

时尚饮品馆

# 茶饮

## 制作大全

# 对症养生·保健

双福 赵峻 等编著

【中医师审定推荐】

超过2000年的养生法  
融合《黄帝内经》《本草纲目》等传统中医  
经典精华天然无负担

特别收录

88余种常用养生保健茶材介绍  
养生保健茶菜、茶粥制作



全彩超值版  
最值得珍藏的  
保健茶饮制作指导书



化学工业出版社

时尚饮品馆

对症养生·保健

# 茶饮 制作大全

双福 赵峻◎等编著



化学工业出版社

·北京·

保健茶饮是绿色健康之道。保健茶，又称药茶，指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，不仅具备茶的色、香、味，还以传统中医理论为基础，侧重保健养生。

本书选择家庭中常见的茶叶、中药等，按照读者最为关注的保健方式进行分类，提供给您合适的保健茶饮。保健茶饮冲泡简单，您只要选取适合您的茶饮品种，参照本书的详细步骤，即可实现足不出户的养生保健茶饮。

---

#### 图书在版编目（CIP）数据

对症养生·保健茶饮制作大全 / 双福，赵峻等编著.  
北京：化学工业出版社，2011.10  
（时尚饮品馆）  
ISBN 978-7-122-12054-0

I. 对… II. ①双… ②赵… III. ①茶叶—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第157390号



责任编辑：李娜 马冰初

统 筹：

摄 影：双福 SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn

责任校对：郑 宇

装帧设计：

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 7 字数 200 千字 2012年1月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：35.00 元

版权所有 违者必究



# 目录

## 常用养生保健茶材功效索引

### Part1 大自然恩赐的灵丹草

- 养生保健茶的由来与发展 ..... 2
- 煲好一壶养生保健茶 ..... 2
- 养生保健茶“会喝”更有效 ..... 4

### Part2 原茶篇—— 一杯佳茗，提升身体自愈力

#### 绿茶

- 原汁绿茶 ..... 6
- 碧螺春茶 ..... 7
- 盐绿茶 ..... 8
- 枸杞绿茶 ..... 9
- 山楂绿茶 ..... 10
- 芦根甘草绿茶 ..... 11
- 橘红绿茶 ..... 12
- 银耳绿茶 ..... 13
- 荞麦蜂蜜绿茶 ..... 14
- 枣绿茶 ..... 15

#### 红茶

- 原汁红茶 ..... 16
- 姜红茶 ..... 17
- 黄芪红茶 ..... 18
- 桂花红茶 ..... 19

#### 乌龙茶

- 原汁乌龙茶 ..... 20
- 蜜青茶 ..... 21

#### 白茶

- 原汁白茶 ..... 23

#### 黄茶

- 原汁黄茶 ..... 23

#### 普洱茶

- 原汁普洱茶 ..... 24
- 菊花普洱茶 ..... 25
- 双花普洱茶 ..... 26

### Part3 四季篇——

因时调养，四季健康防病

#### 春季温补茶

- 金银花原汁茶 ..... 28
- 冰糖木蝴蝶饮 ..... 29
- 姜片茶 ..... 30
- 陈皮姜茶 ..... 31

#### 夏季清热茶

- 苦瓜茶 ..... 32
- 柠檬茶 ..... 33
- 鲜藕茶 ..... 34
- 荷叶甘草茶 ..... 35
- 三花茶 ..... 36
- 芙蓉荷叶茶 ..... 37

#### 秋季甘润茶

- 苹果茶 ..... 38
- 萝卜蜂蜜茶 ..... 39
- 菊花蜂蜜茶 ..... 40
- 橄榄酸梅茶 ..... 41
- 金银花乌梅茶 ..... 42
- 菊杞茶 ..... 43

#### 冬季祛寒茶

- 橘红牛蒡茶 ..... 44
- 奶茶 ..... 45
- 人参茶 ..... 46
- 枣杞茶 ..... 47
- 姜糖茶 ..... 48

黄芪甘草茶 .....	49
桂圆茶 .....	50

## Part4 生活篇—— 按需饮茶，对症保健康

### 女性适宜的保健茶

美白润肤	
玫瑰薄荷茶 .....	52
薰衣草柠檬茶 .....	53
去痘	
清热消痘茶 .....	54
清肺消痘茶 .....	55
消斑	
桃花茶 .....	56
丝瓜祛斑茶 .....	57
减肥瘦身	
绞股蓝降脂茶 .....	58
苦丁菊花茶 .....	59
防治痛经	
糖茶 .....	60
泽兰叶茶 .....	61
防治更年期综合征	
二子延年茶 .....	62
五味子茶 .....	63

### 男性适宜的保健茶

提神醒脑茶	
菊花人参茶 .....	64
茉莉醒脑茶 .....	65
降火除口臭茶	
茉莉薄荷茶 .....	66
薄荷绿茶 .....	67
缓解宿醉茶	
葛根赤豆茶 .....	68
紫罗兰迷迭茶 .....	69
护肝保健茶	

黄芪枸杞菊花茶 .....	70
五味蜜茶 .....	71
补肾保健茶	
枸杞茯苓茶 .....	72
五味滋补茶 .....	73

### 老爸老妈适宜的保健茶

益寿茶	
茉莉桂圆茶 .....	74
人参陈皮茶 .....	75
宁神安睡	
佛手莲心茶 .....	76
枸杞黄连茶 .....	77
降压降脂	
银杏叶茶 .....	78
洋参山楂茶 .....	79
辅助降糖	
田七番石榴叶茶 .....	80
山药田七茶 .....	81
舒活筋骨	
黄芪红枣茶 .....	82
参芪茉莉花茶 .....	83
参苏茶 .....	84

## Part5 茶香篇—— 茶香浓郁，养生保健茶食

### 茶香菜

清蒸茶鲫鱼 .....	86
龙井肉片汤 .....	87
茶香蛋 .....	88
龙井虾仁 .....	89

### 茶香粥

茶叶粥 .....	90
姜茶乌梅粥 .....	91
金公双叶粥 .....	92

#### ·提示·

1. 本书示范及指导的保健茶饮方仅供参考及辅助保健作用，不能代替正规医药治疗，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生。

2. 本书养生保健茶原料中的白糖可以依个人口味添加，也可替换成冰糖。



# 常用养生保健茶材功效索引 >>

## 白茶



保健功效:

白茶中含有多种氨基酸, 具有退热、祛暑、解毒的功效。

原叶白茶.....22

## 白花蛇舌草



保健功效:

白花蛇舌草能清热解毒, 活血利尿, 常用于扁桃体炎、咽喉炎、尿路感染等病症。

清热消痘茶.....54

清肺消痘茶.....55

## 白萝卜



保健功效:

白萝卜味略带辛辣味, 能下气消食、除痰润肺、解毒生津、和中止咳、利大小便。

萝卜蜂蜜茶.....39

葛根赤豆茶.....68

## 百合



保健功效:

百合具有润肺止咳、清热、宁心安神之功效, 对肺热干咳、眩晕、痰中带血、肺弱气虚等症均有良好的疗效。

苦丁菊花茶.....59

## 百里香



保健功效:

百里香性味辛, 微温, 能祛风解表, 行气止痛、止咳、降压, 常用于感冒、咳嗽、头痛、牙痛、高血压等病症。

紫罗兰迷迭茶.....69

## 薄荷



保健功效:

薄荷能杀菌抗菌、清心明目。对流行性感冒、头疼、咽喉、牙床肿痛等病症有很好的缓解作用。

玫瑰薄荷茶.....52

茉莉醒脑茶.....65

茉莉薄荷茶.....66

薄荷绿茶.....67

## 陈皮



保健功效:

陈皮辛散通温, 能行气宽中, 用于肺气拥滞、胸膈痞满及脾胃气滞、脘腹胀满等病症。

陈皮姜茶.....31

三花茶.....36

人参陈皮茶.....75

## 大青叶



保健功效:

大青叶性味苦寒, 能清热解毒、凉血止血。主治外感热病、热盛烦渴、咽喉肿痛、口疮等病症。

冰糖木蝴蝶饮.....29

## 淡竹叶



保健功效:

淡竹叶性味甘、淡, 能清热除烦, 利尿。常用于热病烦渴、口舌生疮。

金银花乌梅茶.....42

## 党参



保健功效:

党参能益气补气, 适宜倦怠乏力、精神不振、食欲不振的脾胃气虚者。

五味滋补茶.....73

# 常用养生保健茶材功效索引 >>

参苏茶.....84

## 地骨皮



保健功效:

地骨皮具有凉血、清肺降火等功效，常用于阴虚潮热、盗汗、肺热咳嗽。

清热消痘茶.....54

## 番石榴叶



保健功效:

番石榴叶味苦、涩，性平，能燥湿健脾、清热解毒、降糖、降脂。

田七番石榴叶茶.....80

## 佛手



保健功效:

佛手具有芳香理气、健胃的功效，常用于肝胃气滞、胸肋胀痛等病症。

佛手莲心茶.....76

## 芙蓉花



保健功效:

芙蓉花无毒，花味淡，性微凉，有清热凉血、消肿、排毒的功效。

芙蓉荷叶茶.....37

## 茯苓



保健功效:

茯苓性味甘，具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效；可治小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、惊悸、健忘等病症。

丝瓜祛斑茶.....57

葛根赤豆茶.....68

枸杞茯苓茶.....72

## 甘草



保健功效:

甘草补脾益气、滋咳润肺、调和百药，主治咽喉肿痛、胃肠道溃疡等病症。

芦根甘草绿茶.....11

陈皮姜茶.....31

荷叶甘草茶.....35

三花茶.....36

黄芪甘草茶.....49

## 橄榄



保健功效:

橄榄具有清热、利咽喉、解酒毒的功效，主治咽喉肿痛、烦渴、咳嗽吐血。

橄榄酸梅茶.....41

## 葛根



保健功效:

葛根能发表解肌、清利头目、解肌退热、疏肝解郁；能治伤寒、烦热消渴、泄泻、痢疾、高血压、心绞痛等病症。

葛根赤豆茶.....68

## 枸杞



保健功效:

枸杞具有滋补肝肾、补虚生精、养肝明目、强身健体的功效，还能降血压、降血糖和血脂。

枸杞绿茶.....9

菊杞茶.....43

枣杞茶.....47

二子延年茶.....62

黄芪枸杞菊花茶.....70

枸杞茯苓茶.....72

五味滋补茶.....73

枸杞黄连茶.....77



# 常用养生保健茶材功效索引 >>

## 桂花



保健功效:

桂花具有止咳化痰、养生润肺之功效,常用于解除口干舌燥、胀气、肠胃不适。

桂花红茶.....19

## 桂圆



保健功效:

桂圆具有安神、滋补强体、补心、养血壮阳、益脾开胃、润肤美容等功效,主治失眠健忘、惊悸。

枣杞茶.....47

桂圆茶.....50

茉莉桂圆茶.....74

## 荷叶



保健功效:

荷叶具有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血、利尿通便、减肥瘦身的功效。

荷叶甘草茶.....35

芙蓉荷叶茶.....37

## 红茶



保健功效:

红茶甘温,具有提神消疲、健胃整肠、利尿、去油腻、延缓老化、降血糖、降血压、降血脂、抗癌、抗辐射、美容等功效。

原汁红茶.....16

姜红茶.....17

黄芪红茶.....18

桂花红茶.....19

奶茶.....45

糖茶.....60

泽兰叶茶.....61

枸杞茯苓茶.....72

## 红小豆



保健功效:

红小豆,又叫赤豆、赤小豆,能除热毒、散恶血、消胀满、利小便、通乳,常用于下腹胀满、小便不利、水肿脚气、烦热、干渴等病症。

葛根赤豆茶.....68

枣杞茶.....47

桂圆茶.....50

茉莉桂圆茶.....74

## 红枣



保健功效:

红枣具有补中益气、宁心安神、益智健脑、增强食欲、养血滋补的作用。

枣绿茶.....15

枣杞茶.....47

黄芪甘草茶.....49

丝瓜祛斑茶.....57

五味滋补茶.....73

黄芪红枣茶.....82

## 黄茶

保健功效:

黄茶性寒,口感醇厚,能补心润燥、降火化痰、泻热通便、滋阴凉血、消肿止痛。

原汁黄茶.....23

## 黄连



保健功效:

黄连是著名的中药,主要功效就是清热燥湿、泻火解毒。

枸杞黄连茶.....77

## 黄芪



保健功效:

黄芪有益气固表、利水消肿之功效。



# 常用养生保健茶材功效索引 >>

用于治疗气虚乏力、慢性肾炎、糖尿病等症。

黄芪红茶	18
黄芪甘草茶	49
黄芪枸杞菊花茶	70
黄芪红枣茶	82
参芪茉莉花茶	83

## 生姜



保健功效:

生姜能解表散寒、温中止呕、化痰止咳，有发汗、解毒、温肺等作用。

姜红茶	17
姜片茶	30
陈皮姜茶	31
姜糖茶	48
田七番石榴叶茶	80

## 绞股蓝



保健功效:

绞股蓝味苦，性寒，清热解毒、能降血脂、降胆固醇。

绞股蓝降脂茶	58
--------	----

## 金银花



保健功效:

金银花具有清热、解毒、润肺化痰、补血养血、通筋活络、咳嗽抗病毒等功效，可治疗习惯性便秘。

双花普洱茶	26
金银花原汁茶	28
三花茶	36
金银花乌梅茶	42

## 菊花



保健功效:

菊花具有帮助睡眠、润泽肌肤、清肝明目、降低血压的功效。

菊花普洱茶	25
双花普洱茶	26
菊花蜂蜜茶	40
菊杞茶	43
桃花茶	56
丝瓜祛风茶	57
苦丁菊花茶	59
菊花人参茶	64
黄芪枸杞菊花茶	70

## 橘红



保健功效:

橘红指去橘络后的橘皮，能理气调中，燥湿化痰。

橘红绿茶	12
橘红牛蒡茶	44

## 苦丁茶



保健功效:

苦丁茶清香味苦，而后甘凉，具有清热消暑、明目生津止渴、利尿强心、润喉止咳、降压减肥等多种功效。

苦丁菊花茶	59
-------	----

## 苦瓜



保健功效:

苦瓜具有消暑涤热、明目解毒、养血滋肝、润脾补肾的作用。

苦瓜茶	32
-----	----

## 连翘



保健功效:

连翘是清热解毒的中药，主治热病初起、风热感冒、发热、心烦、咽喉肿痛、急性肾炎等。

清肺消痘茶	55
-------	----

# 常用养生保健茶材功效索引 >>

## 莲心

保健功效:

莲心具有清心去热、涩精、止血、止渴、平肝火、泻脾火、降肺火、消暑除烦、生津止渴等功效。

佛手莲心茶.....76



## 麦冬

保健功效:

麦冬性甘寒质润，有滋阴之功，能养阴生津，润肺清心。

清热消痘茶.....54



## 芦根

保健功效:

芦根为芦苇的根茎，性味甘寒，能清热生津、除烦、止呕、利尿。

芦根甘草绿茶.....11



## 鹿衔草

保健功效:

鹿衔草能祛风湿、强筋骨、止血，常用于风湿痹痛、腰膝无力、月经过多、久咳劳嗽。

清热消痘茶.....54



## 绿茶

保健功效:

绿茶具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻醒酒、生津止渴、降火明目、抗氧化和镇静作用，可减轻疲劳。

原汁绿茶.....6

碧螺春茶.....7

盐绿茶.....8

枸杞绿茶.....9

山楂绿茶.....10

芦根甘草绿茶.....11

橘红绿茶.....12

银耳绿茶.....13

荞麦蜂蜜绿茶.....14

枣绿茶.....15

薄荷绿茶.....67

葛根赤豆茶.....68

五味蜜茶.....71

田七番石榴叶茶.....80

参芪茉莉花茶.....83



## 迷迭香

保健功效:

迷迭香具有减肥、消水肿、抗老化、抵御电脑辐射、提神醒脑、降低胆固醇等作用。

紫罗兰迷迭茶.....69



## 茉莉花

保健功效:

茉莉花具有抗菌、平喘、舒筋活血、健脾养胃、强心益肝，可改善昏睡及焦虑现象，对慢性胃病、月经失调也有功效。

三花茶.....36

苦丁菊花茶.....59

茉莉醒脑茶.....65

茉莉薄荷茶.....66

茉莉桂圆茶.....74

参芪茉莉花茶.....83



## 木蝴蝶

保健功效:

木蝴蝶具有清肺利咽、疏肝和胃、美白肌肤、消脂瘦身的功效。

冰糖木蝴蝶饮.....29





# 常用养生保健茶材功效索引 >>

## 柠檬



保健功效:

柠檬能生津止渴、改善血压、缓和神经,帮助消化和分解体内毒素,滋润肌肤,促进血液循环。

柠檬茶.....33

薰衣草柠檬茶.....53

## 牛蒡



保健功效:

牛蒡有明显的降血糖、降血脂、降血压、补肾壮阳、润肠通便的功效。

橘红牛蒡茶.....44

## 藕



保健功效:

藕具有清热解暑、调中开胃、安神健脑的功效,利于生津止渴、降烦解暑。

鲜藕茶.....34

葛根赤豆茶.....68

## 枇杷叶



保健功效:

枇杷叶主治肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕吐、口干消渴、肺风面疮、粉刺。肺寒咳嗽及胃寒呕吐者禁服。

清肺消痘茶.....55

## 苹果



保健功效:

苹果具有生津止渴、益脾止泻、和胃降逆、润肺除烦、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。

苹果茶.....38

## 普洱茶



保健功效:

普洱茶品性温和,对人体不刺激,还能够促进新陈代谢,加速身体内脂肪、毒素的消解和转化。

原汁普洱茶.....24

菊花普洱茶.....25

双花普洱茶.....26

## 千日红



保健功效:

千日红能清肝散结、止咳定喘,可用于慢性或喘息性支气管炎、百日咳。

绞股蓝降脂茶.....58

## 荞麦



保健功效:

荞麦中含有的生物类黄酮对抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰有很好的疗效。

荞麦蜂蜜绿茶.....14

## 人参



保健功效:

人参能补气养阴、清火生津,长期服用,能提神醒脑、生津止渴、调节平衡,提高机体的免疫功能。

人参茶.....46

菊花人参茶.....64

五味滋补茶.....73

人参陈皮茶.....75

洋参山楂茶.....79

参芪茉莉花茶.....83

## 肉桂



保健功效:

肉桂味辛甘,具有散寒止痛、活血通经、降血糖、降血脂的功效。能补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉。

茉莉醒脑茶.....65

茉莉桂圆茶.....74



# 常用养生保健茶材功效索引 >>

## 桑白皮



保健功效:

桑白皮能泻肺平喘、利水消肿，常用于肺热咳喘、面目浮肿、小便不利等。

清肺消痘茶.....54

## 山药



保健功效:

山药有强健肌体、滋肾益精、益肺气、养肺阴的作用。可治疗脾胃虚弱、食少体倦、肾亏遗精等病症。

山药田七茶.....81

## 山楂



保健功效:

山楂具有扩张血管、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、利尿和镇静的作用。

山楂绿茶.....10

洋参山楂茶.....79

## 生地



保健功效:

生地具有凉血清热、滋阴补肾、生津止渴等功能，常用于治疗咽喉燥痛、痰中带血等病症。

清热消痘茶.....54

清肺消痘茶.....55

## 丝瓜



保健功效:

丝瓜具有消暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、利水消肿、通经络、行血脉等功效。

丝瓜祛斑茶.....57

## 酸梅



保健功效:

酸梅能敛肺止咳、生津止渴、涩肠止泻、安蛔止痛，常用于肺气虚所致的久咳、干咳、脾气虚弱等病症。

橄榄酸梅茶.....41

金银花乌梅茶.....42

## 桃花



保健功效:

桃花可消食顺气，能治疗痰饮、积滞、小便不利、经闭，有减肥、美白祛斑、泻下通便、利水消肿等功效。

桃花茶.....56

## 天花粉



保健功效:

天花粉能清热生津、消肿排脓，用于热病烦渴、肺热燥咳、内热消渴、疮疡肿毒。脾胃虚寒大便滑泄者忌服。

山药田七茶.....81

## 田七



保健功效:

田七又名三七，有舒经活血、增强体质、增加血液循环、滋补抗疲劳的功效。

田七番石榴叶茶.....80

山药田七茶.....81

## 甜叶菊



保健功效:

甜叶菊低热量、高甜度，能生津止渴、降低血压，常用于消渴、糖尿病、高血压、促进新陈代谢和强壮身体。

绞股蓝降脂茶.....58

# 常用养生保健茶材功效索引 >>

## 乌龙茶



保健功效:

乌龙茶具有提神益思、杀菌消炎、解毒防病、消食去腻、减肥健美、降血脂、抗衰老等功效。

原汁乌龙茶.....20

蜜青茶.....21

## 五味子



保健功效:

五味子能安神定志、调节肝肾、益气生津、补肾宁心，对夜眠不宁、乱梦纷烦、急躁健忘等症状有较好的疗效。

二子延年茶.....62

五味子茶.....63

五味蜜茶.....71

五味滋补茶.....73

## 玄参



保健功效:

玄参能滋阴、降火、除烦、解毒，可治热病伤阴、舌绎烦渴、发斑、夜寐不宁。

清热消痘茶.....54

## 薰衣草



保健功效:

薰衣草能够提神醒脑、增强记忆，止痛、安神镇静、调节内分泌、美容养颜。

薰衣草柠檬茶.....53

桃花茶.....56

## 薏米



保健功效:

薏米具有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。

清肺消痘茶.....55

## 银耳



保健功效:

银耳具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、益肾补脑、润燥之功效。

银耳绿茶.....13

## 银杏叶



保健功效:

银杏叶常用来治疗冠状动脉硬化性心脏病、高血压和心绞痛等病症。

银杏叶茶.....78

## 泽兰叶



保健功效:

泽兰叶有清香味，有化湿开胃、强心、活血、行水的功效，适用于慢性心衰引起的水肿等病症。

泽兰叶茶.....61

## 紫罗兰



保健功效:

紫罗兰可以消除疲劳，帮助伤口愈合，润喉、清热解毒、调气血、排毒养颜、降脂减肥、护肝，消除眼睛疲劳，保养上呼吸道，治疗宿醉、口臭、伤风感冒。

紫罗兰迷迭茶.....69

## 紫苏叶



保健功效:

紫苏叶性温味辛，归肺、脾经，能解表散寒、行气和胃；治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满。

人参陈皮茶.....75

参苏茶.....84





## Part 1

# 大自然恩赐的灵丹草



《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”传说神农以茶解百草之毒，伴随人类对茶认知不断的加深，至今，茶已经成为重要的养生保健材料。

- ◎养生保健茶的由来与发展
- ◎煲好一壶养生保健茶
- ◎养生保健茶“会喝”更有效





## 养生保健茶的由来与发展

泡茶本是一件很简单的事情，简单得只要两个动作就可以了：放茶叶、倒水。但是在茶道中，那一套仪式又过于复杂或是过于讲究了，一般的老百姓肯定不会把日常的这件小事搞得如此复杂。

事实上中国茶道并没有仅仅满足于以茶修身养性的发明和仪式的规范，而是更加大胆地去探索茶饮对人类健康的真谛，创造性地将茶与中药等多种天然原料有机地结合，使茶饮在医疗保健中的作用得以大大地增强，并使之获得了一个更大的发展空间，这就是中国茶道最具实际价值的方面，也是千百年来一直受到人们重视和喜爱的魅力所在。

中国制作保健茶的历史悠久，据史料记载，西汉以前，就在冲泡茶饼时加入葱、姜、橘等配料，喝了这种茶可醒酒提神。此乃关于保健茶起源的最早记载。保健茶发展于唐宋时期，盛行于明清时期，并已有保健茶的专篇，现在沿用的许多方剂就是在那时收集的，明代大医学家李时珍的《本草纲目》等都有相关记载，清代宫廷中饮保健茶已成为王公贵族的普遍风尚。历代医家也在长期临床实践中运用保健茶治病积累丰富经验。

解放后，我国第一部《药典》附录中登载了一般保健茶的制法和要求，为保健茶的发掘起到了一定的促进作用。《中药大辞典》及专著、民间方集等刊载了数量可观的保健茶方。现在相当一部分保健茶都是在发掘历史上的验方研制成功的。

20世纪80年代以来，随着茶叶营养、保健作用的科学揭示，保健茶的研究与生产也随之兴起，而且迅速发展。其开发速度之快、数量之大、品种之多、效益之高，都是前所未有的。



## 煲好一壶养生保健茶

### 保健茶的煲茶法

煲茶法是指茶入水烹煮而饮。煲茶要求器、茶、水、火“四合其美”。

#### 1. 选好器皿

煮保健茶以陶瓷器皿为最佳选择，一是陶瓷性质稳定，在保健茶煎煮过程的复杂化学反应中，不会“干扰”各种植物之间的相互合成和分解，煎出的茶汤质量好。二是陶瓷的传热性能缓和，受热均匀，保暖性好。



## 2.先浸泡再煎煮

保健茶煎煮前宜用清水浸泡。这是因为纯天然植物含有淀粉和蛋白质，如果不用清水浸泡而直接用大火煎煮，不能使溶解植物里面的有效成分释出，从而影响保健茶的功效。

### 小提示：药茶的浸泡时间

以植物的花、叶、草为主的保健茶宜浸泡20分钟左右，以植物的根茎、种子、果实为主的保健茶则应浸泡1小时。夏天温度较高，植物易于吸水膨胀，浸泡时间可稍短；冬天温度较低，植物干硬，浸泡时间可稍长。

## 3.用水需适量

中国古代对煎药用水十分讲究，就现代人的实际情况来说，凡生活上可供饮用的纯净、无杂质的水都可以用来煎煮保健茶。至于用多少水来煲、煮保健茶，这一操作很难做到十分精确，通常将1件保健茶全部置于器皿内摊平，然后加水没过保健茶的2~3厘米（约一指节）为宜。

## 4.掌握好火候

煎煮保健茶的火候有“文火”（小火）和“武火”（大火）之分。煎煮保健茶一般采用“先武后文”，即先用武火煮沸，然后用文火保持微沸状态，以免药汁溢出或煮糊。

## 原茶的泡茶法

泡茶法是指茶入水冲泡而饮，道具简单，泡法自由，兼顾“美”和“雅”。

### 1.赏茶+温壶

赏茶：由茶罐直接将茶倒入茶荷中（一种盛茶的专用器皿，类似小碟），观看茶形，闻取茶香。

温壶：将热水冲入壶中至半满，再将壶内的水倒出到茶池中。

### 2.置茶+温润泡

置茶：将茶荷的茶叶拨入壶中。

温润泡：注水入壶到满为止，盖上壶盖后立将水倒入茶公道杯中，将公道杯中的水倒入茶盅中，以提高杯的温度，有利于更好地泡制茶叶。

### 3.泡茶

将适温的热水冲入壶中，注意时间及所泡次数以所泡茶叶的品质而定。

### 4.倒茶+分茶

倒茶：将茶汤倒入公道杯中。

分茶：将公道杯的茶汤倒入茶杯中，以七分满为宜。





## 养生保健茶“会喝”更有效

### 保健茶应该什么时候喝

因为，保健茶是取药食同源的纯天然植物，所以，饮保健茶与饮服中药的时间要求比较相似。中国中医对服药时间较为注意，《汤液本草》中说：“药气与食气不欲相逢，食气消则服药，药气消则进食，所谓食前食后盖有义在其中也。”也就是说保健茶不宜与食物同时饮用，二者必须相隔一段时间，等食物消化后再饮保健茶，或等保健茶被吸收后再进食。根据中国中医理论的原理，以两餐之间饮用保健茶较为适宜，即以上午10点和下午3点为宜。但古语云：“是药便有三分毒。”除通便、驱虫的保健茶外，一般的保健茶宜饭后1小时饮用。因为饭前胃空，有的保健茶有寒凉之性，对胃黏膜或多或少都有点儿刺激，而饭后饮用则可减轻药物对胃肠道的刺激，亦可借助“饭气”载药上行，尤适宜于病位在胸膈以上的亚健康特征，如感冒、咳嗽、头痛、失眠等亚健康症状。



### 喝保健茶的温度如何掌握

一般保健茶以“温饮”为宜，“温饮”是将煎好的保健茶放至不冷不热时饮用。这样既可减轻某些药物的副作用和不良反应，又可减轻药物对胃肠道的刺激。但一些热性的急证、重证，如化脓性扁桃体炎、肺炎、尿路感染等出现的高热则宜“冷饮”。“冷饮”就是将煎好的保健茶汤放冷后再饮。其实，无论“温饮”“冷饮”都应根据自己的身体状况和病症情况需要，不可单纯拘泥于“冷饮”或“热饮”。

