

大众药茶

· 王慕同 主编 ·

DAZHONG YAOCHA

大众食疗保健食谱

700 700 例



 中国轻工业出版社
ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE



大众食疗保健食谱

大众药茶 700 例

主 编 王慕同
编 写 张燕立 王瑞丽
苗 根 张子瑞

 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大众药茶 700 例/王慕同主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.1 (2002.2 重印)

ISBN 7-5019-2925-4

I. 大… II. 王… III. 保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38572 号

责任编辑: 彭倍勤 陈思燕

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔 云

版式设计: 丁 夕 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2002 年 2 月第 3 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 8.75

字 数: 210 千字 印数: 8001—13000

书 号: ISBN 7-5019-2925-4/TS·1772

定 价: 10.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言

我国古代就有“医食同源”、“药膳同功”的理论。早在几千年前中国医药学文献就有“食疗”、“食养”的记载。在中国民间的饮食中，把某些有滋补作用的中草药放在普通膳食中，尤其是人在体弱多病的时候，或是大病初愈时，将这些带有中草药的食物，作为一种辅助治疗来食用，像传统的“药膳”、“药粥”、“药茶”还有“药酒”等等。

目前中草药的作用已被世界上许多国家重视，逐渐认识到“中国医药学是一个极少被发掘的伟大宝库。”对中草药进行现代科学研究，指出某些天然食品具有调节人体生理功能的作用，某些中草药除了能治病，还能滋补和防病。据 1995 年统计，可供应的中草药植物共有 8484 种，还有不少流传于民间，尚未开发。我国传统中医药的食疗、食养理论和应用主要是以经验为基础的，必须与现代的营养学、营养卫生学结合起来，才能达到科学营养健身、治病、防病、延年益寿的目的。

此套书主要是收集民间大量使用的成熟的食疗食养饮食配方，各类人群按各种不同体质、不同需求的人编写而成。药膳分上下两册，药粥一册，药茶一册。各自成篇，查找使用方便。

本书所取之材料易找、操作简单、疗效快速、便于推广，具有一定实用性、科学性、知识性和趣味性。很适用于广大

读者、医护人员，以及保健食品企业家学习参考。

在本书的编写之中，定有许多不足之处，望同仁及广大读者指正。

目 录

一、中国药茶概论.....	(1)
1. 药茶的起源与 发展	(1)
2. 药茶的功效与 特点	(3)
3. 药茶的用法	(5)
4. 服用药茶注意 事项	(6)
二、中国药茶治病验方.....	(7)
1. 治疗感冒药茶	(7)
姜糖药茶	(7)
姜苏药茶	(8)
苏羌药茶	(8)
感冒药茶	(8)
白芷荆芥茶	(9)
五神药茶	(9)
紫苏叶茶	(9)
二椒药茶	(10)
葱头姜茶	(10)
桑菊败茶	(11)
桑薄蜜茶	(11)
三花药茶	(11)
桑枇杷茶	(12)
清热嗽茶	(12)
流感药茶	(12)
香薷药茶	(13)
参苏药茶	(13)
防感冒茶	(13)
2. 治疗支气管炎 药茶	(14)
橘红药茶	(14)
祛寒咳茶	(15)
萝卜药茶	(15)
薄荷草茶	(15)
清气痰茶	(16)

生津和茶	(16)	沃雪药茶	(25)
滋胃和茶	(17)	5. 治疗肺癆药茶 ...	(25)
侧柏叶茶	(17)	肺癆药茶	(26)
枇杷药茶	(17)	冬瓜子茶	(26)
冬花药茶	(18)	双花杏茶	(26)
干橘药茶	(18)	芦根药茶	(27)
川贝莱菔茶	(18)	鱼腥草茶	(27)
蜜蛋药茶	(19)	6. 治疗热病	
杏梨饮茶	(19)	药茶	(28)
3. 治疗支气管哮喘		清热药茶	(28)
药茶	(19)	茅根竹茶	(28)
平喘药茶	(20)	石斛药茶	(29)
僵蚕药茶	(20)	鲜藕药茶	(29)
霜桑叶茶	(20)	枸杞叶茶	(29)
久喘桃茶	(21)	清肺药茶	(30)
檀桃药茶	(21)	五汁药茶	(30)
陈皮药茶	(22)	二鲜花茶	(31)
人参核桃茶	(22)	7. 治疗疟疾药茶 ...	(31)
4. 治疗肺结核		青蒿药茶	(31)
药茶	(22)	虎杖叶茶	(32)
枸骨药茶	(23)	川芎胡茶	(32)
柿饼药茶	(23)	青蒿止疟茶	(32)
茅根藕茶	(23)	地骨皮止疟茶	(33)
桑叶止血茶	(24)	硫磺止疟茶	(33)
润肺化痰茶	(24)	乌梅药茶	(33)
柿叶药茶	(25)	8. 治疗中暑药茶 ...	(34)

防暑药茶	(34)	橘花药茶	(43)
荷叶凉茶	(34)	溃疡药茶	(43)
乌梅青茶	(35)	柑橘药茶	(44)
绿豆酸梅茶	(35)	蜂蜜红茶	(44)
酸梅汤茶	(35)	旱莲枣茶	(44)
翠衣凉茶	(36)	二绿药茶	(45)
消暑明目茶	(36)	玫瑰佛手茶	(45)
祛暑清心茶	(36)	玳玳花茶	(45)
四叶药茶	(37)	佛手药茶	(46)
竹叶清心茶	(37)	11. 治疗呕吐药茶 ...	(46)
枇杷暑茶	(37)	生姜药茶	(46)
三叶蒿茶	(38)	醋姜药茶	(47)
大青花茶	(38)	萝卜叶茶	(47)
荷叶竹叶茶	(38)	乌礞药茶	(47)
薄荷香茶	(39)	醋面药茶	(48)
荷叶梗茶	(39)	枇杷芦根茶	(48)
9. 治疗瘟疫药茶 ...	(40)	麦芽山茶	(48)
大青叶茶	(40)	甘蔗汁茶	(49)
板蓝根茶	(40)	12. 治疗呃逆药茶 ...	(49)
石膏药茶	(41)	治呃药茶	(49)
贯众根茶	(41)	柿蒂药茶	(50)
银甘草茶	(41)	竹茹芦根茶	(50)
萆薢药茶	(42)	柿蒂姜茶	(50)
10. 治疗胃痛药茶 ...	(42)	丁香蒂茶	(51)
老姜药茶	(42)	13. 治疗吐血药茶 ...	(51)
健胃药茶	(43)	茅根麦冬茶	(51)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 二鲜药茶 (52) | 乌梅痢茶 (60) |
| 薊根药茶 (52) | 生姜药茶 (61) |
| 藕柏饮茶 (52) | 梗米粥茶 (61) |
| 莲花药茶 (53) | 姜梅药茶 (61) |
| 14. 治疗腹痛药茶 ... (53) | 枣蜜药茶 (62) |
| 扁豆药茶 (53) | 连梅痢茶 (62) |
| 荔枝核茶 (54) | 山木香茶 (62) |
| 和脾药茶 (54) | 17. 治疗习惯性便秘 |
| 二仁通幽茶 (54) | 药茶 (63) |
| 15. 治疗泄泻药茶 ... (55) | 番泻叶茶 (63) |
| 止泻药茶 (55) | 决明蓉茶 (63) |
| 三花药茶 (55) | 黄豆皮茶 (64) |
| 石榴叶茶 (56) | 生军药茶 (64) |
| 柚姜泻茶 (56) | 润肠药茶 (64) |
| 车前子茶 (56) | 香油蜜茶 (64) |
| 梗米姜茶 (57) | 青菜汁药茶 (65) |
| 乌梅甜茶 (57) | 四仁通便茶 (65) |
| 薷米药茶 (57) | 柏仁蜜茶 (65) |
| 16. 治疗痢疾药茶 ... (58) | 18. 治疗胁痛药茶 ... (66) |
| 杀菌止痢茶 (58) | 麦芽药茶 (66) |
| 三汁药茶 (58) | 玫瑰花茶 (67) |
| 治痢速茶 (59) | 麦青皮茶 (67) |
| 马齿苋茶 (59) | 佛手姜茶 (67) |
| 山楂痢茶 (59) | 绿梅药茶 (68) |
| 二陈痢茶 (60) | 枣根药茶 (68) |
| 龙芽药茶 (60) | 苏木药茶 (68) |

- 桂枝药茶 (68)
- 平胃药茶 (69)
19. 治疗腹胀药茶 ... (69)
- 白矾盥茶 (69)
- 鲤鱼药茶 (70)
- 李子药茶 (70)
- 白术枳茶 (70)
- 枫杨药茶 (71)
- 松萝鱼茶 (71)
20. 治疗肝炎药茶 ... (72)
- 茵陈蒿茶 (72)
- 板蓝根大青茶 (72)
- 茵陈前茶 (73)
- 黑矾疸茶 (73)
- 治肝红茶 (73)
- 茵陈药茶 (74)
- 郁金肝茶 (74)
- 蛇舌草茶 (74)
- 平肝热茶 (75)
- 附子茵茶 (75)
- 黄花肝茶 (75)
21. 治疗胆囊炎
- 药茶 (76)
- 金钱茵陈茶 (76)
- 玉米须茶 (76)
- 消炎利胆茶 (77)
22. 治疗高血压
- 药茶 (77)
- 降压药茶 (78)
- 菊花山楂茶 (78)
- 栀子药茶 (78)
- 杜仲药茶 (79)
- 山楂花茶 (79)
- 菊楂决明茶 (79)
- 菊槐药茶 (80)
- 三宝药茶 (80)
- 决明药茶 (80)
- 夏枯草茶 (81)
- 三七花茶 (81)
23. 治疗低血压
- 药茶 (81)
- 甘草枣茶 (82)
- 双桂药茶 (82)
24. 治疗眩晕药茶 ... (83)
- 桑叶药茶 (83)
- 清热养阴茶 (83)
- 清热化湿茶 (84)
- 天麻药茶 (84)
- 奶菊药茶 (84)
- 甜菊药茶 (85)
- 防眩晕茶 (85)
25. 治疗头痛药茶 ... (85)

川芎药茶	(86)	28. 治疗心悸怔忡	
风热头痛川芎茶	(86)	药茶	(94)
升麻三黄茶	(86)	枣芡实茶	(95)
决明子茶	(87)	柏子仁茶	(95)
将军药茶	(87)	菖蒲药茶	(95)
香附川芎茶	(87)	茉莉花茶	(96)
僵蚕葱白茶	(88)	安神药茶	(96)
都梁药茶	(88)	29. 治疗失眠药茶 ...	(96)
夏枯草荷叶茶	(88)	灯心竹叶茶	(97)
26. 治疗冠心病		桑椹药茶	(97)
药茶	(89)	竹叶药茶	(97)
山楂益母茶	(89)	脑清药茶	(98)
丹参药茶	(89)	安睡药茶	(98)
乳香止痛茶	(90)	豆麦枣茶	(98)
高心药茶	(90)	酸枣仁茶	(99)
楂菊明茶	(90)	合欢花茶	(99)
银杏叶茶	(91)	30. 治疗自汗	
三根药茶	(91)	药茶	(100)
柿叶山楂茶	(91)	小麦稻茶	(100)
菊决药茶	(92)	固表药茶	(100)
参果药茶	(92)	黄芪枣茶	(101)
27. 治疗风湿性心脏病		小麦山药茶	(101)
药茶	(93)	山萸肉茶	(101)
风心药茶	(93)	31. 治疗盗汗	
强心药茶	(93)	药茶	(102)
葵盘药茶	(94)	盗汗药茶	(102)

- 浮小麦茶 (102)
- 浮麦麻茶 (103)
- 甘蔗叶茶 (103)
32. 治疗肾炎
- 药茶 (103)
- 茅根药茶 (104)
- 消肿药茶 (104)
- 萆薢梗茶 (104)
- 豆壳瓜茶 (104)
- 鲫鱼利水茶 (105)
- 车前草茶 (105)
- 西瓜白茅茶 (105)
- 乌鱼药茶 (106)
- 莲子红糖茶 (106)
- 养肾药茶 (106)
33. 治疗淋症
- 药茶 (107)
- 利尿清茶 (107)
- 尿感药茶 (107)
- 竹叶药茶 (108)
- 石苇药茶 (108)
- 通草药茶 (109)
- 金沙腊面茶 (109)
- 半边钱茶 (109)
- 益母草茶 (110)
- 旱莲草茶 (110)
34. 治疗中风
- 药茶 (110)
- 牛蒡根茶 (111)
- 地龙药茶 (111)
- 活血药茶 (111)
35. 治疗癫痫
- 药茶 (112)
- 龙胆草茶 (112)
- 橘杏丝瓜茶 (112)
- 黄瓜藤茶 (113)
- 经霜老茶 (113)
- 苦参丸茶 (113)
36. 治疗痹症
- 药茶 (114)
- 木瓜药茶 (114)
- 僵蚕良姜茶 (114)
- 独活药茶 (115)
- 石楠药茶 (115)
- 柳枝药茶 (115)
- 苦丁药茶 (116)
- 槐桃药茶 (116)
- 仙灵木瓜茶 (116)
- 苡米防风茶 (117)
- 强筋骨茶 (117)
37. 治疗腰腿痛
- 药茶 (117)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 伸筋药茶 (118) | 普洱药茶 (125) |
| 狗脊药茶 (118) | 健美减肥茶 (126) |
| 骨碎补茶 (118) | 茵陈药茶 (126) |
| 益肾饮茶 (119) | 桑枝药茶 (126) |
| 五加药茶 (119) | |
| 38. 治疗糖尿病 | 40. 治疗高脂血症 |
| 药茶 (119) | 药茶 (127) |
| 降糖药茶 (120) | 消脂健身茶 (127) |
| 花粉药茶 (120) | 山楂荷叶茶 (127) |
| 养胃药茶 (120) | 减肥药茶 (128) |
| 姜盐药茶 (121) | 降脂药茶 (128) |
| 丝瓜药茶 (121) | 山楂药茶 (128) |
| 薄玉药茶 (121) | 41. 治疗甲状腺肿大 |
| 乌梅药茶 (121) | 药茶 (129) |
| 鲫鱼药茶 (122) | 海带药茶 (129) |
| 蚕茧药茶 (122) | 荔枝杏仁茶 (129) |
| 瓜皮药茶 (122) | 紫明药茶 (130) |
| 山药药茶 (123) | 海珠药茶 (130) |
| 39. 治疗单纯性肥胖 | 42. 治疗虫症 |
| 症药茶 (123) | 药茶 (131) |
| 减肥药茶 (123) | 驱虫丸茶 (131) |
| 甜奶药茶 (124) | 驱钩虫茶 (131) |
| 荷楂药茶 (124) | 榧子药茶 (132) |
| 山楂菊茶 (124) | 南瓜子茶 (132) |
| 荷叶药茶 (125) | 白木耳茶 (132) |
| 乌龙药茶 (125) | 葫芦药茶 (133) |
| | 乌药槟榔饮茶 (133) |

- 椒梅药茶 (133)
- 薏苡根茶 (134)
43. 治疗酒毒
- 药茶 (134)
- 葛花石茶 (134)
- 解酒药茶 (135)
- 白醋解酒茶 (135)
- 柑皮解酒茶 (135)
44. 治疗疮疖
- 药茶 (136)
- 银花露茶 (136)
- 银花绿豆茶 (136)
- 蒲公英茶 (137)
- 马齿苋茶 (137)
- 芙蓉花茶 (137)
45. 治疗急性乳腺炎
- 药茶 (138)
- 银花地丁茶 (138)
- 牛蒡子茶 (138)
- 野菊花茶 (139)
- 菊花甘草茶 (139)
- 油菜饮茶 (139)
- 王不留行茶 (139)
46. 治疗淋巴结核
- 药茶 (140)
- 胡桃枝茶 (140)
- 夏枯草茶 (140)
- 羊泉薇草茶 (141)
47. 治疗泌尿系结石
- 药茶 (141)
- 排石药茶 (141)
- 金钱草茶 (142)
- 海金沙茶 (142)
- 萆薢内金茶 (142)
- 三金药茶 (143)
- 萆薢药茶 (143)
- 金钱草茶 (143)
- 核桃藕粉茶 (144)
48. 治疗疝气
- 药茶 (144)
- 茴香药茶 (144)
- 荔枝药茶 (145)
- 茴香乳茶 (145)
- 青果石榴茶 (145)
- 双核药茶 (145)
49. 治疗脱肛
- 药茶 (146)
- 升麻蜜根茶 (146)
- 姜片药茶 (146)
50. 治疗痔疮
- 药茶 (147)
- 槐叶药茶 (147)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 刘寄奴茶 (147) | 穗醋栗茶 (154) |
| 金针菜茶 (147) | 五味子茶 (154) |
| 木耳芝麻茶 (148) | 桃仁药茶 (155) |
| 51. 治疗荨麻疹 | 56. 治疗遗精 |
| 药茶 (148) | 药茶 (155) |
| 冬瓜皮茶 (149) | 莲心药茶 (155) |
| 姜醋饮茶 (149) | 沙苑蒺藜茶 (156) |
| 抗过敏茶 (149) | 益智仁茶 (156) |
| 52. 治疗神经性皮炎 | 韭菜籽茶 (156) |
| 药茶 (150) | 覆盆子茶 (156) |
| 艾叶姜茶 (150) | 双仁药茶 (157) |
| 茶树根茶 (150) | 桑椹糖水茶 (157) |
| 53. 治疗虫咬伤 | 山茱萸茶 (157) |
| 药茶 (151) | 57. 治疗性欲低下 |
| 明矾芽茶 (151) | 药茶 (158) |
| 清茶药茶 (151) | 人参药茶 (158) |
| 外敷湿茶 (151) | 杞子绿茶 (158) |
| 54. 治疗阳痿 | 蜂皇芹汁茶 (159) |
| 药茶 (152) | 胡萝卜茶 (159) |
| 人参壮阳茶 (152) | 58. 治疗不育症 |
| 壮阳药茶 (152) | 药茶 (160) |
| 淫羊藿茶 (153) | 菟丝子茶 (160) |
| 虾米药茶 (153) | 五子补肾茶 (160) |
| 核桃藕粉茶 (153) | 蜂蜜饮茶 (161) |
| 55. 治疗早泄 | 59. 治疗月经过多 |
| 药茶 (154) | 药茶 (161) |

- 莲子药茶 (161) 二花药茶 (169)
 四炭止血茶 (162) 月季花茶 (169)
 黑木耳茶 (162) 艾叶糖茶 (170)
 黑白药茶 (162) 山楂葵籽茶 (170)
 青蒿丹茶 (163) 红糖药茶 (170)
 红糖浓茶 (163)
60. 治疗月经过少
- 药茶 (164)
 调经药茶 (164)
 益母糖茶 (164)
 黑豆苏木茶 (165)
 橘叶苏梗茶 (165)
61. 治疗功能性子宫出
- 血药茶 (165)
 仙鹤草茶 (166)
 莲蓬药茶 (166)
 芙蓉莲蓬茶 (166)
 小蓟锅巴茶 (166)
 乌梅红糖茶 (167)
 大小蓟茶 (167)
62. 治疗痛经
- 药茶 (167)
 痛经药茶 (168)
 益母草茶 (168)
 泽兰药茶 (168)
 川芎药茶 (169)
- 丹参糖茶 (171)
 调经药茶 (171)
 茜草药茶 (172)
 姜枣糖茶 (172)
63. 治疗闭经
- 药茶 (171)
64. 治疗带下病
- 药茶 (172)
 鸡冠花茶 (173)
 白果药茶 (173)
 扁豆药茶 (173)
 味秘精茶 (173)
 肉苁蓉茶 (174)
 石榴药茶 (174)
 马兰根茶 (174)
65. 治疗胎动不安
- 药茶 (175)
 胡桃药茶 (175)
 莲子药茶 (175)
 糯米黄芪茶 (176)
66. 治疗习惯性流产

- 药茶 (176)
- 南瓜蒂茶 (176)
- 玉米衣茶 (176)
67. 治疗妊娠呕吐
- 药茶 (177)
- 苏姜陈皮茶 (177)
- 苏叶姜茶 (177)
- 妊娠止吐茶 (178)
- 伏龙肝茶 (178)
- 黄连苏叶茶 (178)
- 甘蔗生姜茶 (178)
- 橘皮竹茹茶 (179)
68. 治疗产后诸病
- 药茶 (179)
- 菊花根茶 (179)
- 糖胡椒茶 (180)
- 蒲黄药茶 (180)
- 黄瓜花茶 (180)
- 川芎药茶 (181)
- 蜜芷药茶 (181)
- 松萝药茶 (181)
- 葱涎调茶 (182)
- 蜂蜜药茶 (182)
- 玉米芯茶 (182)
- 南瓜须茶 (182)
- 炒麦芽茶 (183)
69. 治疗脏燥
- 药茶 (183)
- 甘麦枣茶 (183)
- 党参枣茶 (184)
- 胡桃仁茶 (184)
70. 治疗小儿流行性
- 感冒药茶 (184)
- 贯众药茶 (185)
- 流感药茶 (185)
- 橄榄萝卜茶 (185)
71. 治疗小儿腮腺炎
- 药茶 (186)
- 炸腮药茶 (186)
- 二叶药茶 (186)
- 苦瓜药茶 (187)
- 大青叶茶 (187)
- 板蓝根茶 (187)
72. 治疗小儿百日咳
- 药茶 (188)
- 百日咳茶 (188)
- 枇杷桃仁茶 (188)
- 大蒜冰糖茶 (189)
- 咸金橘茶 (189)
- 莱菔药茶 (189)
- 花生药茶 (189)
- 灵仙药茶 (190)