



丛书主编：何赛萍



药茶名方 200例

何赛萍 李雅琴 编著
浙江科学技术出版社



丛书主编：何赛萍

药茶名方 200例

何赛萍·李雅琴 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药茶名方 200 例/何赛萍,李雅琴编著

—杭州:浙江科学技术出版社,2003,1

(名方经典/何赛萍主编)

ISBN 7-5341-1999-5

I. 药... II. 何... III. 药茶疗法-验方 IV. R289.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049602 号

名方经典

丛书主编 何赛萍

药茶名方 200 例

何赛萍 李雅琴 编著

责任编辑/宋东

封面设计/孙菁

出版/浙江科学技术出版社

地址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

印刷/杭州出版学校印刷厂

发行/浙江省新华书店

开本/850×1168 1/32

印张/9.5

字数/178000

版次/2003 年 1 月第 1 版

印次/2003 年 2 月第 2 次印刷

定价/14.00 元

书号/ISBN 7-5341-1999-5/R·287

版权所有 翻印必究

前 言

全面提高身体素质,不断改善生活质量是人们对现代社会生活发展的追求;选择合适的保健方式,获取最佳的保健效果,保持健康的身体是人们共同的期望。用膏方、药茶、药粥、药膳、药酒补益身体,祛病疗疾是我们中华民族祖先千百年的实践与积累,是中国医药学宝库中的一颗瑰宝,它同中医药一样,为增强人们体质、延年益寿作出了重要的贡献。《名方经典》丛书由膏方、药茶、药粥、药膳、药酒五个分册组成,它们大部分来源于清代以前的中医经典书籍,较全面地介绍了我国历代和目前民间流传的膏、茶、粥、膳、酒等保健良方,旨在为广大读者提供经典的养生知识及方法。

药茶没有煎药、熬药之累,制作十分简单,而且服用方便。既可治疗某些急性疾病,如感冒、胃气不舒、咽喉疼痛、肠道疾病等,也可以作为慢性疾病的辅助治疗,并且有减肥、健美、益寿等保健作用,特别适合一般家庭选择应用。

在编写本套丛书时,我们不仅力求精选确实行之有效的验方,而且着眼于深入普及医疗保健知识,对每一张方谱的组成、配伍、应用作了详尽的解释,如有相

关的现代研究成果,我们也加以收录。本套丛书既是介绍中医传统食疗保健方法的普及性读物,又是集中医食疗、保健精华的工具书。我们衷心地希望,它能成为广大读者健体养颜、祛病保健、延年益寿的得力助手,为大家的健康提供有益的帮助。

编 者

2002年8月



目 录

上篇 一般知识

什么是药茶·····	(2)
药茶的特点·····	(3)
药茶是如何演变来的·····	(3)
药茶有哪些类型·····	(5)
药茶有什么作用·····	(6)
茶的饮用方法是怎样发展的·····	(8)
药茶中的文化色彩·····	(9)
茶叶有什么营养价值·····	(11)
茶叶有什么保健作用·····	(12)
喝茶为什么能预防某些疾病·····	(13)
茶叶怎样分类·····	(14)
喝浓茶对人体有什么影响·····	(16)
哪些情况下不宜喝茶·····	(17)
女性何时不宜饮茶·····	(18)
苦寒的凉茶能随意喝吗·····	(19)
饮茶的五大误区·····	(20)



少数民族喜爱喝什么茶	(21)
西洋参有什么特点	(23)
制作药茶常用哪些鲜花	(24)
制作药茶常用哪些药物	(28)
哪些药物不能制作药茶	(33)
葱姜蒜能制作什么疗效的药茶	(34)
哪些水果可以作药茶的原料	(36)

下篇 茶谱

补益健身药茶

桂枝甘草茶	(46)
巴戟牛膝茶	(47)
枸杞饮	(49)
枸杞茶	(50)
补血茶	(51)
四君子茶	(52)
健腰青娥茶	(53)
地黄茶	(55)
续断散茶	(56)
人参胡桃茶	(57)
当归补血茶	(58)



补中益气茶	(59)
人参大枣茶	(60)
左归茶	(61)
王母桃茶	(62)
五福饮茶	(64)
独参茶	(65)
五子衍宗茶	(66)
杞子五味茶	(67)
枸杞茶	(69)
保元茶	(70)
八仙茶	(71)
五香奶茶	(73)
玉灵膏茶	(74)
人参固本茶	(75)
燕窝茶	(76)
一贯煎茶	(77)
枸骨叶茶	(78)
三才茶	(79)
养精种玉茶	(80)
杜仲五味子茶	(81)
薯蓣茶	(82)



养心安神药茶

- 半夏秫米茶 (84)
- 甘麦大枣茶 (85)
- 酸枣仁茶 (86)
- 大枣葱白茶 (88)
- 补血安神茶 (89)
- 六安煎茶 (90)
- 安神茶 (91)
- 安神代茶饮 (92)

健脾益胃药茶

- 平胃茶 (94)
- 健脾止泻茶 (95)
- 陈艾叶茶 (96)
- 藿香茶 (97)
- 柿蒂茶 (99)
- 调胃茶 (100)
- 柿钱茶 (101)
- 消食茶 (102)
- 黄梅茶 (103)
- 暗香茶 (104)
- 建曲茶 (105)



须问茶·····	(106)
四陈茶·····	(107)
豆蔻藿香茶·····	(108)
麦门冬养胃茶·····	(109)
山楂茶·····	(111)
扶中茶·····	(112)

生津止渴药茶

芍药甘草茶·····	(113)
消渴茶·····	(114)
竹茹芦根茶·····	(115)
千金瓜蒌根茶·····	(116)
玉竹茶·····	(117)
小蜂儿茶·····	(119)
竹茹茶·····	(120)
玉壶茶·····	(121)
生脉饮·····	(122)
乌梅茶·····	(123)
五汁饮茶·····	(124)
玉泉茶·····	(125)
生津茶·····	(126)

润肺止咳药茶

杏仁蜜茶·····	(128)
-----------	-------



千金苇茎茶	(129)
麦门冬茶	(130)
百部生姜茶	(131)
三分茶	(132)
参味苏梗茶	(133)
百药煎茶	(134)
三子养亲茶	(135)
竹沥茶	(136)
姜杏茶	(138)
丝瓜花蜜茶	(139)
冬瓜蜜茶	(140)
二冬二母茶	(141)
二冬茶	(142)
橘红茶	(143)
款冬花茶	(144)
玄麦甘桔茶	(145)
沃雪茶	(146)
珠玉二宝茶	(147)
滋胃和中茶	(148)

清热解毒药茶

泻心茶	(150)
桔梗茶	(151)



橘皮竹茹茶	(152)
槐叶茶	(154)
马齿治痢茶	(155)
竹叶茶	(156)
泉芦叶茶	(157)
石膏茶	(158)
柏叶茶	(159)
柳叶茶	(161)
柴甘茅根茶	(162)
木槿花茶	(163)
夏枯草茶	(164)
忍冬茶	(165)
串雅三妙茶	(166)
疗痔宝珠茶	(167)
天竹叶茶	(168)
四神茶	(169)
苦丁茶	(171)
四妙勇安茶	(172)
生地石膏茶	(173)
五味消毒饮	(174)
五神茶	(175)
清热理气茶	(176)
平肝清热茶	(177)



胖大海茶	(178)
菠菜根茶	(179)
连翘茶	(180)

解表祛邪药茶

桑叶茶	(182)
紫苏叶茶	(183)
葱豉茶	(184)
香苏茶	(185)
苍耳子茶	(186)
蜜芷茶	(187)
鸡苏散茶	(189)
姜糖苏叶茶	(190)
姜杏茶	(191)
薄荷茶	(192)
赤桤柳茶	(193)
荆防败毒茶	(194)
桑菊饮茶	(195)
银翘散茶	(196)
新加香薷茶	(197)
天中茶	(198)
五叶芦根茶	(199)
清热止嗽茶	(200)



清热解暑药茶

兰草茶	(202)
青蒿茶	(203)
香薷茶	(204)
六一茶	(205)
清络饮	(206)
芳香化浊茶	(207)

祛风止痛药茶

地骨白花蛇茶	(209)
淫羊藿茶	(210)
僵蚕葱白茶	(212)
僵蚕良姜茶	(213)
必效散茶	(214)
防风羌活茶	(215)
黄芩白芷茶	(216)
荆芥石膏茶	(217)
防风白芷茶	(218)
乌药川芎茶	(219)
侧柏木通茶	(220)
茶调散茶	(221)
胡麻茶	(222)



苡仁寄生茶····· (224)

理气活血药茶

红蓝花茶····· (226)

当归四逆茶····· (227)

蔷薇根茶····· (228)

醋茶····· (229)

刘寄奴茶····· (230)

开郁香附茶····· (231)

香附川芎茶····· (232)

玫瑰花茶····· (233)

丹参饮····· (235)

生化茶····· (236)

月季花茶····· (237)

山楂毛冬青茶····· (237)

利尿消肿药茶

小麦茶····· (240)

桑白皮茶····· (241)

薏米根茶····· (242)

玉米根叶茶····· (243)

清淋茶····· (244)

萱草根茶····· (245)



苓桂浮萍茶	(246)
车前子叶茶	(247)
灯心草茶	(248)
溪黄草茶	(249)

固涩收敛药茶

双荷饮茶	(251)
白术叶茶	(252)
五味枸杞茶	(253)
石榴皮茶	(254)
乌药缩尿茶	(255)
菟丝子茶	(256)
金樱子茶	(257)
固表止汗茶	(258)

润肠通便药茶

润肠茶	(260)
姜汁牛乳茶	(261)
增液茶	(262)
木耳芝麻茶	(263)
芝麻茶	(263)

孕产妇药茶

五皮紫苏茶	(265)
-------------	-------



养胎当归茶	(266)
参姜地黄茶	(267)
退奶麦芽茶	(268)
白术养胎茶	(269)
寿胎茶	(270)
红茶饮	(271)

民间传统茶

午时茶	(273)
王老吉凉茶	(274)
小儿七星茶	(276)
菊花茶	(277)
还童茶	(278)
酥油茶	(279)
咸奶茶	(280)
油茶	(281)
擂茶	(282)
龙眼茶	(283)
柿叶茶	(284)