

主
编
郭霞珍

JINGDIAN

CHAYIN

BAOJIANFANG

XUANCUI

经典 茶饮 保健方选粹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经典茶饮保健方选粹

JINGDIAN CHAYIN BAOJIANFANG XUANGUI

主 编 郭霞珍

编 委 (以姓氏笔画为序)

王亚兵 王光凯 邱新萍

郭霞珍 唐雨桐 常立果

梁亚奇 魏秦生



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

经典茶饮保健方选粹/郭霞珍主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 10

ISBN 7-80194-881-5

I. 经… II. 郭… III. 药茶疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078196 号

策划编辑:成 博 文字编辑:贡书君 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:8. 375

字数:182 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版

印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18. 00 元

版权所有 侵权必究

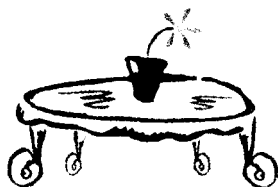
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书汇集了作者多年茶饮研究和临床实践的丰富成果。系统介绍了茶与代茶的基本知识,用于益寿、减肥、滋补的保健茶饮配方和用于各种常用疾病辅助治疗的祛病茶饮配方。每首配方均换处方、功效、主治、用法和宜忌等具体介绍。内容全面,取材便捷,制作简单,通俗易懂。是医务人员、饮食保健人员、中医药保健爱好者实用性参考书。

责任编辑 成 博 贡书君



前 言

中医学自古就有“药食同源、医养同理”的说法，许多中草药既是药物，能在临床上发挥治疗作用，同时也是保健养生佳品，可以直接食用或用于佐餐。一些常见的食物也有一定的医疗作用，依照中医理论指导服用，也能起到养生祛疾的效果。

中医学有着“未病先防”的养生理念，因此，应用中药于日常饮料和食物之中，一直为人们所乐于接受和喜爱。形成了服用方法多样、配方众多的药膳、药饮养生方法。

随着人们医疗观念的转变，最具“绿色”保健作用的中医药膳，对于人们延年益寿、追求高质量的生活起着越来越重要的作用，亦备受人们的青睐。我们整理了中医药传统食疗养生方法中经典的药茶方、茶酒方、粥汤方，这些配方都是经过实践检验的，具有疗效确切、流传广泛的特点；同时也是取材容易、制作简便、口感良好的养生配方。

丛书有三个分册——《经典茶饮保健方选粹》《经典药酒保健方选粹》《经典粥汤保健方选粹》，您可以根据自己的喜好和需要，选择使用。

书中疏漏和不足之处，恳请同仁及广大读者指正。

编者谨识

2005年6月

目 录

第一章 茶与代茶饮	1
一、茶饮简介	1
二、茶的药理作用	2
(一)茶的有效成分	2
(二)茶的药理作用	3
三、茶的种类与特点	4
(一)绿茶	5
(二)黄茶	5
(三)黑茶	5
(四)白茶	6
(五)乌龙茶	6
(六)红茶	7
(七)花茶	7
四、制作代茶饮的常见中药	8
(一)补气类	8
(二)滋阴、补血类	16
(三)理气、活血、健脾类	25
(四)清热类	33
(五)解表、化痰类	45

第二章 保健茶饮方	51
一、益寿茶饮	51
二、补气血茶饮	57
三、滋阴茶饮	61
四、降血脂茶饮	67
五、治阳虚茶饮	73
六、治气阴虚茶饮	75
七、减肥茶饮	80
八、健脾消食茶饮	87
九、明目茶饮	89
 第三章 祛病茶饮方	92
一、内科病证	92
(一)感冒	92
(二)支气管炎	101
(三)咳嗽	108
(四)慢性咽炎	112
(五)哮喘	117
(六)肺病	122
(七)冠心病	124
(八)声音嘶哑	130
(九)心律失常	132
(十)高血压	134
(十一)胃脘痛	143
(十二)泄泻	148
(十三)呕吐	152
(十四)呃逆	155

(十五)便秘	157
(十六)头痛	162
(十七)眩晕	168
(十八)失眠	170
(十九)遗精	172
(二十)肾炎	174
(二十一)尿路感染	178
(二十二)糖尿病	185
(二十三)胆结石	192
(二十四)梅核气	193
(二十五)盗汗	195
(二十六)内分泌疾病	196
(二十七)出血病证	197
(二十八)传染病病证	201
(二十九)肝炎	203
(三十)痢疾	209
(三十一)中暑	213
二、外科病证	216
(一)痹证	216
(二)痿证	221
(三)皮肤病病证	223
(四)外周血管病	227
(五)痔疮	228
三、妇科病证	229
(一)月经不调	229
(二)带下症	232
(三)安胎	233

(四) 产后身痛	236
(五) 缺乳、回乳	239
(六) 痛经	240
(七) 乳痛	243
四、儿科病证	244
(一) 小儿遗尿	244
(二) 小儿疳积	247
(三) 小儿腹泻	248
(四) 小儿呕吐	251
(五) 小儿夜啼	252
(六) 小儿感冒	253
(七) 小儿厌食	255
(八) 百日咳	257

第一章

茶与代茶饮

一、茶饮简介

茶是闻名世界的四大饮料之一，受到人们普遍的喜爱。中国是茶的原产地，饮茶和使用茶在中国有着悠久的历史。在古代就有着“神农尝百草，一日遇七十余毒，得茶而解之”的传说，虽然这种说法不能得到确切的证实，但至少说明茶的应用由来已久。

人们对茶的认识、应用随着时代的递进而发展，形成了如今品种众多、名茶迭出、普遍饮用的状况，茶已经成为生活中不可或缺的一部分。茶不仅作为饮料存在于中国人的生活中，也是一种精神的滋养品，在默默地陶冶着、影响着民族的气质。

依据古代文献，可以推断出在周武王时代，就有了茶的应用。但直到南北朝时期，茶还是一种稀少的物品，是上层统治阶级的一种高尚生活享受。

到了唐代，随着茶的普及、茶叶产量的增加，饮茶已开始在社会各阶层中普及，逐渐成为普通百姓的日常饮品，陆羽的

《茶经》就诞生于这个时期。宋代饮茶之风更盛,茶逐渐渗透到生活的方方面面。但唐宋时期人们普遍习惯于往茶叶中添加各种香料,制成茶饼饮用,茶的品种也较少。到了元、明、清时期,人们饮茶的习惯发生了变化,不再往茶叶中添加香料,而倾向于饮用经过加工焙制的茶叶,这在茶的饮用史上是一个巨大的变化。同时,茶叶的品种也逐渐多了起来,红茶、乌龙茶、花茶也相继被发明、流行了起来,形成了多种多样的茶品种。

时至今日,茶已渗透到了人们生活的每个角落。茶叶已成为人们生活中必备的饮品。在现代繁忙的生活中,在快节奏的压力下,在工作之余,静静地品一杯香茶,收获的是一种幸福和宁静。

二、茶的药理作用

(一)茶的有效成分

1. 茶多酚类 茶多酚类物质是茶叶的特征性生物化学成分,含量的高低可区别真假茶。茶多酚是茶树酚类物质及其衍生物的统称,包含黄烷醇类、花色苷类、黄酮类、黄酮醇类和酚酸类。研究表明,茶多酚类物质对 20 多种疾病具有一定的治疗效果,食品加工业也利用茶多酚的这个性质作为抗氧化剂,对油脂有很好的抗氧化作用。此外,它对多种致病菌有抑制和杀灭的效果,对肠道有益菌有一定程度的激活作用以及降压、除臭等多种功效。

2. 茶叶嘌呤碱 茶叶嘌呤碱主要有咖啡碱、可可碱、腺嘌呤等。茶叶咖啡碱也是茶叶的一种特征性化学物质,它对

茶汤滋味的形成有重要作用。茶叶咖啡碱与合成咖啡碱的区别,主要是后者有积累毒性,而前者在 7 日内可完全排出体外,故在医学上可用于强心、利尿。

3. 叶绿素 叶绿素是茶叶脂溶性色素的主要组成部分,其含量占茶叶干重的 0.6% 左右。茶叶叶绿素不仅是一种优异的食用色素,而且还有抗菌、消炎及除臭等药用价值。

4. 维生素类 维生素是维持人体新陈代谢及健康的必需营养成分。茶叶中含有多种维生素,有维生素 A、维生素 D、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 等。每 100 克干茶中的维生素高达 100~250 毫克。绿茶高于红茶,每 100 克干茶中含量高达 500 毫克。研究表明维生素 C 有很强的还原性,它有利于解毒。B 族维生素对皮肤病、消化系统疾病、眼病等均有疗效。

5. 脂多糖 茶叶的糖类物质较多,如纤维素、单糖、双糖、脂多糖、果胶等。糖类物质是一些香气组分的前体,在酶促作用下释放出来。现代研究表明,茶脂多糖具有明显提高人体免疫力的作用。

6. 蛋白质与氨基酸 茶叶中含有白蛋白、球蛋白、醇溶蛋白和谷蛋白等蛋白质,含有多种氨基酸,包括茶叶特有的茶氨酸,蛋白质与氨基酸含量约占干茶的 20%。研究表明茶叶的降压作用与所含蛋白质与氨基酸有关。

7. 微量元素 茶叶中除大量有机成分以外,还含有许多矿物质元素,如磷、钾、钙、锌、氟、硅等。它们与人体健康有密切关系,比如锌就对儿童和青少年生长发育有重要影响。

(二)茶的药理作用

1. 杀菌及抗病毒作用 茶叶中的儿茶素类化合物能杀



灭许多种对人体有害的细菌和病毒，如金黄色葡萄球菌、霍乱弧菌、大肠杆菌、链球菌、轮状病毒、肠病毒等。其中以绿茶的杀菌和抗病毒作用较强。

2. 抗癌、防癌、抗突变作用 癌症是当前世界上引起人类死亡的一类重要疾病。现代研究表明经常饮用茶饮料，特别是饮用绿茶能起到较好地防癌、抗癌的作用。这与茶叶的有效成分所具有的抗氧化作用、清除自由基作用、抑制细胞增殖过程、抑制亚硝化过程有关。

3. 增强免疫力和抗衰老 现代研究表明自由基过多是人体衰老的重要原因之一。茶叶中的茶多酚具有清除自由基和抗氧化的作用。

4. 健齿和防龋齿 茶叶中含有氟，可以增强牙釉质硬度和抗酸能力。茶叶中的儿茶素类物质可抑制龋齿细菌的生长。

5. 降血压、降血脂作用 茶叶中含有的蛋白质、氨基酸具有明显的降压作用。茶叶中的儿茶素则具有降血脂、防止血管病变的作用。

6. 清热作用 茶叶中的咖啡碱对大脑皮质具有选择性兴奋作用，同时对下视丘的体温中枢的调节起重要作用。研究表明，喝热茶后，人体温度较喝其他饮料下降得快。夏季用于降暑、降温时，最好饮用热茶。

此外，茶叶还具有抗辐射、升高白细胞等作用。

三、茶的种类与特点

茶的品种很多，依据加工方法和风格的不同，大致分为 7 类。这 7 类茶都有着茶所共有的药理作用，也有着各自的不同特点。

(一)绿茶

茶鲜叶先经锅炒杀青或蒸汽杀青,揉捻后炒干、烘干或炒干加烘干加工而成的都称绿茶。在绿茶加工过程中,由于高温湿热作用,破坏了茶叶中酶的活性,阻止了茶叶中的主要成分多酚类的酶性氧化,较多地保留了茶鲜叶中原有的各种化学成分,保持了“清汤绿叶”的品质风格。因此,绿茶也叫“不发酵茶”。绿茶总的品质风格是外形造型优美,千姿百态,色泽绿而鲜活油润;香气清高、持久,汤色、叶底绿而明亮,口感鲜醇甘爽。绿茶在中国是拥有最多消费者的茶叶种类,其中最为著名的有西湖龙井、碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾茶、信阳毛尖、南京雨花茶等。

绿茶由于没有经过发酵工序,所以是各茶类中茶多酚含量保留最高的茶叶,具有较强的抗氧化作用;现代研究发现绿茶具有较强防癌、抗癌、降血脂作用。

(二)黄茶

黄茶是鲜叶先经锅炒杀青、揉捻、初烘后,经过一道特殊的加工程序闷黄,再经烘干加工而成。黄茶,实际上是由绿茶的加工工艺上增加一道“闷黄”演变而来的。因此,黄茶的干茶色泽由绿变黄,汤色也呈浅黄至深黄色,形成了“黄汤黄叶”的品质风格。

黄茶品种较少,著名的品种有君山银针、蒙顶黄芽、莫干黄芽等。

(三)黑茶

黑茶是在绿茶加工的基础上,在干燥前或后进行渥堆(堆

积),促使茶叶中的多酚类充分自动氧化,部分大分子化合物进行水解,从而使原来粗涩的黑茶的香味变得更加醇和,汤色变黄带红,干茶和叶底都带有暗褐色。用于加工黑茶的鲜叶都较粗老,如用绿茶的加工方法,成品茶会含有较强的粗老味,因此,黑茶加工方法适宜于加工老茶叶。

常见的黑茶品种有普洱茶、黑砖茶、花砖茶、六堡茶、康砖茶、方包茶等。

(四)白茶

白茶要求鲜叶“三白”,即嫩芽及两片嫩叶满披白色茸毛。加工白茶,将鲜叶采下之后,让其经过长时间的自然萎凋和阴干过程,整个过程不揉不炒。因此,白茶外形呈自然状态,内质香味清新自然。白茶性凉,具有清凉降暑的作用,体热的人或夏季饮用较为适合。

白茶产于福建,按芽叶嫩度分为白毫银针、白牡丹和贡眉3种。

(五)乌龙茶

乌龙茶,又称青茶。其品质特征的形成,与它选择特殊的茶树品种、特殊的采摘标准和特殊的初制工艺分不开。乌龙茶鲜叶采摘掌握茶树新梢生长至一芽四五叶,顶芽形成驻芽时,采其二三叶,俗称“开面采”。鲜叶经晒青、凉表、做青,拿叶子在水筛或摇青机内,通过手臂或机器的转动,促使叶缘组织遭受摩擦,破坏叶细胞,使多酚类发生酶促氧化缩合,形成茶黄素或茶红素等物质,而叶子中心细胞保持完整,叶色不变,形成绿叶红边的特征,而且散发出一种特殊芬芳香味,再经高温炒青,彻底破坏酶活性,并且经过揉捻,使青茶形成结

结粗壮的条索,最后烘焙,使茶香进一步发挥。乌龙茶的加工结合了红、绿茶加工的优点,充分发挥了茶叶内在的香与味,形成了自己独特的优良风格。

乌龙茶总的品质风格为外形壮大,色泽大绿至乌褐、油润,汤色橙黄至橙红明亮,香气浓郁持久,沁人肺腑,滋味醇厚甘鲜,回味悠长。

乌龙茶具有较强的降血脂、减肥、预防心血管疾病的作用。

(六)红茶

红茶是在初制时,鲜叶先经萎凋,减重 30%~45%,增强酶活性,然后再经揉捻或揉切、发酵和烘干,形成红茶、红汤、红叶、香味甜醇的品质特征。红茶有红碎茶和红条茶之分。红碎茶汤味浓、强、鲜,发酵程度偏轻,多酚类保留量为 55%~65%。红条茶滋味醇厚带甜,发酵较充分,多酚类保留量不到 50%。

红茶性温,擅温中驱寒、温胃、化痰、消食、开胃。适宜于脾胃虚寒的人饮用。

(七)花茶

花茶又称熏制茶,或称香片。是采用加工好的茶叶与鲜花通过特殊的工艺混合窈制而成。用于窈制花茶的茶叶主要是烘青,还有部分长炒青、少量珠茶、红茶、乌龙茶。用于窈制花茶的鲜花有茉莉花、白兰花、珠兰花、代代花、桂花、玫瑰花、梔子花、米兰花、树兰花等。花茶总的品质特征是芬芳的花香加上醇厚的茶味。

花茶中的主要产品是茉莉花茶,其他还有白兰花茶、珠兰花茶、代代花茶、桂花花茶、玫瑰花茶等。茉莉花茶具有理气、



开郁、辟秽、和中的功效。代代花茶具有行气、化痰、健胃的功效。玫瑰花具有理气、开郁、活血、收敛的功效。

以上简单介绍了常见的茶叶种类,您在选择茶叶时,可以依据自己的喜好及药用目的,选择适合的茶叶。

四、制作代茶饮的常见中药

可供选择制作茶饮的中药很多,但在制作茶饮方时,必须在中医药理论的指导下选择合适的中药,以利于制作、发挥药物的治疗作用。选择药物时应注意以下问题:

(1)药物有效成分易溶于水:由于代茶饮所用的溶剂是水,所以要想使药物中的有效成分能发挥作用,这些有效成分就要具有较好的水溶性,以便于在制作茶饮的时候使有效成分溶入到汤液中,便于人体吸收、发挥药效。如动物肉不能用于制作茶饮,一般多用于制作药酒。

(2)药物无异味、无刺激性:茶饮方不同于中药方剂,一般作为保健要较长期的饮用,所以要求茶饮滋味适口,没有强烈的苦味、涩味、腥味等,以免造成难以下咽,引起恶心、呕吐等不适感。

以下分类介绍一些可以用来制作茶饮的中药,以便您可以选用本书推荐的茶饮方作为了解药物的作用时参考。

(一)补气类

人 参

【来源】五加科植物人参的干燥根。人工栽培的称园参或园子参;野生的称野山参或山参。按加工规格和方式可分