

第2版



茶饮与 药酒方集萃

邓 沂 吴玲燕 编著



非
外
借

 人民卫生出版社

茶饮与药酒方集萃

第2版

邓 沂 吴玲燕 编著

谭兴贵 审阅



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶饮与药酒方集萃 / 邓沂, 吴玲燕编著. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25328-4

I. ①茶… II. ①邓… ②吴… III. ①茶剂—验方②药酒—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 259748 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

茶饮与药酒方集萃

第 2 版

编 著: 邓 沂 吴玲燕

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 14 插页: 4

字 数: 244 千字

版 次: 1999 年 6 月第 1 版 2018 年 1 月第 2 版

2018 年 1 月第 2 版第 1 次印刷(总第 4 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-25328-4/R · 25329

定 价: 42.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

邓沂简介



邓沂，1963年出生，国家级名老中医于己百教授学术经验继承人、中医执业医师。曾任甘肃中医药大学教授、硕士研究生导师，现为安徽中医药高等专科学校教授、安徽中医药大学兼职硕士生导师、芜湖市中医医院特聘专家，安徽省教学名师、安徽省高校专业带头人。国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家、人民卫生出版社全民健康促进和科普教育专家指导委员会委员、安徽省中医科普讲师团专家，兼任世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长、安徽省药膳食疗专业委员会理事长、安徽省中医养生保健专业委员会副主任委员。从事《黄帝内经》、养生保



健、药膳食疗的教学、研究与中医临床诊疗工作30余年。完成省部、厅级科研课题10余项，获省科技进步奖一项，省医药暨中医药科技奖3项。主编《黄帝内经养生智慧解密》《于己百医案精解》《中医养生学》《中医药膳学》《甘肃药膳集锦》《从便秘谈养生》《从胃肠病谈养生》等专著、教材10余部。发表学术论文60余篇。

吴玲燕简介



吴玲燕，1967年出生，中药执业药师。曾任甘肃中医药大学副主任中药师、中医药博物馆馆长，现为安徽中医药高等专科学校副主任中药师、中医药博物馆馆长。兼任中华中医药学会中药标本馆专业委员会副秘书长。从事中药鉴定、标本制作的教学、研究与中医药科普宣教工作近30年。完成省部、厅级科研课题5项，获国家教学成果奖1项，省级、厅级中医药科技奖2项。编著《新修晶珠本草》《彩色图解中药学》《常用中药材真伪鉴别彩色图谱》等专著。发表《茶饮药膳基本理论探讨》《药酒药膳基本理论探讨》等学术论文。



谭序

茶与酒，不仅是日常饮料，而且也是良药，同属亦食亦药、药食两用之品。古今中医药著作收载茶叶者颇多，但最早将茶叶载为正式官药者当推唐代苏敬等人撰著的《新修本草》，此书指出：“茗（茶的别名），苦茶，味甘、苦，微寒，无毒，主瘰疮，利小便，去痰、热、渴，令人少睡……主下气，消宿食”，点明了茶的药用功能。儒家经典《周礼·天官冢宰》记载：“辨四饮之物：一曰清，二曰医，三曰浆，四曰醕。”是说辨别四种饮料的名称种类：一是清，二是医，三是浆，四是醕。这说明先秦酒已与医有关联。繁体字“醫”字从“酉”，“酉”在金文字形像酒坛，这表明酒与中医药学有着非常密切的关系，东汉时期文字学家许慎《说文解字》明言：“酒，所以治病也”。唐代医药学家陈藏器《本草拾遗》、清代医学家汪绂《医林纂要》说酒有“通血脉，厚肠胃，润皮肤，散湿气”“散水，和血，行气，助肾兴阳，发汗”等作用。

古人将茶与酒作为日常生活中的饮品并列使用，在长期的实践中认识到，茶与酒既可直接饮用以防病治病，同时亦可将含有茶叶或不含茶叶的食材与药材制成药茶、药饮，当作日常饮茶一样来使用，而酒是良好的溶媒，可将食材与药材加入其中制成药酒来应用。茶饮和药酒是既能防病治病，又能强身抗衰的独具特色的传统保健方法，两者均隶属于中医药膳的范畴。



近年来，随着人们生活水平的提高和对健康与生活质量的追求，药膳以其鲜明的特色与卓越的疗效，越来越受到全社会的重视。尤其是茶饮和药酒，因为具有组方简单、加减灵活，取材容易、使用方便，以及损耗较少、效果良好等优点，同时还有广泛的群众基础和亲民特性，已然成为药膳中的翘楚，是中医药健康服务的重要组成部分，为中国老百姓日常生活之中养生保健的重要措施之一。

今次《茶饮与药酒方集萃》（第2版）是在第1版的基础上有所增补，使之更能为读者服务。在本版问世之际，谨向读者诸君简介本书的内容：书中主要收录了历代本草、食疗本草、医书、方书等流传下来的著名方剂，并收集了部分疗效较好的当代民间方和作者经验方，参照现代中医方剂学分类方法划分为14部分，汇集成册。书中共收入茶饮和药酒配方348首，涉及养生保健类别14类、22种，治疗康复病证5类、70种。每方除列【来源】【原料】【制法与用法】【适用人群】等项外，并在【组方诠解】部分介绍了该方的方解、附方和使用注意等内容。此外，卷首专设“茶饮与药酒简介”，介绍了茶饮与药酒的概念、特点、制法用法以及使用注意。卷末附设“药膳学概况介绍”“茶饮药酒方索引”和“主要参考文献”，前者介绍了药膳的概念内涵、常见分类、基本特点、实际应用与注意事项。【来源】标明出处，以示收方有据，科学可信；【制法与用法】简单明了，方便读者实操，易于普及；【组方诠解】详实严谨，既普及中医基本知识，又方便读者选择。“茶饮与药酒简介”与“药膳学概况介绍”，使读者对茶饮与药酒和药膳学有一全面的了解。“茶饮药酒方索引”和“主要参考文献”，方便读者选方使用与查阅文献。

本书著者之一邓沂教授，原任甘肃中医药大学教授、硕士生导师，现任安徽中医药高等专科学校教授、安徽中医药大学兼职硕士生导师，长期从事《黄帝内经》、养生学、药膳学的教学、研究与中医临床诊疗工作。我与邓沂教授相识十余年，在我创办的世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会，邓教授连任三届副会长。多年来协助我和海内外同仁一道，先后完成了国家级本科创新教材《中医药膳学》、国家级研究生规划教材《中医养生保健研究》，以及大型专业药膳食疗工具书《中国食物药用大典》等教材、专著的编写、出版，药膳食疗行业标准的研究、制订，以及药膳食疗产品的研发，为药膳食

疗、养生保健的学科发展、教育教学、产品研发等方面做出了积极贡献。

纵观《茶饮与药酒方集粹》(第2版)全书,内容丰富,文字流畅,通俗易懂,便于操作;且医理明晰,条理系统,深入浅出,切合实用。可谓雅俗共赏而不落俗套,实为集茶饮、药酒药膳配方之大成,补茶、酒药膳理论联系实际之有益尝试。本书之成,不仅为健康人提供养生保健之慈航,而且为患病者奉献祛病康复之良方,同时也为从医者开辟疗疾治病之别径。书中内容,若能引起保健茶、酒厂家之重视,从中得以启迪,拓宽思路,开发新品,无论从社会效益抑或经济效益上讲,其意义之深远、价值之广大,都将无以估量。是为序。

世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长

《东方药膳》杂志主编

《东方食疗与保健》杂志社社长

湖南中医药大学教授

美国加州中医药大学博士生导师

谭兴贵

二〇一七年春月



序

(第1版)

茶文化、酒文化、食文化是中国宝贵而古老文化的一部分。将茶、酒、食文化与中医药学结合在一起，又形成中医药膳文化，成为治病防病、延年益寿的一种食疗方法。如今国家富强，人民生活水平逐年提高，他们讲求生活质量，尤其对茶、酒等日常饮用品有更高的要求，这也是经济发展的必然趋向。

中国的茶、酒、食文化，源远流长，内容丰富，但均散见于《内经》以后历代的医籍中，至今缺少一部全面、系统的著述，现邓沂、吴玲燕同志完成了这一工作。经过他们数年的披阅医籍，爬梳钩稽，深入民间，广收博采，经过考订、汇集成册，名曰《茶饮与药酒方集萃》。此书的出版很有意义，第一，既可以提供读者用以养生保健、防病治病，又可以试制日常保健茶、保健酒；第二，可以作为酒厂、食品厂开发新产品的参考。值此国家改革开放之际，科技兴国之时，有望邓君等进一步深入实践，加强科研，出成果，创名牌，为中医药学在社会主义商品经济大潮中的发展再建新功。

于己百 周信有

1998年2月



前言

1998年，我们在人民卫生出版社编辑老师的支持下，编著出版了《茶饮与药酒方集萃》，旨在传承和弘扬中国传统的茶酒文化与食疗药膳文化，以满足社会对茶饮、药酒养生防病、治病疗疾的需求。转眼之间，本书将经20岁了，其以比较丰富的内容、通俗易懂的语言、专业全面的解说，在同类书籍中独树一帜，受到读者的喜爱，出版后很快售罄，多次重印，产生了良好的社会影响。

由于本书出版发行较早，一方面第1版的错误需要修正，另一方面新内容需要补充，特别是现如今随着人们生活水平的大幅提高和对健康与生活质量的迫切需求，包括茶饮与药酒在内的药膳以其鲜明的特色与卓越的疗效，越来越受到全社会的重视，已然成为中医药健康服务的重要部分，也成为中国老百姓日常生活之中养生保健的重要措施。因此本书的再版发行很有意义，可谓顺应社会，恰逢其时。

《茶饮与药酒方集萃》（第2版）保留了第1版的主要内容和基本风格，增加了作者最近十多年研发、同时在公开出版物发表过的十首茶酒方；在附录“药酒的制法用法”中，增加了“醴酒”即果酒、甜酒的制法，以适应当今社会的新需求。对茶酒方“【来源】”中第1版标注“民间验方”或“经验方”，即出处不确切者，第2版全部直接标注出书籍、杂志或报纸名，以方便读者查阅文

献。书末附录“茶酒方索引”，在中医病证索引的基础上，增加了西医病症索引，以方便读者查阅选方。

本次修订再版，从内容到形式都做了改进，力求做到更加专业、通俗、好用、方便，使之为维护、提高广大人民群众健康水平，发挥有益的作用。本书第1版完稿后承蒙甘肃省名中医、甘肃中医药大学张士卿教授审阅，甘肃省名中医、甘肃中医药大学于己百教授、周信有教授作序；第2版又蒙世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、湖南中医药大学谭兴贵教授审阅与作序，在此一并表示感谢！

本书共收入茶饮和药酒配方348首，涉及养生保健类别14类、22种，治疗康复病证5类、70种，适用于中医工作者以及食品、保健品研发人员和广大茶酒食疗药膳爱好者使用。由于作者水平有限，本书错误、遗漏之处在所难免，因此请广大读者提出宝贵意见和建议，以便今后改进。

编者于二〇一七年春月



目录

上篇 茶饮与药酒药膳简介

一、茶饮药膳简介	2
(一) 茶饮的概念	2
(二) 茶饮的特点	2
(三) 茶饮的制法用法	4
(四) 茶饮的使用注意	5
二、药酒药膳简介	6
(一) 药酒的概念	6
(二) 药酒的特点	7
(三) 药酒的制法用法	9
(四) 药酒的使用注意	11

中篇 茶饮与药酒药膳方选

一、解表散邪类茶饮与药酒药膳方	14
(一) 概述	14
(二) 茶饮药膳方选	15
姜糖苏叶茶	15



葱豉茶与葱豉饮	16
香薷茶	16
午时茶	17
川芎芥穗露	18
桑叶菊花茶	18
清热止嗽茶（饮）	19
芫荽发疹饮	20
黄芪杞菊茶	21
（三）药酒药膳方选	22
荆芥豉酒	22
葱豉黄酒	22
桑菊酒	23
胡荽酒	23
肉桂末酒	24
菊花防风独活酒	24
二、泻下通便类茶饮与药酒药膳方	25
（一）概述	25
（二）茶饮药膳方选	26
生军茶	26
橘杏茶	27
二仁通幽茶（饮）	28
人参黑芝麻饮	28
决明苁蓉茶	29
四仁通便茶	29
奶蜜饮	30
（三）药酒药膳方选	30
秘传三意酒	30
桑椹酒与桑椹醪	31
猪脂酒	31
吴茱萸根浸酒	32
桃花酒	33

三、清热解毒类茶饮与药酒药膳方	33
(一) 概述	33
(二) 茶饮药膳方选	35
石膏乌梅饮	35
银花绿豆茶	36
银花地丁茶	36
板蓝银花茶	37
马齿苋槟榔茶	38
连梅止痢茶	38
牙痛茶	39
平肝清热茶	40
消炎清咽茶	40
乌梅消暑饮	41
地骨皮饮	42
(三) 药酒药膳方选	42
蒲金酒	42
黄连酒	43
连柏栀子酒	44
杨梅酒与杨梅醴	44
四、温里散寒类茶饮与药酒药膳方	45
(一) 概述	45
(二) 茶饮药膳方选	46
糖蜜红茶饮	46
丁香陈皮饮	47
党参黄米茶	48
姜艾红糖饮	48
调经茶	49
(三) 药酒药膳方选	50
姜附酒	50
人参药酒	51
四逆酒	52



当归肉桂酒	53
调经酒	54
橘核药酒	55
防治冻伤酒	56
通脉管药酒	57
五、滋养补益类茶饮与药酒药膳方	58
(一) 概述	58
(二) 茶饮药膳方选	60
人参茶	60
健脾止泻粉(茶)	61
红枣茶	62
黄芪抗霾饮	63
龙眼花	63
酥油茶	64
八仙茶	65
枸杞五味茶	66
生津茶	67
参梅甘草茶	67
生脉茶	68
盖碗茶	69
韭子茶	70
锁阳养生茶	71
人参胡桃饮	71
(三) 药酒药膳方选	72
人参酒	72
白药酒	73
景天强力酒	74
养生酒	75
地黄酒	75
枸杞人参酒	77
苁蓉轻身酒	78

玫瑰四物酒	78
八珍酒	79
十全大补酒	80
熙春酒	81
长生酒	82
读书丸浸酒	83
胡桃酒	83
琼浆药酒	84
六、行气降气类茶饮与药酒药膳方	85
(一) 概述	85
(二) 茶饮药膳方选	86
姜橘饮	86
玫瑰佛手茶	87
双核茶	88
香附茶	88
二花调经茶	89
治呃逆药茶	90
竹茹芦根茶	91
橘朴茶	92
(三) 药酒药膳方选	92
五香酒料	92
佛手露(醴)	93
香楝酒	95
玫瑰露(醴)酒	95
通草白术酒	96
七、活血祛瘀类茶饮与药酒药膳方	97
(一) 概述	97
(二) 茶饮药膳方选	98
益母草红糖茶	98
桃仁山楂代茶饮	99
荷叶菖蒲饮	100