7-221-02623-8/Z·48

定价: 6.00元

内容提要

自古以来，人类一直在寻觅“长生妙术”、“万病之药”、“延寿仙草”，这反映了人对生命的热爱，渴望青春常在的向往。

殊不知我们日常生活的必需品中就有类似之物，它可以延年益寿、养身怡性、滋阴壮阳、防病祛病、美容健体……连被称为“绝症”的癌，在它面前也要退缩三分。它，就是我们“开门七件事”——“油盐柴米酱醋茶”中的茶，被誉为“人类廿一世纪的健康饮料”的茶！

本书辑录了古今具有上述神奇功效的药茶方共1476个，及其制作、饮用方法，是当今辑录最全面的。

为了您的健康长寿，为了您的家庭幸福，谨以此书奉献给您！

前 言

中国药茶是祖国医学宝库中一颗灿烂明珠。从“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的记载，到唐朝“茶为万病之药”的高度评价，可见古人对茶的药用价值已有较全面的认识。

现代科学技术的发展，更揭示了茶叶药效的奥秘：据化验分析，小小一片茶叶，有500多种化学成分。其中很多是正常人体所需要的营养成分，如蛋白质、脂类、糖类、矿物质和维生素等，仅蛋白质含量便高达22%以上，氨基酸已发现的有25种之多；另外一些则是在某些病理情况下，对恢复人体健康有益的成分，即药效成分。如生物碱类中的咖啡碱、茶碱等的兴奋作用、利尿作用、松弛平滑肌作用、降胆固醇和防止动脉粥样硬化作用；茶多酚类的增强毛细血管作用、消炎作用、抗菌作用、抗辐射损伤作用等。茶叶专家王则农总结了饮茶的22项功效：止渴、消减疲劳、强心、降低冠心病发病率、防动脉硬化、消食解油腻、降低高血压发病率、降血脂、利尿、治肝炎、治糖尿病、解毒、解酒、沉淀污染物、抑制病毒、杀菌消炎、提升白细胞、防龋、防治眼科疾病、防治癌症。所以，乾隆皇帝也说：“君不可一日无茶”。人们则说：饮茶一杯，犹如一服配伍极为相宜，疗效极为广泛的良药。

当今世界，茶与人类健康的课题，吸引着专家学者。日

本、欧美等发达国家许多学者把“茶——21世纪的天然健康饮料”列为90年代的重大研究课题，并由国家投入大量经费和人力进行研究。台湾大学一位教授多年研究发现，茶叶富含硒，具有抗癌、抗衰老和保护人体免疫功能的作用，能抑制癌细胞生长，防止胰腺蜕化。目前，富硒茶已成为各国学术界研究抗癌防衰机制的热点。

本书分概论、保健、治疗三大篇，收药茶1476方。“概论篇”介绍茶的药用起源与发展，功效特点和使用方法以及药茶常识五十问；“保健篇”收保健药茶186方，分补益调养、美容、怡神三部分，可供保健延年、美容强身怡神有兴趣者应用与研究；“治疗篇”收1290方，按内、外、皮肤、五官、妇、儿六大科分类，列数十病症，可供读者按病索方。

为了推动我国药茶事业的发展，本书除了搜集大量保健、治疗茶方之外，还介绍了全国开发的部分药茶保健产品，供选用与交流。

由于时间仓促，收阅范围有限，难免有错漏之处，恳请读者批评斧正。

罗庆芳 杨光玉

1991、12

编写说明

一、本书收集药茶方1476方，其中历代方剂219方，近代、现代方剂1257方，内有无茶茶方289方。

二、每个药茶方按配方、用法、功效、来源等项阐述。

三、药茶方方名尽量保持原用名。方名同，用法用量功效不同的，不重新取名，而以同名后冠之（一）、（二）、（三）……；无名的，则按其药茶组成和功效，予以重新取名。

四、书内药物剂量及单位均按原文献收载，应用时需进行折算。附录中“古今度量衡对照”供折算参考。

五、药茶方来源，凡古文献均注明书名，近代、现代，因普及读本太多，且多为互相传抄，无法辨明真正来源，则冠之以“民间验方”。

六、书后附笔划索引和主要参考书目。

目 录

概 论 篇

- 概论
- 一、茶的药用起源与发展……………(1)
 - 二、茶的保健与药效作用……………(5)
 - 三、茶叶与延年益寿……………(9)
 - 四、药茶的特点及其应用……………(12)
 - 五、药茶的泡、煎、服法……………(14)
 - 六、药茶的制作与贮存……………(16)
 - 七、饮用药茶注意事项……………(18)

药茶常识五十问

- 一、为什么古人称“茶叶为万病之药”？……………(20)

- 二、为什么称茶叶为健康饮料？……………(21)
- 三、为什么说茶叶是“大自然给予人类最好的饮料”？……………(21)
- 四、茶叶的抗辐射作用是怎么来的？……………(22)
- 五、茶叶为什么具有抗癌作用？……………(22)
- 六、茶叶的健美、益寿作用是怎么来的？……………(23)
- 七、茶叶的营养价值有多高？……………(23)
- 八、茶叶有哪些功效？……………(23)

- 九、茶叶为什么有那么多功效? (27)
- 十、为什么说饮茶是人体维生素的极好来源? (27)
- 十一、茶叶中维生素C含量有多少? 对人体有哪些作用? (27)
- 十二、茶叶中含有哪些维生素B类物质? (28)
- 十三、茶多酚有哪些药效作用? (29)
- 十四、儿茶素对人体有哪些好处? (30)
- 十五、茶叶中的茶素、茶碱有哪些作用? (30)
- 十六、茶叶中有哪些矿物质? 作用如何? (30)
- 十七、喝什么茶更有益于健康? (31)
- 十八、为什么说红(绿)茶菌是除病益寿饮料? (31)
- 十九、怎样制作“红茶菌”? (30)
- 二十、茶叶中的硒对人体有何作用? (32)
- 二十一、为什么说贵州湄潭茶植于紫阳县茶质最好? (32)
- 二十二、为什么绿茶的抗癌效果最好? (32)
- 二十三、茶叶为什么具有发汗解表作用? (33)
- 二十四、药茶为什么有清热作用? (33)
- 二十五、为什么药茶有滋补强壮作用? (33)

- 二十六、为什么药
茶可防治眼科
病? (33)
- 二十七、为什么药
茶有兴奋作
用? (34)
- 二十八、为什么药
茶能增强循环
系统功能? (34)
- 二十九、为什么
不宜用茶水服
药? (34)
- 三十、为什么茶叶
具有抗菌作
用? (34)
- 三十一、边看电视
边喝茶的作用
是什么? (35)
- 三十二、饮茶为
什么能解酒
毒? (35)
- 三十三、饮茶为
什么能助消
化? (35)
- 三十四、茶叶为什
么可以治痢
疾? (35)
- 三十五、饮茶为什
么可以降血
压? (36)
- 三十六、饮茶为什
么能防治冠心
病? (36)
- 三十七、饮茶为什
么能治糖尿
病? (36)
- 三十八、饮茶为什
么能固齿? 防
龋方法有哪
些? (37)
- 三十九、为什么贫
血病人不宜饮
茶? (37)
- 四十、为什么因胃
酸少胃痛的人
不宜饮茶? (38)
- 四十一、为什么妇
女经期、孕期、
产期、哺乳
期不宜喝浓
茶? (38)

- 四十二、溃疡病患者为什么不宜饮茶? (38)
- 四十三、患有严重动脉硬化、高血压病人为什么不宜多饮茶? (39)
- 四十四、经常失眠的人为什么不宜饮茶? (39)
- 四十五、发热病人为什么不宜饮茶? (39)
- 四十六、“茶的刺激性大，孩子喝茶伤脾胃”的说法对吗? (40)
- 四十七、为什么儿童不宜饮浓茶和凉茶? (40)
- 四十八、为什么不能空腹饮茶? (40)
- 四十九、为什么不

可饮冷茶和浓茶? (41)

- 五十、怎样选用药茶才更有利于人体健康? (41)

保 健 篇

一、调养方:

- 八仙茶..... (42)
- 牛乳红茶..... (42)
- 擂茶..... (42)
- 麻花糖茶..... (43)
- 虾米茶..... (43)
- 党参红枣茶..... (43)
- 返老还童茶..... (43)
- 红茶菌..... (44)
- 大黄茶..... (44)
- 粳米白糖茶..... (44)
- 丹参黄精茶..... (45)
- 蜂蜜茶..... (45)
- 酥油茶..... (45)
- 柠檬茶..... (46)
- 素馨花茶..... (46)
- 白芝麻茶..... (46)
- 蜜茶冰糖饮..... (46)
- 枣茶..... (46)
- 鲜丝瓜茶..... (47)

黄芪红茶	(47)
银耳茶	(74)
莲茶	(47)
杞枣茶	(48)
奶菊茶	(48)
粥茶健身方	(48)
糖茶补气方	(48)
参杞茶	(49)
凉茶	(49)
抗衰茶	(49)
大黄绿茶饮	(50)
淡绿茶	(50)
桂圆肉茶	(50)
浮小麦茶	(50)
花生衣茶	(51)
白术甘草茶	(51)
五香茶叶蛋	(51)
南瓜肉瑰茶	(52)
玉米蘑菇茶	(52)
钙茶	(52)
豆衣茶	(53)
乌发童颜茶	(53)
防老抗衰茶	(53)
矿泉茶	(54)
乌龙茶	(54)
芝麻养血茶	(54)
慈禧珍珠茶	(54)
绞股兰茶	(55)

二、美容方

减肥茶(一)	(55)
减肥茶(二)	(55)
减肥茶(三)	(55)
减肥茶(四)	(56)
减肥茶(五)	(56)
减肥茶(六)	(56)
健美减肥茶	(56)
山花减肥茶	(57)
消脂茶	(57)
健身降脂茶	(57)
何首乌茶	(57)
大枣花生茶	(57)
玉竹蜜茶	(58)
桑叶凉茶	(58)
冰镇蛋露茶(一)	(58)
冰镇菠柠茶	(59)
冰镇蜜茶(一)	(59)
莲藕茶	(59)
醋茶柠檬饮	(59)
健身钙茶	(60)
绿茶单方	(60)
矿泉水茶	(60)
桂花茶	(60)
胡萝卜茶	(60)
橘萃糖茶	(61)
葡萄花茶	(61)

美肤茶	(61)
玉米茶	(61)
奶茶	(62)
槐角首乌茶	(62)

三、怡神方

酸桔茶	(62)
陈皮茶	(63)
酸梅茶	(63)
百香果茶	(63)
桂圆茶	(63)
水蜜桃茶	(64)
苹果茶	(64)
葡萄柚茶	(64)
杨桃茶	(65)
杏桃茶	(65)
草莓茶	(65)
姜片茶	(65)
莲子茶	(66)
芙蓉茶	(66)
菊花茶	(66)
玉桂茶	(66)
蜜奶茶	(67)
红心茶	(67)
特调蜜奶茶	(67)
黑枣茶	(67)
椰子茶	(68)
状元茶	(78)

伯爵奶茶	(68)
速效气力茶	(68)
冰镇蛋露茶(二)	(69)
冰镇蜜茶(二)	(69)
冰镇菠萝柠檬茶	(69)
凤梨茶	(70)
菠萝茶	(70)
金桔干茶	(70)
桔子茶(一)	(70)
桔子茶(二)	(71)
多味果汁茶(一)	(71)
多味果汁茶(二)	(71)
多味果汁茶(三)	(72)
多味果汁茶(四)	(72)

四、无茶保健茶方

二子延年茶	(72)
玉竹茶	(72)
沙苑子茶(一)	(73)
菟丝子茶(一)	(73)
人参茶单方	(73)
西洋参茶(一)	(73)
龙眼茶	(73)
灵芝茶	(74)
红枣茶	(74)
生津茶	(74)
山楂核桃茶	(74)
红枣花生衣茶	(75)

八味代茶饮(一).....	(75)	延年益寿茶.....	(82)
八味代茶饮(二).....	(75)	薏仁茶汁饮.....	(83)
清热代茶饮.....	(76)	美肌茶汤饮.....	(83)
高浓度麦茶.....	(76)	海带和颜茶.....	(83)
荞麦煎茶.....	(76)	美肤茶汁饮.....	(84)
矿麦茶.....	(77)	美容醋茶饮.....	(84)
煎焙麦茶.....	(77)	人参保健茶.....	(84)
纯枣茶.....	(77)	菊花凉茶.....	(84)
罗布麻茶(一).....	(78)	冰镇枣茶.....	(85)
罗布麻茶(二).....	(78)	枸杞茶.....	(85)
麦冬茶.....	(78)	真菰茶.....	(85)
薏米茶.....	(78)	五味枸杞茶(二).....	(86)
纯柿叶茶.....	(79)	补虚代茶饮.....	(86)
木耳芝麻茶.....	(79)	壮力热茶饮.....	(86)
沙苑子茶(二).....	(79)	香煎热茶饮.....	(86)
菟丝子茶(二).....	(79)	天冬红糖茶.....	(86)
西洋参茶(二).....	(80)	五汁茶.....	(87)
太子乌梅茶.....	(80)	龙眼丹参茶.....	(87)
枸杞五味子茶(一).....	(80)	三仁茶.....	(87)
人参红叶茶.....	(80)	胡桃白糖茶.....	(87)
菱滋补茶.....	(81)	白芍灵芝茶.....	(88)
万花茶.....	(81)	苓藕茶.....	(88)
酸枣茶.....	(81)	梨膏茶.....	(88)
五味枸杞茶(一).....	(81)	桑椹膏茶.....	(89)
波布草茶.....	(82)	肉桂姜糖茶.....	(89)
虎耳草茶.....	(82)	三汁茶.....	(89)
樱花茶.....	(82)	补虚益颜茶.....	(89)
降压减肥茶.....	(82)	鱼鳞热茶饮.....	(90)

牡蛎茶	(90)
木耳参糖茶	(90)
西瓜汁茶饮	(90)
梅花茶	(90)
芝麻杞菊茶	(91)

姜茶	(96)
山腊梅茶	(97)
清空膏茶	(97)
绿豆茶	(97)
荆芥苏叶茶	(97)

治 疗 篇

一、内科方

感冒

甘露茶	(92)
五神茶	(92)
葱豉茶	(93)
生姜枇杷茶(一)	(93)
生姜芝麻茶	(93)
姜糖茶(一)	(93)
麻酱糖茶	(94)
生姜茶(一)	(94)
苏姜茶	(94)
姜葱橄榄茶	(94)
姜糖茶(二)	(95)
双白茶	(95)
核桃葱白茶	(95)
多味茶(一)	(95)
附子川芎茶	(96)
辣椒茶	(96)
生姜茶(二)	(96)
生姜枇杷茶(二)	(96)

羌活茶	(98)
钩藤茶	(98)
石膏茶	(98)
桑菊薄荷茶	(98)
核桃葱姜茶	(98)
石膏绿茶	(99)
薄荷茶	(99)
银花山楂茶	(99)
金银花茶	(99)
葱姜核桃仁茶	(100)
地龙茶	(100)
甘菊花茶	(100)
六味茶	(100)
银花茶	(101)
川芎葱白茶	(101)
姜汤膏茶	(101)
三生清热茶	(101)
多味茶(二)	(101)
竹叶薄荷茶	(102)
竹叶莲芯茶	(102)
双花茶	(102)
大葱生姜茶	(102)
苏藿茶	(102)

石菖蒲茶	(103)	款冬花茶	(109)
姜糖薄荷茶	(103)	干橘皮茶	(109)
银花白糖茶	(103)	石苇冰糖茶	(109)
胡桃茶	(103)	百合根茶	(110)
午时茶	(103)	鸡蛋茶	(110)
天中茶	(104)	荔枝茶	(110)
苏叶炒盐茶	(104)	荞麦面茶	(110)
橄榄萝卜茶	(104)	三棱雷丸茶	(111)
白芷荆芥茶	(105)	柿饼茶(一)	(111)
酒茶	(105)	橘红茶	(111)
梅肉红茶	(105)	茶根鱼胆消喘茶	(111)
四时感冒茶	(105)	毛山茶	(111)
芦根茶	(106)	百合茶	(112)
气管炎		僵蚕茶	(112)
玳玳茶	(106)	橄榄萝卜茶	(112)
银杏茶	(106)	柿饼冰糖茶	(112)
百药煎茶(一)	(106)	柑茶	(112)
川贝茶	(107)	双根鱼胆茶	(113)
姜蜜茶	(107)	双肉茶	(113)
消炎止咳茶	(107)	葱须大枣茶	(113)
川贝母米糖茶	(107)	甜瓜茶	(113)
大枣甘草茶	(108)	柿叶茶	(114)
白萝卜茶	(108)	冬花茶	(114)
甜瓜冰糖茶	(108)	白僵茶	(114)
茄子根茶	(108)	麻甘茶	(114)
姜蜜根茶	(109)	芒果茶	(114)
芦根甘草茶	(109)	蚯蚓茶	(115)
		菊花茶	(115)

二绿合欢茶	(115)
血贝茶	(115)
白僵蚕末茶	(116)
白糖板油茶	(116)
清气化痰茶	(116)
祛寒止咳茶	(116)
润肺化痰茶	(116)
枸骨茶	(117)

肺结核

小麦大枣茶	(117)
十大功劳叶茶	(117)
鸡蛋蜂蜜茶	(118)
甜瓜莲藕茶	(118)
胖大海橄榄茶	(118)
蜜茶益肾方	(118)
柿饼茶	(119)
银耳冰糖茶	(119)
芝麻杏仁茶	(119)
地黄冰糖茶	(119)
黄精冰糖茶	(119)
韭菜红糖茶	(120)
三鲜茶	(120)
马齿苋茶	(120)
百合沙参茶	(120)
肺痛茶	(121)

胃肠病

健胃茶(一)	(121)
健胃茶(二)	(121)
健胃茶(三)	(122)
健胃茶(四)	(122)
绿梅茶	(122)
甘露茶	(122)
大和茶	(123)
白糖茶	(123)
明矾茶	(123)
柚子皮姜茶	(124)
煎茶	(124)
粳米姜茶	(124)
糖蜜红茶	(124)
膏糖茶	(124)
白芝麻茶	(125)
蜂蜜茶	(125)
粥茶	(125)
姜醋红糖茶	(125)
茉莉花茶	(126)
头醋湖茶	(126)
蜜糖柿饼茶	(126)
柑皮茶	(126)
香菇茶	(126)
白糖枣茶	(127)
梅干红茶	(127)
山楂茶	(127)

红绿茶	(127)	刀豆子茶	(133)
蜜糖茶	(127)	柿蒂竹茹茶	(134)
双瓜干品茶	(128)	乌梅茶	(134)
老姜茶	(128)	消胀开胃茶	(134)
檀香豆蔻茶	(128)	葱姜吴萸茶	(134)
酱油茶	(128)	建曲桔花茶	(135)
桔花茶	(129)	大米茶	(135)
芦根甘草茶	(129)	柿蒂茶	(135)
春砂仁茶	(129)	丁香茶	(135)
玫瑰花茶	(129)	白萝卜汁茶	(135)
干姜茶	(129)	番茄茶	(136)
醋茶和胃方	(130)	双椒茶	(136)
山楂片茶	(130)	花蒲茶	(136)
粳米茶	(130)	小麦莲子茶	(136)
三花茶	(130)	浓茶	(136)
红桔茶	(131)	皮硝噎食茶	(137)
橘皮红糖茶	(131)	猪油茶合剂	(137)
胡椒食盐茶	(131)	糖糟茶	(137)
鲫鱼茶	(131)	香桃片茶	(137)
茱萸茶	(131)	止泻茶(一)	(138)
干姜甘草茶	(132)	银花黄连茶	(138)
川百茶	(132)	枣甘茶	(138)
三棱雷丸茶	(132)	绿豆茶	(138)
红糖茶	(132)	克泻糖茶	(138)
生姜茶	(133)	明矾茶	(139)
赤芍甘草茶	(133)	莲子茶	(139)
绿茶	(133)	五味子茶	(139)
苦楝茶	(133)	米醋茶	(139)