

程小英 高溥超 主编

时尚茶疗

内蒙古科学技术出版社



时尚茶艺

主编	程晓英	高溥超
编者	于俊荣	金琪
	杨华显	杨锦
	高桐宣	郑绍红
	李英华	刘丽玲
	汪淑玲	钱盛
	周长林	张振阳
	孙树峰	

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚茶疗/程小英,高溥超主编. — 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2001.10

(大众保健系列/高溥超主编)

ISBN 7-5380-0929-9

I.时… II.①程… ②高… III.茶—食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077015 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
经 销/全国各地新华书店
责任编辑/那 顺
封面设计/汪景林
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本/850×1168 1/32
印 张/7.125
字 数/170 千
印 数/1—4000 册
版 次/2001 年 11 月第 1 版
印 次/2001 年 11 月第 1 次印刷
定 价/12.00 元

前 言

中国的药茶有着源远流长的历史，它起源于民间，经长年应用得到了检验，既是茶文化的发展，也是中医学宝库中最简便可行的一部分。它能防病、治病，强身健体，益寿延年，具有独特的优越性。

药茶是指茶叶与草药配制的饮料（也有用鲜水果榨出汁水兑入茶中的）。

茶本身对人体健康就有很大益处，能提神、解腻、利尿，并能降血压，能补充人体所需要的多种维生素，尤其维生素 C 含量居多。其中绿茶性寒凉，还有生津止渴，清利头目等清热作用。红茶经炮制后性较温，还有温中和胃作用。花茶不寒不热，性平和，还具有疏肝理气的功能。以上各种茶分别配以相应中药，可达到祛病强身的目的。

用中草药配合茶叶制作药茶，除了容易被沸水泡透的品种外，一般要碾碎成粗末，以便于沏透，方便饮用，吸收。例如银菊茶是由金银花、菊花、绿茶组成，只需用沸水沏开即可饮用。而像人参茶、韭子茶的中药原料则须先碾碎后，再泡饮或煮饮，其有效成分才能充分析出。再如玉梨茶只要直接挤出鲜果的汁水兑入沏好的茶水中即可饮用。

药茶一般气味都较淡，其成分或为茶叶加单味中草药，或小方剂加茶（药物的数、量皆小）。同时，药茶的中草药成分取材容易，一般在各中药店都可买到，有些还可以自栽自种，随意摘

采。

药茶一般药性轻灵，无峻烈之弊。因其副作用小，不仅用于防病、治病，还可应用于健身、养生、减肥、美容等，可以长期饮用。

制作药茶一般只须用沸水沏、泡、焖或稍稍煎煮，因而是经济、省时，省力的。可节约药材，减少开支。

药茶不像中、西药那样在服法、用量上有较严格的规定，一般是随意饮用，浓淡随人；且易于携带，往往一杯药茶可以陆续加水饮用一天，因此药物的有效成分利用较彻底，几乎没有浪费。

药茶来源于民间，经长年实践检验，疗效确切。其成分大都简单，性味、功效明了，医理并不深奥，易为广大群众接受。绝大多数人自制药茶和服用药茶，能够不但知其然，而且知其所以然，这也是药茶在民间流传不衰的原因之一。

笔者行医多年来，深感具有各种优点的药茶惠民不浅，因此不遗余力将行之有效的民间流传的药茶验方搜集整理出来，献给大家。

本书旨在通俗易懂便于推广，使大多数人通过查阅此书可以做到自选、自制药茶。为便于查找，本书按药茶的功效分章节，并不厌其烦地逐条介绍了制法，加了按语，力求让读者在饮用药茶时能够心中明了。愿随着药茶的普及，广大群众的身体素质得以提高，这是我们的初衷。

目 录

药茶制法与服法	(1)	青果茶	(19)
解表散邪类药茶	(3)	锦灯笼茶	(20)
苏叶茶	(3)	淡竹叶茶	(20)
荆芥穗茶	(4)	石膏赭石茶	(21)
姜糖茶	(5)	小叶石苇茶	(21)
萝卜茶	(5)	车前草茶	(22)
细辛茶	(6)	双皮茶	(23)
荆芥薄荷茶	(7)	双根茶	(23)
香薷茶	(8)	绿豆花茶	(24)
豆豉红茶	(9)	茅针茶	(24)
芫荽红根茶	(10)	麦冬乌梅茶	(25)
香苏茶	(10)	荷叶茶	(26)
川芎茶	(11)	玉米须茶	(26)
薄荷茶	(12)	莲子心茶	(27)
菊花茶	(12)	冬葵茶	(28)
浮萍茶	(13)	苦菜茶	(28)
葛根茶	(14)	蒺藜薄荷茶	(29)
凉解茶	(14)	清凉茶	(30)
清热解毒类药茶	(16)	灯心通草茶	(30)
生石膏茶	(17)	薄荷竹叶茶	(31)
银花茶	(17)	马齿苋茶	(32)
连翘茶	(18)	薏米败酱茶	(32)
双地丁茶	(18)	苦瓜茶	(33)

柚汁茶·····	(34)	橘皮茶·····	(54)
通淋茶(一)·····	(34)	蜂蜜茶·····	(55)
通淋茶(二)·····	(35)	沙参茶·····	(55)
海金砂藤茶·····	(36)	百合茶·····	(56)
冬瓜子茶·····	(36)	大海茶·····	(57)
石斛蜜蒙花茶·····	(37)	双仁茶·····	(57)
二子明目茶·····	(38)	前胡茶·····	(58)
菊花谷精草茶·····	(39)	擂姜茶·····	(59)
润燥类药茶 ·····	(40)	金沸草茶·····	(59)
杏梨茶·····	(40)	二宝茶·····	(60)
苏杏茶·····	(41)	桑杏茶·····	(60)
增液茶·····	(41)	竹沥茶·····	(61)
冰雪茶·····	(42)	祛湿类药茶 ·····	(63)
玉竹茶·····	(43)	二鲜茶·····	(63)
止咳类药茶 ·····	(45)	豆蔻茶·····	(64)
苏子茶·····	(45)	乌梅菖蒲茶·····	(65)
杏仁茶·····	(46)	砂仁槟榔茶·····	(66)
桑菊茶·····	(47)	生薏米茶·····	(66)
芦根茶·····	(47)	赤豆红茶·····	(67)
川贝梨汁茶·····	(48)	茯苓茶·····	(68)
杏仁橘红茶·····	(49)	茵陈茶·····	(69)
双子茶·····	(49)	金钱草茶·····	(70)
胡桃茶·····	(50)	温里散寒类药茶 ·····	(71)
胡颓叶茶·····	(51)	炮姜茶·····	(71)
甘桔茶·····	(51)	苦艾茶·····	(72)
款冬茶·····	(52)	官桂茶·····	(72)
玉梨茶·····	(53)	花椒茶·····	(73)
二冬茶·····	(53)	毕拔良姜茶·····	(74)

鸡舌香茶····· (75)	三香茶····· (96)
炒米茶····· (75)	制厚朴茶····· (97)
吴茱萸茶····· (76)	双核茶····· (98)
干姜甘草茶····· (77)	调胃茶····· (98)
温肺茶····· (78)	橘皮大枣茶····· (99)
温肾茶····· (78)	瓜蒌薤白茶····· (100)
健胃茶····· (79)	众香调气茶····· (101)
五香茶····· (80)	橘叶茶····· (102)
消导类药茶 ····· (82)	活血化瘀类药茶 ····· (103)
锅巴茶····· (82)	红花茶····· (103)
鸡内金山楂茶····· (83)	益母草茶····· (104)
炒莱菔子茶····· (84)	川芎下草茶····· (105)
炒谷麦芽茶····· (84)	桃杏仁茶····· (106)
神曲橘皮茶····· (85)	山楂茶····· (107)
保婴茶····· (86)	月季花茶····· (108)
三仙茶····· (86)	泽兰茶····· (108)
糊小米茶····· (87)	郁金红花茶····· (109)
槟榔茶····· (88)	丹七茶····· (110)
二和茶····· (88)	降香茶····· (111)
果皮茶····· (89)	止血类药茶 ····· (112)
调气类药茶 ····· (91)	藕节茶····· (112)
全橘茶····· (91)	花生衣茶····· (113)
佛手茶····· (92)	白芨茶····· (114)
三仁茶····· (92)	小蓟茶····· (114)
丁香柿蒂茶····· (93)	槐花茶····· (115)
刀豆茶····· (94)	白茅根茶····· (116)
香椽陈皮茶····· (95)	荠菜小蓟茶····· (117)
良附茶····· (95)	三鲜茶····· (118)

莲房茶	(118)	收涩类药茶	(140)
生地荷叶茶	(119)	小麦茶	(140)
紫珠茶	(120)	稻根茶	(141)
仙鹤草茶	(120)	石脂山药茶	(142)
鲜茅荷叶茶	(121)	乌梅茶	(142)
祛风活络类药茶	(123)	石榴皮糖茶	(143)
木瓜茶	(123)	水陆二仙茶	(144)
瓜络薏米茶	(124)	平肝类药茶	(145)
五加皮茶	(124)	绿豆藕茶	(145)
金刚藤茶	(125)	莲子心决明子茶	(146)
双藤茶	(126)	双菊花茶	(147)
鸡血藤茶	(127)	勾藤薄荷茶	(147)
防己薏米茶	(127)	天麻勾藤茶	(148)
通便类药茶	(129)	茵陈竹茹茶	(149)
当归麻仁茶	(129)	杜仲寄生茶	(150)
泻叶茶	(130)	罗布麻叶茶	(151)
芒硝茶	(130)	蒺藜枯草茶	(152)
杏仁蜜茶	(131)	槐角茶	(153)
芝麻核桃仁茶	(132)	芥菜竹叶茶	(153)
桑椹茶	(132)	旱芹茶	(154)
首乌茶	(133)	白芍牛膝茶	(155)
麦门冬茶	(134)	茵陈郁金茶	(156)
锁阳茶	(134)	元参薄荷茶	(156)
双仁茶	(135)	杞菊地黄茶	(157)
决明子茶	(136)	降脂类药茶	(159)
苏子麻仁茶	(136)	泽泻茶	(159)
羌归茶	(137)	山楂决明茶	(160)
生军茶	(138)	三绿茶	(161)

首乌黄精茶	(162)	三宝茶	(183)
红曲茶	(162)	和脾茶	(183)
瓜蒌山楂茶	(163)	补中茶	(184)
黑豆茶	(164)	参杞茶	(185)
补益类药茶	(165)	椒盐核桃仁茶	(186)
洋参茶	(165)	二子茶	(186)
参叶茶	(166)	杜仲茶	(187)
参麦茶	(167)	分心木茶	(188)
芪术茶	(167)	胡桃蜜茶	(189)
烧枣茶	(168)	当归茶	(190)
薯蓣扁豆茶	(168)	枸杞子茶	(191)
山萸茶	(169)	熟地首乌茶	(192)
五味子茶	(170)	龙眼莲子茶	(193)
贞芪茶	(171)	枣仁龙眼花	(193)
童参莲子茶	(172)	三子补血茶	(194)
饴糖茶	(173)	什锦果茶	(195)
蜜藕茶	(174)	枸杞山楂茶	(196)
四香茶	(174)	补心茶	(196)
甘草茶	(175)	滋肾茶	(197)
灵芝茶	(176)	和肝茶	(198)
棉花根茶	(177)	养血茶	(199)
虫草茶	(177)	二至茶	(200)
固本茶	(178)	扶桑茶	(200)
奶茶	(179)	润肺茶	(201)
酥油茶	(179)	益脑茶	(202)
蒺藜韭子茶	(180)	石斛玉竹茶	(203)
三子养目茶	(181)	冰糖银耳茶	(204)
参枣茶	(182)	归芍补血茶	(204)

附录 常见病证药茶方索引·····	风寒湿痹 ·····	(212)
·····	消渴征 ·····	(212)
感冒 ·····	头痛 ·····	(213)
发热 ·····	心悸 ·····	(213)
咳嗽 ·····	遗精 ·····	(214)
呕吐 ·····	诸出血症 ·····	(214)
胃脘痛 ·····	痛经 ·····	(214)
腹痛 ·····	闭经 ·····	(215)
腹泻 ·····	带下 ·····	(215)
食积 ·····	乳痛 ·····	(215)
便秘 ·····	疝气 ·····	(215)
淋征 ·····	目赤肿痛 ·····	(215)
水肿 ·····	咽痛 ·····	(216)
高血压 ·····	疮痈肿毒 ·····	(216)
黄疸 ·····	高血脂症 ·····	(216)
心绞痛 ·····	虚损症 ·····	(216)

药茶的一般制法与服法

药茶所用原料除各种茶叶外，尚有一些中草药。中草药除花、叶类外，如是草本干燥植物须切成薄片，如是木本干燥植物的根、茎，则须粉碎成粗末，以利有效成分析出。

制茶的容器应以玻璃、瓷器、陶器等为好。古人对制茶颇为讲究，历来有玉石杯、银杯、犀角杯等。如今如用玉石杯、麦饭石杯也很适宜。如须煮茶，则应该用沙锅，陶瓷锅也可，勿用铁锅、铝锅等金属制品，以免与药茶发生化学反应。无论是泡茶还是煮茶，一定要盖上盖子，因为药茶中许多材料是属于含有挥发油的，不盖盖挥发掉效力就会大大减弱了。

制茶的水一般有山泉水、井水、自来水、河水、湖水等。以泉水、井水为最佳；如果用河水、湖水，就应该先把水煮沸时间稍长一些使其软化，以免影响药茶的疗效。自来水都用漂白粉消毒，含氯较多，用前应该先沉淀，去除异味。

沏药茶的水的温度应随材料不同而区别。一般绿茶、花茶只须用 88°C ~ 90°C 开水即可冲开，加盖稍微焖一会即可，红茶则须用沸水（即 100°C 的滚开水）冲，或略煮一刻，这与饮茶人的习惯有关。砖茶是粗茶制成，用滚开水难以冲开，须熬 5~10 分钟方可。至于中草药，如花类、叶类、半鲜果类，可以用滚开水直接冲泡加盖稍焖。如菊花、银花、大青叶、枸杞子、桑椹子、莲子心等。特殊的罗布麻叶是属于只能用开水冲服不能用水煮熬的，因为罗布麻叶煎煮时间过长其润肠通便的作用就减弱了。另外，含挥发油的材料不可煎煮时间过长，饮用时开水冲泡或稍煎

片刻。如薄荷叶、藿香、杏仁、芫荽等，久煎不但芳香气味减弱，而且会因药效大半挥发掉而影响治病效果。至于一些木本草药及豆类则须粉碎后加以煎煮，否则有效成分难以析出。另外，凡带有滋补性质的中药，一般都须煎煮。

药茶制成后一般可装在保温杯、玻璃瓶中贮藏，或随身携带带饮用。通常药茶是随制随饮用，沏、煮成茶后不宜保存时间太长，以免发生变质。如欲保存1天以上，应放冰箱中，再饮用时应煮沸一下，鲜果品榨汁则应随制随饮。

药茶的饮用时间也比较重要，因为中医理论历来讲究“天人合一”。例如饮药茶与季节的变换就有一定关系。在《素问·四气调神大论》中说过：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实。”“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。”“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼。”说明了春天是升发之季，气候暖而温燥，变化较多，人易患感冒等症，此时应多饮用花茶、绿茶、菊花茶、薄荷茶等辛凉疏散之品。夏季阳气旺盛，气候炎热多湿，人也易耗气伤阴，被暑湿蒸伤脾胃。此时应多饮用荷叶茶、绿茶、苡米茶、藿香茶等。秋季气爽而带肃杀之意，人们经过了长夏，气、阴尚未复原，易受秋之凉燥耗伤津液，此时应多饮用玉梨饮、沙参茶、杏仁饮等。冬季阳衰阴盛，气候寒冷，易伤人之阳气，此时应多饮红茶、擂姜茶、菟丝子饮等。

饮用药茶须先辨清证候，对证治疗，在配制药茶时应注意中药特有的配伍禁忌，如“十八反”、“十九畏”等。另外饮用药茶的一些注意事项、禁忌，在各条下有相应的说明。

解表散邪类药茶

解表散邪类药茶是用发散表邪类草药配以性温的红茶或配以性清凉的绿茶而成。

表证主要分为风寒、风热两大类，因而解表药也分辛温解表和辛凉解表两大类，可以治疗风寒感冒及风热感冒。

解表药味多辛，含挥发油，不耐热，不宜久煎，配以相应的茶叶，一般沏泡即可。这类药茶可以治疗因感冒所引起的头痛、鼻塞、流涕、恶风寒、发热、身痛有汗或无汗等症。按其性味及功用，包括发散风寒类药茶，发散风热类药茶及治疗暑湿伤表的药茶。一般饮此类药茶后应微取汗，可助疗效。

苏叶茶

【成分】

干苏叶（各中药店均有售）6克，红茶3克。

【功能】

解表散寒。

【制法】

将二物同放入稍大的茶碗中，用250毫升滚开水冲开，立即盖严碗盖，焖约2分钟后，趁热啜饮。并厚衣、加被取微微汗出，不可再受风。

【按】

苏叶辛温芳香，可宣肺发散风寒而解除表邪。用红茶协同苏

叶，是因其经发酵后，寒凉之性已转变为能温中祛寒，加强解表的功效。有实验表明，苏叶的水浸剂可以扩张皮肤血管，刺激汗腺分泌，而能达到退热的效果。它所含的紫苏醛属于挥发油，故不能久煎，泡饮才适宜。此方适用于风寒感冒初期，见鼻塞、流涕、头稍疼、怕冷等轻微感冒症状，一般老年人或体质虚弱者，在没有心烦、口渴、发热等热象时，可服用此茶。因此茶药力温和而不峻猛，紫苏又有安胎的作用，因此孕妇外感风寒之邪初起也可以饮用此茶。

荆芥穗茶

【成分】

荆芥穗 6 克，绿茶 3 克。

【功能】

祛风解表，透疹止痒。

【制法】

把荆芥穗粉碎成碎末，放在冷水中浸泡 10 分钟，再用 250 毫升水煎煮，水沸后煮 3 分钟，离火，去渣，用药汁再冲开绿茶，盖严碗盖，稍焖一会儿，分 2 次温服。服后取微汗。

【按】

荆芥穗味辛而性平和，有较强的发汗作用，又因其能入血分，在风疹初起或麻疹透发不畅时，用之有透疹的功能。实验表明荆芥穗有明显的发汗退热作用，不宜久煎。绿茶性寒凉，功能清热利尿，与荆芥穗同用，一解表邪，一清里热。此方对于风寒感冒初起，风热感冒初起都有很好的治疗作用。另外，由于荆芥穗还有理血的功能，所以疮疡初起兼有恶寒发热等表证的，也可以饮用此茶。如见有烦躁、口渴等轻度内热现象者，可以加大绿茶的用量以加强清热的功效。平素表虚多汗的人勿用。

姜糖茶

【成分】

生姜 6 克，红糖适量，茶 3 克。

【功能】

温中散寒解表。

【制法】

将鲜生姜洗净，切成大片，加水 200 毫升，煮沸后再煮 3 分钟，捞出姜片，用沸姜水冲开茶叶，再加入红糖，盖严碗盖，稍焖一会儿，趁热啜饮，饮后加衣、被取微汗，勿再受风。此方中茶叶的种类可因人而异，脾胃素虚寒者可用红茶，脾胃强健或阳盛体质者可用绿茶或花茶。

【按】

鲜生姜善于发汗祛寒解表，又能温中健胃，历代称之为“止呕圣药”。红糖温中、和胃、祛寒，与生姜协同共用，一味辛，一味甘，还有辛甘化阳之功，阳气得复，则寒邪更易祛除。佐以茶叶，是因为正如《本草纲目》中所说的，茶能“轻发汗而肌骨清”。此茶味辛甘，微有轻苦而气芳香，不但有治病作用，而且慢饮品尝也回味无穷。此茶主要适用于风寒感冒初起，寒邪束表而无汗者最宜。如有热象，则勿饮此茶。

此茶若专加红茶，常饮还有温中健胃的功效。胃受寒引起的恶心、呕吐、胃脘不适，饮此茶可以止呕吐、止胃疼（方中须用红茶）。老年人或虚寒体质者宜常饮此茶。

萝卜茶

【成分】

象牙白萝卜 60 克，花茶 3 克。

【制法】

将白萝卜洗净，切薄片，加水 300 毫升，煮至水沸时再煮 5 分钟后，捞出萝卜片弃去，用萝卜沸汁水冲开花茶，盖严碗盖，稍焖一会儿，趁热啜饮，并加衣盖被，使微微汗出。

【按】

萝卜熟食可顺气，而白萝卜色白入肺更能宣通肺气，发散表邪，并能防治咳嗽。花茶既无绿茶之凉，又无红茶之温，其性平和，既有轻微发汗作用，又有微弱的清热功能。此方适用于风寒感冒，寒邪外束，证见怕冷，无汗，或用其他方法发汗不出者。笔者运用此方近三十年，屡试屡验，且饮用此茶无其他副作用。

细辛茶

【成分】

细辛 0.5 克，花茶 3 克。

【功能】

温中散寒解表，祛风止疼。

【制作】

将细辛粉碎后，加水 200 毫升，煮至水沸后再煮 10 分钟，去渣，以药汁水冲开花茶，盖严碗盖稍焖一会儿，分 2 次温服，加衣盖被取微汗。

【按】

细辛是发散风寒药中药性较峻烈的药，并有毒性。自古以来有“细辛不过钱”的说法，即细辛在煎剂中用量不得超过一钱（约 3 克），在丸散制剂中用量不得超过 1 克。不过细辛既能发散在表之寒邪，又能祛除入里之寒邪，还有很好的开窍作用。花茶性平和，可轻微发汗，对细辛有协助作用。此方适用于阳虚寒盛