

70道中医古方茶 + 66道精方花果茶



古老的中医智慧，独具魅力！ 草本茶饮，为健康护航



汉方 花果茶

百映学苑 · 编著

药食同源，可防可治

人参固本茶，益寿延年

茉莉香橼茶，强身益智

薏仁桃彩绿茶，排毒养颜



非外借

江苏凤凰科学技术出版社

汉方 花果茶

百映学苑·编著

图书在版编目 (CIP) 数据

汉方花果茶 / 百映学苑编著. — 南京 : 江苏凤凰
科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5537-6677-5

I. ①汉… II. ①百… III. ①保健-果茶-茶饮料-
制作 IV. ①TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149575号

汉方花果茶

编 著	百映学苑
责 任 编 辑	祝 萍
助 理 编 辑	胡贵春
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1 000mm 1/16
印 张	12
字 数	192 000
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6677-5
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



芳草萋萋 利人食

序言 PROLOGUE

中医学素有“药食同源”之说。从《神农本草经》《食疗本草》，到中国古代药物学的空前巨著《本草纲目》，先人们历经了千百年的生活体验，将食物和医药融为一体，得出许多“既是食物、也是药物”“入药可疗伤治病、补后天之虚；入饌则可充饥强体、固先天之本”的理论。

凝聚古老中医智慧的草本茶，是茶中重要的一类。它种类繁多，主要取材于大自然的各种草本植物，因其独特的保健效用而独具魅力，为很多人所钟爱。

用天然植物泡取的草本茶，做法简单，大多数具有安神、安抚肠胃、美容养颜、清热去火等功效，且疗效温和持久，可改善体质，祛病养生。特别是一些疑难病、慢性病，长期服药会带来诸多副作用，但通过汉方茶饮的长期调理，却能收到意想不到的效果。



本书用详实的文字和精美的图片，全面、详细地展示了健康养生草本茶的风貌，收录了130余道功能各异的茶饮实例，以汉方凉茶、花果茶为纲，茶饮的保健功效为目，便于读者翻阅查找。另外，本书还详细地介绍了书中茶饮的泡制过程、饮用宜忌及保健功效等，让读者一目了然。为了点缀茶饮配图，增强其视觉效果，以及方便读者对茶饮制作材料有更为直观的了解，在部分茶饮中额外加入了材料成品，此成品与制作步骤无关，请读者朋友按照制作步骤悉心完成即可。部分茶饮如未标明“饮用宜忌”的，代表适合各种体质的人饮用。

真诚地希望在现代社会忙碌而快节奏的生活中，本书能成为大家健康生活的好帮手。让我们一起进入汉方花果茶的世界吧！



2 清热祛湿解毒茶

- | | |
|------------|------------|
| 3 解热淡盐凉茶 | 11 二十四味凉茶 |
| 4 板蓝根下火解毒茶 | 12 绿豆清热解毒茶 |
| 5 薄荷祛风清热茶 | 13 香兰祛暑凉茶 |
| 7 金银花清热祛湿茶 | 14 清热茅根竹蔗茶 |
| 8 治外感花根茶 | 15 消暑祛湿五花茶 |
| 9 薄荷菊花清火茶 | |

16 润喉润肺止咳化痰茶

- | | |
|-------------|------------|
| 17 杏仁止咳茶 | 23 陈皮止咳健胃茶 |
| 19 川贝伤风止咳茶 | 24 银甘润肺止咳茶 |
| 21 杏仁解热缓咳茶 | 25 杏仁润肺奶茶 |
| 22 罗汉果化痰止咳茶 | 27 灵芝薄荷利咽茶 |

28 肝胆脾胃疾患防治茶

- | | |
|-------------|--------------|
| 29 灵芝甘草益肝茶 | 39 夏枯草清肝明目茶 |
| 30 五味子护肝茶 | 41 首乌丹参补肝益肾茶 |
| 31 玫瑰花疏肝茶 | 43 清肝解热溪黄草茶 |
| 32 疏肝理气佛手茶 | 44 清肝润肺桑菊茶 |
| 33 护肝利胆苏木茶 | 45 麦冬降肝火凉茶 |
| 34 茵陈蒲公英益肝茶 | 47 养肝祛痛桑叶茶 |
| 35 黑豆健脾消肿茶 | 48 平肝明目菊花茶 |
| 37 红豆益肝解毒茶 | |

49 血液循环及内分泌代谢疾患防治茶

- | | |
|-------------|--------------|
| 50 白芨莲须止血茶 | 55 活血祛瘀黑豆茶 |
| 51 止血化淤三七茶 | 57 益气补中黄芪地黄茶 |
| 52 火麻仁养血凉茶 | 58 固肾益精山药茶 |
| 53 止血生津乌梅凉茶 | 59 润肤养颜桑叶茶 |



60 病后康复茶

- | | |
|------------|--------------|
| 61 人参红枣补虚茶 | 68 温中益脾参姜茶 |
| 62 合欢安神茶 | 69 活血止痛丹参茶 |
| 63 五味枣仁枸杞茶 | 70 化痰止呕姜夏茶 |
| 65 人参乌梅茶 | 71 苍术厚朴平胃茶 |
| 66 黄芪枣姜茶 | 72 益肾健脾银花莲子茶 |
| 67 首乌延寿茶 | |

73 益寿延年茶

- | | |
|--------------|------------|
| 75 人参固本茶 | 81 首乌益寿不老茶 |
| 76 养血健脾五福饮 | 82 益肾强筋杜仲茶 |
| 77 益气补中黄芪甘草茶 | 83 润肺补肾双耳茶 |
| 78 乌龙消脂益寿茶 | 85 麦门冬清肺茶 |
| 79 三花减肥茶 | 87 消胀防晕香草茶 |
| 80 调血海带决明子茶 | |

88 四季养生茶

- | | |
|------------|--------------|
| 89 防暑生津柠檬茶 | 93 补肺强心山楂核桃茶 |
| 91 薄荷甘草解暑茶 | 94 清热润燥麦冬茶 |
| 92 润肺止咳桑杏茶 | 95 利咽解郁薄荷茶 |

下篇 精方花果茶

98 排毒养颜花果茶

- | | |
|-------------|--------------|
| 99 茉莉美颜茶 | 107 紫罗兰养颜茶 |
| 100 薰衣草排毒茶 | 109 金莲花嫩白红润茶 |
| 101 桂花排毒茶 | 110 勿忘我珍珠净颜茶 |
| 102 玉兰花排毒茶 | 111 七彩菊枸杞美颜茶 |
| 103 薄荷利湿茶 | 112 苹果养颜蜜茶 |
| 105 桃花活血祛斑茶 | 113 葡萄养颜茶 |
| 106 薏仁焕彩绿茶 | 114 百合花祛斑茶 |

115 纤体瘦身花果茶

- | | |
|--------------|-------------|
| 116 绞股蓝降脂减肥茶 | 122 双花减肥茶 |
| 117 菊花瘦身茶 | 123 茉莉美体纤身茶 |
| 118 迷迭香薄荷消脂茶 | 124 夜来香瘦腿茶 |
| 119 玫瑰纤体瘦身茶 | 125 夜来香茶 |
| 121 茯苓菊花消肿茶 | 126 双花降脂茶 |

127 美白祛斑花果茶

- | | |
|-------------|-------------|
| 129 桂花菊花美白茶 | 133 桂花润肤茶 |
| 130 茉莉美白祛斑茶 | 134 罗兰茉莉美白茶 |
| 131 菊花消痘清茶饮 | 135 玫瑰美肤茶 |
| 132 苹果雪梨美肤茶 | 136 番茄美肤茶 |

137 强身益智花果茶

- | | |
|--------------|--------------|
| 138 七彩菊健身收腹茶 | 144 迷迭香柠檬抗老茶 |
| 139 迷迭香茶 | 145 迷迭香山楂醒脑茶 |
| 140 勿忘我强身茶 | 146 迷迭香龙眼益智茶 |
| 141 苹果菊花补肾茶 | 147 薰衣草强身茶 |
| 143 茉香橐茶 | |





148 疏肝理气润肺花果茶

- | | |
|-----------|-----------|
| 149 玫瑰理气茶 | 152 蜜梨润肺茶 |
| 150 橘子润肺茶 | 153 薄荷清肝茶 |
| 151 桂花润肺茶 | |

154 降压安神花果茶

- | | |
|--------------|------------|
| 155 薰衣草罗兰舒压茶 | 158 田七降压茶 |
| 156 龙眼枸杞安神茶 | 159 薰衣草安神茶 |
| 157 薰衣草减压茶 | 160 桂花减压茶 |

161 清热去火活血花果茶

- | | |
|--------------|-------------|
| 162 花粉清热茶 | 168 草莓清热茶 |
| 163 金银花去火凉茶 | 169 薄荷解暑茶 |
| 164 薄荷洋甘菊清热茶 | 170 苹果蜜桃活血茶 |
| 165 菠萝去火茶 | 171 葡萄补血益气茶 |
| 167 五味美肤清热茶 | |

172 利咽生津花果茶

- | | |
|------------|-----------|
| 173 绞股蓝生津茶 | 177 菊花除晕茶 |
| 174 薄荷利咽茶 | 178 香蕉利尿茶 |
| 175 金莲花清咽茶 | |

附录 35种 泡茶常用草本介绍



上篇

中医古方茶

中国熬制药茶的历史十分悠久，从公元992年《太平圣惠方》首次载录“药茶诸方”开始，“药茶”一词就见载于医书。1000多年来，人们逐步发现药茶确实具有十分明显的保健优势。不同的药茶具有不同的功效，适合不同的季节，适合秋冬的可防燥，适合春夏的可祛湿，无病时可防病，有病时能治病，是古人长期同大自然做斗争总结而来的一种“护身法宝”。

■ 清热祛湿解毒茶



解热淡盐凉茶

材料 Ingredient

绿茶	5克
食盐	2克

用法 Usage

频频饮用。

做法 Recipe

1. 将绿茶放入杯中，用500毫升开水冲泡。
2. 加入食盐2克，搅匀，晾凉待饮。

饮用宜忌 Should avoid

有慢性胃炎者不宜过量饮用。

功效 Effect

除了可以止渴解热除烦，治头晕恶心外，还可以消除疲劳，养颜美容，平复心情。

板蓝根下火解毒茶

材料 Ingredient

板蓝根	15克
甘草	5克
土黄连	8克
黄柏	5克
金银花	3克
黄芪	5克
白糖	少量
食盐	少量

用法 Usage

频频代茶饮，
于一日内饮尽。

做法 Recipe

1. 将全部药材放入清水锅里，用小火熬约20分钟。
2. 去渣取汁，加入少量白糖和食盐即可。

饮用宜忌 Should avoid

肝虚寒者忌用。

功效 Effect

本品能祛湿消肿、凉血利咽。对温病发热、咽喉肿痛、疔腮肿痛、温毒发斑、痈肿疮毒等症有较好的食疗效果。





薄荷祛风清热茶

材料 Ingredient

薄荷	6克
板蓝根	15克
金钱草	10克
黄芩	15克
茅根	8克
土茯苓	10克
白糖	适量

用法 Usage

代茶频饮，每日1剂。

做法 Recipe

1. 将药材研粗末，置保温瓶中。
2. 冲入沸水适量，闷15分钟，加糖温饮。

饮用宜忌 Should avoid

表虚汗多、肝虚寒者忌用。

功效 Effect

对外感风热、头痛发热症状有一定的缓解作用。



金银花清热祛湿茶

材料 Ingredient

金银花	15克
木棉花	30克
槐花	10克
火炭母	30克
山栀子	15克
茵陈	15克
扁豆	30克
枳壳	15克
山楂	15克
藿香	10克
蒲公英	15克

用法 Usage

代茶频饮，每日1剂。

做法 Recipe

锅中注入清水烧开，将全部药材下入锅中，煮20分钟，去渣后即可饮用。

饮用宜忌 Should avoid

脾胃虚寒及疮疡属阴证者慎服。

功效 Effect

适合用于肠胃湿热证，疲倦乏力、昏昏欲睡、食欲不振、腹胀或痛、口臭、口腔溃疡、牙龈肿痛、湿疹、皮肤瘙痒、大便硬或烂、小便黄、舌苔黄厚等。

材料特点 Characteristics

金银花

金银花性寒，气味芳香，甘寒清热而不伤胃，芳香透达又可祛邪。它既能宣散风热，还善清解血毒，用于各种热性病，如身热、发疹、发斑、热毒疮痈、咽喉肿痛等症，均效果显著。

木棉花

木棉花能利水、清热、利湿，是泡茶、煲汤、入药的上好食材。其花朵汁液可以治疗痢疾，根皮、茎皮和刺制成药膏可以治疗粉刺。



治外感花根茶

材料 Ingredient

金银花	15克
板蓝根	15克
土牛膝	15克
岗梅根	30克
桔梗	10克
连翘	15克
淡竹叶	10克
鱼腥草	30克
薄荷	5克

用法 Usage

代茶频饮，每日1剂。

做法 Recipe

将全部药材放入清水锅中，煮沸，泡20分钟，去渣即可饮用。

饮用宜忌 Should avoid

脾、胃、肝虚寒者慎服。

功效 Effect

适合用于风热感冒、发热、头痛、咽喉肿痛、咳嗽痰黄、舌苔黄等。

