

图解

养生茶

编著 宋全林（中国酒茶收藏协会常务副会长）



最新最全的养生茶方，简便实用的养生方式。
简单实用，操作方便，助你身心舒泰，延年益寿。
图解详细直观，浸润茶的芬芳，开卷就给你美的享受。
养生，从一杯茶开始！



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



图
解

养生茶

◎ 编著 宋全林

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解养生茶 / 宋全林编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5152-1399-6

I. ①图… II. ①宋… III. ①保健—茶谱—图解

IV. ①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288366号

图解养生茶

编 著： 宋全林

责任编辑： 傅晖

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街16号(100700)

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

印 张： 14

字 数： 290千字

版 次： 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1399-6

定 价： 59.00元

前言



一杯茶喝出健康生活。

茶饮作为中国的传统文化，已经深入了人们的日常生活。茶也成为了人们最喜爱的饮品之一。

在当下人们越来越注重养生保健的环境下，让喝茶融入健康养生的概念，喝茶喝出健康的理念越来越深入人心。养生茶因此越来越受到人们的关注和重视。

养生茶与普通茶叶的不同之处在于，养生茶更侧重于茶的养生保健功效。并且大部分养生茶，是以茶之形，发挥药之效。含茶或以中药，或者以药食同源的原料制成以养生保健为目的的茶，都统称为养生茶。

养生茶从前人经验、民间验方等记载，甚至现代医学保健的角度看，可以说养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补强壮、延年益寿方面有显著的功效，是一种可养生修身、用之有益的保健品。

茶饮养生，不受时间和场地限制，随时可以饮用。养生茶的材料多源于生活中随处可见的食材或者药材，也可以随时随地得到。因此养生茶是一种方便实用好操作的茶饮。



虽然养生茶好处多多，但也不是可以随意取用。根据各种茶材的性味，药理等的不同，养生茶可以分为无数种类。人们在选用时，也要根据自己的体质、生活习惯、身体状态、保健需求，加以选择和配置。

比如，体质各异饮茶也有讲究。燥热体质的人，应喝凉性茶，虚寒体质者，应喝温性茶。专家建议，燥热体质者喝凉性茶；肠胃虚寒，平时吃点苦瓜、西瓜就感觉腹胀不舒服的人，应喝中性茶或温性茶；免疫力低下或久病初愈患者，可服用灵芝茶；老年人适合饮用红茶及普洱茶。等等。

《图解养生茶》一书，正是基于上述背景及原因，对多种养生茶进行分类介绍，包括其配方、饮泡方法、功效、宜忌等。读者可以根据自身实际情况，选取适合自己的那一款。

本书内文为四色印刷，用图解形式，全面解读各种养生茶饮。读来饶有趣味。

养生，从一杯茶开始。



目 录

第一章

中国的养生茶文化：茶疗.....1

中医茶疗的起源.....	2
中药茶的使用指南.....	3
常见的五类体质.....	4
茶包的概述.....	5
茶叶的选购及保存.....	8
饮茶禁忌.....	10

第二章

常见的基本茶材.....17

绿茶.....	18
龙井茶.....	19
碧螺春.....	21
黄山毛峰.....	22
擂茶.....	24
信阳毛尖.....	24
茉莉花茶.....	25
庐山云雾茶.....	26
桂林毛尖.....	27
桂平西山茶.....	28
太平猴魁.....	28
都匀毛尖茶.....	29
紫阳茶.....	29
六安瓜片.....	30
开化龙顶.....	31
竹叶青茶.....	31
凌云白毛茶.....	31
无锡毫茶.....	32
兰花茶.....	32
龟山岩绿茶.....	32
安吉白茶.....	33
雨花茶.....	33

前岗辉白茶.....	34
敬亭绿雪.....	34
江山绿牡丹.....	34
临海蟠毫.....	35
径山茶.....	35
湘波绿茶.....	35
华顶云雾茶.....	36
婺源绿茶.....	36
恩施玉露.....	36
乌龙茶.....	37
凤凰单枞茶.....	39
铁观音.....	39
黄金桂.....	41
武夷岩茶.....	42
大红袍.....	43
冻顶乌龙茶.....	44
台湾乌龙.....	45
红茶.....	45
祁门红茶.....	47
滇红.....	48
九曲红梅茶.....	49
坦洋工夫.....	50
政和工夫.....	50
黄茶.....	51
蒙顶茶.....	52
霍山黄芽.....	53
君山银针.....	53
白茶.....	55
白牡丹.....	57
白毫银针.....	57
寿眉.....	57
黑茶.....	58
普洱茶.....	60
苦丁茶.....	65
花草茶.....	67
荷叶.....	68
枸杞子.....	68

菊花	69
胖大海	70
鼠尾草	71
山楂	71
肉桂	72
大枣	73
桑葚	74
益母草	75
人参	75
干姜	76
桂圆	77
板蓝根	78
冬虫夏草	78
仙草	79
车前草	79
绞股蓝	80
咸丰草	82
芝麻	82
紫苏	83
白茅根	84
松子	84
薏苡仁	85
杏仁	85
桂花	86
银杏	87
薰衣草	87
马郁兰	88
迷迭香	88
玫瑰	89
薄荷	91
马鞭草	91
茴香	92
菩提子	93
紫罗兰	93
玉竹	94
白花蛇舌草	95
金盏花	95

决明子	96
金银花	96
飞燕草	97
茉莉花	97
洛神花	98
爱尔兰之春	99
陈皮	99
夏枯草	100
香蜂叶	100
乌梅	102
放肆情人	102
清秀佳人	103
巴黎香榭	104
蓝色忧郁	105
欧陆风情	106
洋甘菊	106
出水芙蓉	106
倾国梦幻	107
减脂叶	107
粉红玫瑰花	108
欧石楠	108
柠檬草	109
玳玳花	110
紫屋魔恋	110
甜菊叶	111
苹果花	112

第三章

最适合女人喝的美容茶 113

苦瓜绿茶	114
玫瑰蜜枣茶	114
杏仁奶茶	115
麦冬茶	115
丁香茉莉茶	115
雪梨罗汉沙参饮	116

马鞭迷迭香茶.....	116
芦荟红茶.....	117
番茄玫瑰饮.....	117
绿豆菊花茶.....	118
玫瑰芙蓉茶.....	118
玉米须茶.....	119
红花茶.....	119
山楂荷叶茶.....	119
健身降脂茶.....	120
菠萝汁.....	120
玫瑰茄桃花茶.....	120
柠檬茶.....	121
玫瑰花甘菊茶.....	121
金盏花茶.....	122
松萝菊花茶.....	122
枸杞桂圆茶.....	123
姜黄陈皮绿茶.....	123
丹皮山楂麦冬茶.....	123

第四章

最适合女人喝的养生茶..... 125

人参红花红枣茶.....	126
糯米红茶.....	126
桂圆肉阿胶茶.....	126
参杞茶.....	127
阿胶茶.....	127
桂圆绿茶.....	128
白术茶.....	128
核桃红糖茶.....	128
桃花茶.....	129
山楂益母茶.....	129
二子延年茶.....	130
葡萄干枸杞子茶.....	130
麦冬桑叶贝母茶.....	131
二至茶.....	131
吉林参黑芝麻茶.....	131

第五章

最适合上班族喝的养生茶..... 133

丝瓜茶.....	134
菊苣茶.....	134
冰糖南瓜子茶.....	135
盐橘解酒茶.....	135
橘红牛蒡醒酒茶.....	136
杞菊茶.....	136
木瓜橘汁.....	136
陈皮决明子茶.....	137
枸杞子红茶.....	137
天麻川芎茶.....	138
黄芪茉莉花茶.....	138
酸枣仁白菊花茶.....	138
生脉补气茶.....	139
红枣茶.....	139
黄精茶.....	139
洋参果露茶.....	140
人参蜂蜜茶.....	140
花生速溶茶.....	140
银花决明子茶.....	141
柏仁蜜茶.....	141
阿胶葱蜜茶.....	141
青皮红花茶.....	142
桃花茶.....	142
香蜜茶.....	142
木槿花蜜茶.....	143
葱汁茶.....	143
菊花山楂茶.....	143
夏枯草茶.....	144
菊花枸杞子茶.....	144
合欢花柏子仁茶.....	144
合欢皮枸杞子茶.....	144
金橘叶茶.....	145
橘味海带茶.....	145

夏枯草丝瓜络茶	146
石菖蒲橘皮茶	146

第六章

最适合老年人喝的养生茶.....147

红枣枸杞茶	148
绞股蓝茶	148
牛蒡茶	148
杜仲茶	149
玉竹山楂茶	149
淮山枸杞茶	150
女贞子茶	150
黑芝麻绿茶	150
益元养生茶	151
太子参茶	151
生脉茶	152
蒲公英龙井茶	152
桑葚决明菊花茶	152
桑叶茶	152
人参枸杞子茶	153
合欢黑豆茶	153
茉莉花茶	153
安神茶	154
红参枸杞子茶	154
柏子仁苁蓉茶	155
太子参银耳茶	155
茯苓柏子仁茶	155
西洋参柏子仁茶	156
西洋参生地茶	156
壮骨健身茶	156
当归地黄红枣茶	157
桑寄生茶	157

第七章

最适合三高人群喝的养生茶.....159

西瓜叶花生红衣茶	160
菊花槐米茶	160

三子降脂茶	160
菊花决明山楂茶	161
山楂陈皮消脂茶	161
消导茶	161
丹参蜂蜜茶	162
香蕉茶	162
槐花茶	162
月季花茶	163
白菊花茶	163
桑麻葵子茶	163
芥菜茶	163
三花茶	164
扁豆葛根茶	164
白果薏苡仁茶	164
猪胰玉米须茶	165
番茄酸奶茶	165
草菇茶	165
金橘茶	166
苦荞茶	166
菊槐龙胆茶	166
玉米须冰糖茶	167
银菊双花茶	167
赤小豆冬瓜茶	167
石斛茶	167
百药煎茶	168
赤小豆洋参消渴茶	168
止消渴速溶茶	168
瓜皮荷叶茶	169
槐花山楂茶	169

第八章

常见病症的茶疗小偏方.....171

感冒	172
桑菊茶	172
蒲公英茶	172
甘草茶	172

咳嗽	173	黄芪红茶	185
陈皮茶	173	薏米健脾茶	185
乌梅茶	173	姜醋红糖茶	186
陈皮姜茶	174	党参红枣茶	186
无花果茶	174	失眠, 精神紧张抑郁	187
咽炎	175	玫瑰普洱茶	187
金银甘草茶	175	莲心枣仁茶	187
芦根茶	175	枣仁人参茶	188
芦根蜜糖茶	175	合欢花茶	188
复方乌梅茶	176	头痛	189
橄榄酸梅茶	176	苹果茶	189
化痰	177	柠檬茶	189
银耳茶	177	黄疸型肝炎	189
萝卜茶	177	郁金甘草绿茶	189
桂花橘皮茶	178	上火, 心烦气躁	190
雪梨止咳茶	178	山楂金银决明子茶	190
暑热烦躁	179	苦瓜蜜茶	190
菊花普洱茶	179	鱼腥草茶	191
三鲜茶	179	人参花茶	191
薄荷养生茶	179	黄芪芦根牛蒡子茶	192
藕茶	180	莲心甘草茶	192
姜丝绿茶	180	阴虚燥热	193
龙井菊花茶	181	麦冬百合茶	193
胃口不佳, 消化不良	181	参斛茶	193
荷叶山楂茶	181	小便不畅	193
山楂槐花茶	182	西瓜皮茶	193
山楂白术茶	182	鼻炎、流鼻血	194
风湿痛	183	辛夷花茶	194
川芎白芷茶	183	腰肌劳损	194
茴香茶	183	芝麻红糖茶	194
姜苏茶	183	贫血	195
水肿	184	大枣茶	195
冬瓜茶	184	大枣生姜红茶	195
薏米红茶	184	桂圆茶	195
脾胃不适	185	枣莲茶	196

四物茶	196
冠心病	197
香蕉蜂蜜茶	197
灵芝丹参茶	197
绿茶红花汤	197
山楂益母茶	198
檀香红花茶	198
参麦五味茶	198
高血压	198
杜仲红茶	198
杜仲绿茶	199
龙胆花茶	199
龙胆茶	199
桑寄生茶	200
玉米须茶	200
菊槐茶	200
绿茶番茄汤	200
金菊茶	201
菊花罗汉茶	201
天麻绿茶	201
苦丁桑叶茶	201
降压茶	202
丹参佛手冰糖饮	202
蚕头花茶	202
四花茶	202
三花茶	203
钩藤绿茶	203
山楂菊花茶	203
番茄茶	204
松萝菊花茶	204
天麻茶	204
苹果皮蜜茶	204
地骨皮茶	205
钩藤天麻茶	205
葛根茶	205

心悸	206
茶树根茶	206
附子甘草茶	206
莲子茶	206
心肌炎	207
山楂丹参茶	207
三根茶	207
通脉茶	207
低血压	208
升压茶	208
水肿	208
冬瓜皮蚕豆壳茶	208
萝卜玉米须茶	208

第九章

五脏保养的茶疗小偏方.....209

清心降火茶	210
蒲金花茶	210
莲心甘草茶	210
黄连枣仁茶	210
健肝养肝茶	211
黑豆枸杞子茶	211
和肝茶	211
白芍茶	211
四君子茶	212
鸡内金茶	212
太子参甘草茶	212
润肺理气茶	213
西洋参石斛茶	213
柿茶	213
桑菊杏仁茶	213
温肾壮阳茶	214
鹿茸茶	214
淫羊藿茶	214
双仁茶	214
沙苑子茶	214

第一章

中国的养生茶 文化：茶疗



中医茶疗的起源

茶疗是根植于中医药文化与茶文化基础之上的一种养生方式。它始于神农氏，《神农本草经》作为迄今为止最早的一部医学著作记载到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之，”这是中国对茶疗的最早记载，当然，这里所说的茶并不是我们现在所说的红茶、绿茶，而是药茶合一的中药茶。一碗喉吻润，二碗破孤闷；三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵；七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”

中唐时期，茶圣卢仝将中医茶疗文化推向巅峰。自此之后，茶疗以其独特的魅力和良好的疗效日益受到人们的青睐。



中药茶的使用指南

一、药材清洗

1. 选购药材需到合格的中药店，不要随意在路边摊购买，选择药材以新鲜干净、没有霉味或走油的味道为佳。

2. 药材在煮泡之前可以用清水“轻轻地”冲去尘土再使用。

二、体质判断

1. 以茶饮调理身体，最好能配合自己的体质饮用，才会得到较好的效果。

2. 一般人的体质大略有寒、热、

虚、实的不同，但是人体是复杂且奥妙的，所以不会只有一种状况，常是互相夹杂的。

3. 简单的划分可以依据一个人肠胃的强弱、冷热的感受程度、口渴与否、是否容易便秘或腹泻，以及有没有过敏的现象，来判断一个人适合喝什么样的茶饮。

根据不同人体特征进行分析及决策是中医的重要手段。



◎ 阳热型体质的特点：身体壮实、容易感到头昏身重、精神疲倦、嗜睡、声高气粗、常常有烘热感、口舌易干燥、口渴时喜欢冷饮、肤色潮红、四肢怕热、易烦易怒、容易失眠、小便量少色黄、大便偏干。检查舌头为红色、舌面有黄色舌苔，或干净无舌苔。阳热型的人通常不耐受高温环境。

◎ 阴寒型体质的特点：体型较瘦，一般表现为怕冷、怕吹风、肤色苍白、手足容易冰冷、喜欢温热饮食、讲话无力、容易疲倦、大便偏软或易腹泻、小便次数多、尿色淡。舌色淡、舌体肥大。阴寒型的人通常不耐受寒冷环境。

◎ 痰湿型体质的特点：喜好甜食，

◎ 中性型体质的特点：中性型的



人体质不寒不热，形体胖瘦匀称、体格健壮、面色有光泽、食欲正常、睡眠良好、耐寒耐暑、精力充沛、舌淡红润泽、舌苔淡薄。

现实生活中人们往往是复合体质，例如冷—干型、湿—热型或虚—寒型等，所以饮食、茶饮更应综合五味四气，平衡个人需要。

三、饮用须知

1. 先从少量开始试喝，喝了以后觉

得顺口，没有不适的情况，再慢慢增加喝的量。

2. 即使喝的舒服，还是要遵循每日的剂量，不要过量。

3. 注意茶饮的新鲜度，不要隔夜饮用。

四、医师咨询

可到中医院所就诊，配合中医的四诊——望、闻、问、切，寻求专业中医师的意见。



茶包的概述

茶包的优点

关于茶包的优点，可以先从其来源说起：

1908年6月，纽约茶商汤玛士·苏利文时常寄送茶叶的样品给潜在的顾客群。为了降低成本，他想到一个方法，那就是将少许的松散茶叶装在几个丝制小布袋里面。当时一些没泡过茶的客户在收到那些丝袋之后，由于不太清楚泡茶的程序，往往直接就把这些丝袋丢到开水里。渐渐地，人们发现这样包装过的茶方便好用，便逐渐形成了用小袋泡茶的习惯。

最初的茶包使用丝袋，成本颇高。后来波士顿商人威廉赫曼逊发明了抗热的纸纤维茶包，在材料上更贴近现代的茶包。

由此可见，茶包最主要的优点就是

方便快捷。

茶包的另一个优点就是不会有茶材渣滓浮在茶水中，将茶包取出后，即可放心饮用喜欢的花草茶，也方便清洗茶具。





如果纯粹从喝茶的角度来说，无论是茶叶在水中曼妙的姿态，还是茶叶物质的释出，都是茶包不能比拟的。但是现在很多人更注重养生保健、喜欢喝花草茶，像玫瑰花、菊花、柠檬片等都可以作为花草茶的原料出现，这样就体现出了茶包的优点。将茶材装入茶包中，即冲即饮，在便利的同时保证茶材的定量。

轻松制作便利小茶包

如果你是个动手能力较弱的人，可以选择购买成品茶包袋。成品茶包是用专业的滤纸制作成的，在网上或者一些茶叶店都能买到，价钱也不贵。成品茶包主要用来盛茶叶，所以个头偏小，往

里面装茶材时不是很方便，可以将长纸片折成“V”形，再往茶包里装茶材，更直接简便的方法是使用“茶道六君子”的茶则盛取。

将茶材装入茶包袋后，可以使用订书器订一下，防止茶材散落。也可以用棉线将茶包袋系紧，保留长长的线头，在棉线的线头处系一张小卡片，注明茶包名称与茶材，也可以注明包装时间。

如果你平时更喜欢动手做特色物品的话，推荐一种纱布茶包的做法。从药店购买药用纱布，然后放入干净沸水中煮5分钟(锅具尽量干净无油)。然后在阳光下晒干，这样能够去除药用纱布的消