

365 天，24 节气，72 候，108 道药茶
美颜、祛病、舒心、延年

静享身心安康

凝聚自然灵气

感受四时更迭

一杯温暖在手

好茶

知时节

一年有春、夏、秋、冬，时节不同
药材有辛、甘、酸、苦，滋味各异

胡维勤 主编

108 款 节气药茶

The background of the cover features a collection of tea-related items. At the top, two dark-colored cups filled with a golden-brown tea liquid are visible. Below them, several small bowls contain different types of dried tea ingredients: one with dark, twisted leaves, another with vibrant red dried rose petals, and a third with a mix of green leaves and pink buds. In the foreground, two wooden spoons are filled with green, curly tea buds. The overall scene is set against a dark, textured background, creating a rich and inviting atmosphere for a book about medicinal tea.

好茶 知时节

: 108 款节气药茶

胡维勤 主编

图书在版编目(CIP)数据

好茶知时节 : 108款节气药茶 / 胡维勤主编. —
南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6112-2

I. ①好… II. ①胡… III. ①茶剂—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)260041号

选题序号: ZK2017213

图书代码: D17097-101

责任编辑: 张旭 肖子倩

好茶知时节 : 108款节气药茶

HAOCHA ZHI SHIJIE: 108 KUAN JIEQI YAOCHA

胡维勤 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
字数	160 千字
印张	10
版次	2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6112-2
定价	29.80元

赣版权登字: 03-2017-371

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



Part 1

变换节气泡药茶，健康长久不变

- 010 / 了解二十四节气
- 011 / 四季养生法则
- 012 / 何谓药茶：药借茶力，茶借药性
- 013 / 药食材的四性五味
- 014 / 常用的茶类
- 016 / 常用的药材
- 018 / 药茶的冲泡方法
- 019 / 饮用药茶的注意事项



Part 2

春风送暖，一杯辛香疏肝郁

- | | | | |
|------|-------------|------|-------------|
| 022/ | 【立春】疏肝理气的药茶 | 038/ | 【春分】平衡阴阳的药茶 |
| 023/ | 葛根桑叶茶 | 039/ | 白参红枣茶 |
| 024/ | 白芍茶 | 040/ | 西洋参桂圆茶 |
| 025/ | 山楂香附茶 | 041/ | 人参茶 |
| 026/ | 柴胡黄芩茶 | 042/ | 罗布麻茶 |
| 027/ | 蒲公英金银花茶 | 043/ | 桑叶杏仁饮 |
| 028/ | 【雨水】调理脾胃的药茶 | 044/ | 【清明】舒肝柔肝的药茶 |
| 029/ | 枳实白术茶 | 045/ | 养肝茶 |
| 030/ | 甘草茶 | 046/ | 党参菊花茶 |
| 031/ | 人参茯苓茶 | 047/ | 白芍甘草茶 |
| 032/ | 桂花普洱茶 | 048/ | 玫瑰香附茶 |
| 033/ | 【惊蛰】全面排毒的药茶 | 049/ | 陈皮乌梅枸杞茶 |
| 034/ | 月季花清香茶 | 050/ | 【谷雨】平肝祛湿的药茶 |
| 035/ | 灵芝红枣茶 | 051/ | 金钱草茵陈茶 |
| 036/ | 桑菊桃仁茶 | 052/ | 桑寄生茶 |
| 037/ | 桔梗川贝饮 | 053/ | 通草车前子茶 |
| | | 054/ | 绞股蓝决明子三七茶 |
| | | 055/ | 陈皮桑葚枸杞茶 |



Part 3

酷夏炎炎，一杯清凉降心火

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 058 / 【立夏】调养心胃的药茶 | 074 / 【夏至】安神养心的药茶 |
| 059 / 益胃茶 | 075 / 酸枣仁枸杞茶 |
| 060 / 合欢菊花茶 | 076 / 蜂蜜红枣莲子心茶 |
| 061 / 薏米枸杞红枣茶 | 077 / 玫瑰花茶 |
| 062 / 枳实麦芽茶 | 078 / 柏子仁养心茶 |
| 063 / 龙眼枸杞党参茶 | 079 / 首乌银杏叶钩藤茶 |
| 064 / 【小满】补血祛湿的药茶 | 080 / 【小暑】清热消暑的药茶 |
| 065 / 桂花甘草茶 | 081 / 夏枯草菊花决明子茶 |
| 066 / 鸡骨草甘草茶 | 082 / 黄连茶 |
| 067 / 山楂茯苓薏米茶 | 083 / 山楂菊花茶 |
| 068 / 丹参山楂三七茶 | 084 / 竹叶红枣饮 |
| 069 / 【芒种】调养脏腑的药茶 | 085 / 【大暑】除湿排浊的药茶 |
| 070 / 玉米须山楂茶 | 086 / 猪苓茶 |
| 071 / 桑菊杏仁茶 | 087 / 薏仁茶 |
| 072 / 灵芝甘草茶 | 088 / 陈皮生姜甘草茶 |
| 073 / 四物饮 | 089 / 红枣大麦茶 |



Part 4

秋高气爽，一杯温润祛肺燥

- | | |
|------------------|------------------|
| 092/ 【立秋】敛阴润燥的药茶 | 108/ 【秋分】宣发肺气的药茶 |
| 093/ 麦冬竹茹茶 | 109/ 银杏叶川芎红花茶 |
| 094/ 罗汉果桂圆茶 | 110/ 枳实茶 |
| 095/ 天花粉二冬茶 | 111/ 党参紫苏茶 |
| 096/ 荷叶乌龙茶 | 112/ 橘红杏仁饮 |
| 097/ 橄榄芦根茶 | 113/ 黄芪党参枸杞茶 |
| 098/ 【处暑】滋阴润肺的药茶 | 114/ 【寒露】养阴滋润的药茶 |
| 099/ 人参麦冬茶 | 115/ 百合花香茶 |
| 100/ 灵芝玉竹麦冬茶 | 116/ 太子参乌梅茶 |
| 101/ 玉竹西洋参茶 | 117/ 菊花枸杞蜜枣参茶 |
| 102/ 柠檬蜂蜜菊花茶 | 118/ 玫瑰蜜枣茶 |
| 103/ 【白露】益气化痰的药茶 | 119/ 【霜降】补血暖胃的药茶 |
| 104/ 桑叶枇杷叶茶 | 120/ 黄芪红枣枸杞茶 |
| 105/ 清咽茶 | 121/ 党参桂圆山药茶 |
| 106/ 薄荷甘草太子参茶 | 122/ 参须红枣茶 |
| 107/ 天花粉枸杞淮山茶 | 123/ 红枣桂花红茶 |



Part 5

天寒地冻，一杯浓醇滋肾阳

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 126 / 【立冬】敛阴固阳的药茶 | 143 / 首乌菟丝子补骨脂茶 |
| 127 / 鹿衔草白芨茶 | 144 / 【冬至】固肾健脾的药茶 |
| 128 / 玫瑰参茶 | 145 / 山茱萸五味子茶 |
| 129 / 红枣桂圆黄芪茶 | 146 / 菟丝子茶 |
| 130 / 桂圆核桃茶 | 147 / 黄芪当归桂圆茶 |
| 131 / 桂花甘草姜茶 | 148 / 淫羊藿黄精泽泻茶 |
| 132 / 【小雪】助阳益肾的药茶 | 149 / 巴戟天牛膝茶 |
| 133 / 山茱萸益智仁茶 | 150 / 【小寒】温养阳气的药茶 |
| 134 / 冬虫夏草茶 | 151 / 黄芪羊藿茶 |
| 135 / 杜仲银杏叶茶 | 152 / 甘草桂枝茶 |
| 136 / 姜糖茶 | 153 / 黄精首乌桑寄生茶 |
| 137 / 鹿茸茶 | 154 / 淫羊藿玫瑰花茶 |
| 138 / 【大雪】温肾祛寒的药茶 | 155 / 【大寒】驱寒益胃的药茶 |
| 139 / 生姜红枣茶 | 156 / 五子茶 |
| 140 / 丹参红花陈皮饮 | 157 / 当归党参枸杞茶 |
| 141 / 玫瑰花桂圆生姜茶 | 158 / 首乌泽泻丹参茶 |
| 142 / 肉苁蓉茶 | 159 / 糙米茶 |

The background of the cover features a collection of tea-related items. At the top, two white ceramic cups filled with a golden-brown tea liquid are visible. Below them, several small black bowls contain different types of dried tea ingredients: one with dark, crumbled leaves, another with vibrant red dried rose petals, and a third with green and pink dried flowers. In the foreground, two wooden spoons are filled with green, rolled tea leaves. The entire scene is set against a dark, textured background, possibly a stone surface, with some loose tea leaves scattered around.

好茶 知时节

: 108 款节气药茶

胡维勤 主编

江西科学技术出版社
· 南昌 ·

图书在版编目(CIP)数据

好茶知时节: 108款节气药茶 / 胡维勤主编. —
南昌: 江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6112-2

I. ①好… II. ①胡… III. ①茶剂—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)260041号

选题序号: ZK2017213

图书代码: D17097-101

责任编辑: 张旭 肖子倩

好茶知时节: 108款节气药茶

HAOCHA ZHI SHIJIE: 108 KUAN JIEQI YAOCHA

胡维勤 主编

-
- 摄影摄像** 深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行 全国新华书店
印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 160 千字
印张 10
版次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-6112-2
定价 29.80元
-

赣版权登字: 03-2017-371

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



Part 1

变换节气泡药茶，健康长久不变

- 010 / 了解二十四节气
- 011 / 四季养生法则
- 012 / 何谓药茶：药借茶力，茶借药性
- 013 / 药食材的四性五味
- 014 / 常用的茶类
- 016 / 常用的药材
- 018 / 药茶的冲泡方法
- 019 / 饮用药茶的注意事项



Part 2

春风送暖，一杯辛香疏肝郁

- | | | | |
|------|-------------|------|-------------|
| 022/ | 【立春】疏肝理气的药茶 | 038/ | 【春分】平衡阴阳的药茶 |
| 023/ | 葛根桑叶茶 | 039/ | 白参红枣茶 |
| 024/ | 白芍茶 | 040/ | 西洋参桂圆茶 |
| 025/ | 山楂香附茶 | 041/ | 人参茶 |
| 026/ | 柴胡黄芩茶 | 042/ | 罗布麻茶 |
| 027/ | 蒲公英金银花茶 | 043/ | 桑叶杏仁饮 |
| 028/ | 【雨水】调理脾胃的药茶 | 044/ | 【清明】舒肝柔肝的药茶 |
| 029/ | 枳实白术茶 | 045/ | 养肝茶 |
| 030/ | 甘草茶 | 046/ | 党参菊花茶 |
| 031/ | 人参茯苓茶 | 047/ | 白芍甘草茶 |
| 032/ | 桂花普洱茶 | 048/ | 玫瑰香附茶 |
| 033/ | 【惊蛰】全面排毒的药茶 | 049/ | 陈皮乌梅枸杞茶 |
| 034/ | 月季花清香茶 | 050/ | 【谷雨】平肝祛湿的药茶 |
| 035/ | 灵芝红枣茶 | 051/ | 金钱草茵陈茶 |
| 036/ | 桑菊桃仁茶 | 052/ | 桑寄生茶 |
| 037/ | 桔梗川贝饮 | 053/ | 通草车前子茶 |
| | | 054/ | 绞股蓝决明子三七茶 |
| | | 055/ | 陈皮桑葚枸杞茶 |



Part 3

酷夏炎炎，一杯清凉降心火

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 058 / 【立夏】调养心胃的药茶 | 074 / 【夏至】安神养心的药茶 |
| 059 / 益胃茶 | 075 / 酸枣仁枸杞茶 |
| 060 / 合欢菊花茶 | 076 / 蜂蜜红枣莲子心茶 |
| 061 / 薏米枸杞红枣茶 | 077 / 玫瑰花茶 |
| 062 / 枳实麦芽茶 | 078 / 柏子仁养心茶 |
| 063 / 龙眼枸杞党参茶 | 079 / 首乌银杏叶钩藤茶 |
| 064 / 【小满】补血祛湿的药茶 | 080 / 【小暑】清热消暑的药茶 |
| 065 / 桂花甘草茶 | 081 / 夏枯草菊花决明子茶 |
| 066 / 鸡骨草甘草茶 | 082 / 黄连茶 |
| 067 / 山楂茯苓薏米茶 | 083 / 山楂菊花茶 |
| 068 / 丹参山楂三七茶 | 084 / 竹叶红枣饮 |
| 069 / 【芒种】调养脏腑的药茶 | 085 / 【大暑】除湿排浊的药茶 |
| 070 / 玉米须山楂茶 | 086 / 猪苓茶 |
| 071 / 桑菊杏仁茶 | 087 / 薏仁茶 |
| 072 / 灵芝甘草茶 | 088 / 陈皮生姜甘草茶 |
| 073 / 四物饮 | 089 / 红枣大麦茶 |



Part 4

秋高气爽，一杯温润祛肺燥

- | | |
|------------------|------------------|
| 092/ 【立秋】敛阴润燥的药茶 | 108/ 【秋分】宣发肺气的药茶 |
| 093/ 麦冬竹茹茶 | 109/ 银杏叶川芎红花茶 |
| 094/ 罗汉果桂圆茶 | 110/ 枳实茶 |
| 095/ 天花粉二冬茶 | 111/ 党参紫苏茶 |
| 096/ 荷叶乌龙茶 | 112/ 橘红杏仁饮 |
| 097/ 橄榄芦根茶 | 113/ 黄芪党参枸杞茶 |
| 098/ 【处暑】滋阴润肺的药茶 | 114/ 【寒露】养阴滋润的药茶 |
| 099/ 人参麦冬茶 | 115/ 百合花香茶 |
| 100/ 灵芝玉竹麦冬茶 | 116/ 太子参乌梅茶 |
| 101/ 玉竹西洋参茶 | 117/ 菊花枸杞蜜枣参茶 |
| 102/ 柠檬蜂蜜菊花茶 | 118/ 玫瑰蜜枣茶 |
| 103/ 【白露】益气化痰的药茶 | 119/ 【霜降】补血暖胃的药茶 |
| 104/ 桑叶枇杷叶茶 | 120/ 黄芪红枣枸杞茶 |
| 105/ 清咽茶 | 121/ 党参桂圆山药茶 |
| 106/ 薄荷甘草太子参茶 | 122/ 参须红枣茶 |
| 107/ 天花粉枸杞淮山茶 | 123/ 红枣桂花红茶 |



Part 5

天寒地冻，一杯浓醇滋肾阳

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 126 / 【立冬】敛阴固阳的药茶 | 143 / 首乌菟丝子补肾脂茶 |
| 127 / 鹿衔草白芨茶 | 144 / 【冬至】固肾健脾的药茶 |
| 128 / 玫瑰参茶 | 145 / 山茱萸五味子茶 |
| 129 / 红枣桂圆黄芪茶 | 146 / 菟丝子茶 |
| 130 / 桂圆核桃茶 | 147 / 黄芪当归桂圆茶 |
| 131 / 桂花甘草姜茶 | 148 / 淫羊藿黄精泽泻茶 |
| 132 / 【小雪】助阳益肾的药茶 | 149 / 巴戟天牛膝茶 |
| 133 / 山茱萸益智仁茶 | 150 / 【小寒】温养阳气的药茶 |
| 134 / 冬虫夏草茶 | 151 / 黄芪羊藿茶 |
| 135 / 杜仲银杏叶茶 | 152 / 甘草桂枝茶 |
| 136 / 姜糖茶 | 153 / 黄精首乌桑寄生茶 |
| 137 / 鹿茸茶 | 154 / 淫羊藿玫瑰花茶 |
| 138 / 【大雪】温肾祛寒的药茶 | 155 / 【大寒】驱寒益胃的药茶 |
| 139 / 生姜红枣茶 | 156 / 五子茶 |
| 140 / 丹参红花陈皮饮 | 157 / 当归党参枸杞茶 |
| 141 / 玫瑰花桂圆生姜茶 | 158 / 首乌泽泻丹参茶 |
| 142 / 肉苁蓉茶 | 159 / 糙米茶 |



如果可以一边喝水一边达到强身祛病的效果，何乐而不为呢？除了茶叶，很多药材也可以冲泡。药茶就是在茶中加入一些具有特殊功效的药材，甚至全部用药材、食材来泡茶，操作简便，可按照不同的时节随时更换，符合『顺时而养』的原则。

Part 1

变换节气泡药茶， 健康长久不变
