

中华药茶谱

卢祥之 缪正来 等 编著

内 容 简 介

茶叶的饮用，在中国已有十几个世纪。

悠悠岁月，茶之道，早已渗透到中国人生活的每一个角落。

茶药融一，作用和用途专一，突出针对性和简便性，故药茶已被很多人所接受和欢迎。

本书集历代药茶谱精华，分门别类，阐释颇详，尤其是将养生茶道和预防疾病、治疗疾病相结合，以茶与药合，组方配伍，别具匠心，既普遍、易得，又疗效奇特，所以本书对广大读者具有一定的参考价值。

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药茶谱/卢祥之，缪正来等编著.-北京：科学出版社，1997

ISBN 7-03-006263-9

I. 中… I. ①卢… ②缪… II. 食物疗法-茶谱 N. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20056 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价：32.00 元

编 写 人 员

卢祥之	缪正来	于 格
王少华	王如侠	任南新
王美云	冯仲华	包立振
刘永成	何宇林	袁成业
黄启淮	黄陈俊	谢 勇

前 言

中国的食疗方法，源远流长。早在两千多年前的周朝，即设有“食医”之职，中医最古老的经典著作——春秋战国时期的《黄帝内经》记载道：“谷肉果菜，食养尽之”；“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”意思是说，药物（古代统称为“毒药”）是攻邪、治病的物质；食物是可以补益养正，也可以预防疾病、治疗疾病和减轻疾病症状，帮助患者早日康复的物质。

人体正气，就是抵抗能力，如果强盛了，疾病就会减轻，小病也不会造成大的危害，无病可以预防。所以宋代有位叫王介甫的名士，了解了这一点以后说：“味，养精者也；谷，养形者也；药，则治病者。”

尝闻历史上许多大的医学家，都很善于用饮食代药。唐朝“药王”孙思邈认为，“人之安身之本，在饮食也。”人如果一旦患病，服药若多，胃肠消化功能就会受到影响，这种影响一大，成为障碍，即中医所谓之“败胃”，这个时候，用药疗就不如用食疗。我的老师，近百岁的著名中医学家顾兆农先生用鲜藕榨汁治疗妇女吐血，用酱油治疗呕吐不止，用苹果和绿茶煎汤治疗胃肠炎、腹泻，用香油拌粥治疗习惯性便秘，用石榴治疗妇女月经过多的病人，患者不受什么痛苦，在品味饮食、水果当中疾病霍然得愈。这样的治病方法，很值得提倡。

我构思《中华药酒谱》、《中华药粥谱》、《中华药茶谱》、《中华药汤谱》四书由来已久。原苏联著名的医药学家贝克曼教授指出，人类健康和病态之间存有一种“第三态”，或称之为“诱发病态”。这种“第三态”发展、积累到一定程度，便转化为病态。而中国食疗、食养食品的功效和作用，正是促进人体“第三态”向

健康方向转化，它具有一定的活性成分，就是说含有一定的功能因子，对人体生命活动有参与和调节的作用，能够使人体功能活动得到加强或者受到抑制。功能食品，即有一定治疗作用的、好吃而又容易被接受的食物，正在世界上许多国家和地区受到人们的欢迎和喜爱。所以，许多科学家预言：“人类明天要吃功能食品。”而酒类、粥类、茶类、汤类，正是“功能食品”的主要组成部分。

中国的酒和药酒，据说传自于夏禹时期。远古时期，我们祖先便学会了用谷物造酒。酒，甲骨文作“𪚩”，形似酒坛，意思是用缸储存粮食，因为下雨，缸中积水，粮食经化学反应发酵后变成了酒。由此可以看出，人们对酒的酿造和认识，是在同大自然作斗争的生产实践中逐渐演化而来的。传说夏禹时代，一个叫仪狄的人正式发明了酿酒术。通过考古挖掘，在龙山文化遗址中，发现已有许多陶制酒器，如尊、罍、盃、杯等，证明在夏代以前已能人工造酒。

商代农业有了显著的发展，甲骨文记载有禾、麦、黍、稷、稻等多种农作物，农业产品不断增多，使酿酒业的兴盛有了物质基础。在甲骨文和金文中有许多关于殷王室用酒祭祀祖先的记载，说明了殷人饮酒的规模和数量、次数是甚为可观的。

《尚书·说命篇》记载，商王武丁和他的大臣傅的对话中，有“若作酒醴，尔惟曲蘖”的论述，说明了商代不仅发明了曲蘖，而且可以熟练地用曲蘖酿酒。

周代设有专管酒的官吏“酒正”，“掌酒之政令……辨五齐（剂）之名：一曰泛齐，二曰醴齐，三曰盎齐，四曰醖齐，五曰沉齐。”（《周礼·天官酒人》）

酒的历史如此悠久，那么，饮酒有什么好处呢？酒为水谷之气，味辛甘，性热，入心、脾经，有畅通血脉、活血祛瘀、去风散寒、消冷积、除胃寒、健脾胃之功效，还能引药上行，助药力，振精神。酒精刺激神经，可使体内血液循环加快，有舒畅、温暖的感觉；另外还可以开胃，增进食欲。研究表明，酒精可以刺激

胃黏膜，引发和增加胃液分泌，使食物很快消化。这就说明，适量饮酒，于人体有益而无害。

前人说：“酒之清者曰醖，浊者曰醑，厚者曰醇，薄者曰醕，再醖曰酎，味甜曰醴，美者曰醕，未榨曰醕，红曰醖，醇厚曰醴。”古代药学名著《本草别录》将酒列为中品，以药益大也。《诗经·豳风·七月》曰：“为此春酒，以介眉寿。”所以说酒能宣布药力，活血和营，如果加以药合，各尽其责，各达其所，各治所宜，相得益彰，疗病养生，强身壮体，斯益人矣。

中国的粥和药粥，非常普遍和实惠，传说远古时期的黄帝，发明了“烹谷为粥”。粥不仅是人们饱腹适口的饮食品种，还是中国民间互赠亲友的礼品。北京风俗有“杂豆米粥，互相馈送”，宋朝文人还有诗曰“今朝佛粥更相馈”。古时帝王还赠大臣以粥，作为笼络和交谊手段。汉宣帝诏令儒生诵读《楚辞》，“每一诵即与粥”。晋代皇帝召儒生学者，说道论经，也以粥相待。唐明皇常以“防风粥”赠文人学士。《燕都游览志》记有“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成，品多者为胜，此盖循宋时故事”。

伟大的爱国诗人屈原有“折琼以为飧兮，精琼糜以为粢”；唐朝著名诗人李商隐有一首《兰香粥》：“兰香飧白杏花天，省对流莺坐倚筵。今日寄来春已老，风楼迢递忆秋千。”

宋代名士陆游，更有一诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。

粥与药相合，能治病并粥药相彰，民间有俗语云：“日食二合米，胜似参芪一大包。”医药同源，药食同用，如大枣入粥，可补血益气；绿豆入粥，能消暑清气；山楂入粥，能健脾化积；梨果入粥，能清肺止咳，所以古人说“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等经常而忽视也。”

我国盛产茶叶。根据记载，茶叶很可能是最早作为药用植物被人们发现的。汉代司马迁《史记·三皇本纪》中提到：“神农以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”这里的“赭鞭鞭草”，人们认为便是茶叶。可见，茶不仅早被人们所认识，而且从很早的时

期开始，便与医药相联系了。战国早期医学著作《神农本草经》中说：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”东汉时期的医药名著《增广本草》进一步指出：“茶叶苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目。”这说明茶的医疗保健作用是很明显的。于是唐代著名药物学家陈藏器在他的巨著《本草拾遗》中极力地推崇“茶为万病之药”。唐朝出了世界第一位茶学专家陆羽，被誉为“茶圣”，他用20年时间，深入江、浙等地考察茶情，搜集茶史，撰写了《茶经》，刊行之后，“天下益知饮茶矣”的文化便逐渐形成了。

悠悠岁月，茶早已渗透到中国人生活的每个角落。客人来了，饭可以不吃，茶必须要沏，这是礼貌；老人寿诞之日，晚辈送上一杯茶，叫作寿茶；新娘入洞房喝杯茶，谓之新人茶；造房子，在梁上挂一袋茶，叫作发茶。茶宴、茶会、茶肴，以茶赋诗，以茶联谊，以茶会友，形形色色的饮茶风俗，形成了丰富多彩的中国茶文化。

茶于9世纪由我国传入日本，尔后传入欧美，从而遍及全球，与咖啡、可可为全球三大饮料。从中国的茶宴、茶艺到日本的茶道、英国的茶会、韩国的茶礼；从我国湖南湘阴地区的姜盐茶、藏族人的酥油茶和奶茶、瑶族人的打油茶，到泰国、缅甸、老挝的腌茶，无论是文人爱茶的情怀和品茶的雅兴，还是城乡人民动人的茶谊，都足以证明茶与人们的生活紧密相连，茶文化的内涵也逐渐被人们所认识。

素有中国帝王寿星之称的清代皇帝乾隆曾说过：“君不可一日无茶。”有人说，正是茶伴乾隆度过了89岁的高龄。

据测定，茶叶中含有胶质、粗纤维、叶绿素、维生素、鞣质、黄酮类及生物碱。因此，茶除了众所周知的提神、解乏、利尿、明目等功能外，还有增强记忆力，抗菌消炎，止喘祛痰，调节甲状腺功能，预防心血管病、糖尿病和放射性物质损害的作用。有学者发现：茶叶可减少过氧化物的产生，有助于肉类的保鲜，有的茶还有抗癌作用。

不仅如此，未来的世纪，茶叶将被奉为“世纪饮品”。那时候，唐代诗人卢仝的“七碗茶歌”，8世纪日本淳和亲王的“散怀茶诗”以及17世纪英国诗人沃勒（Waller, E.）歌颂爱茶皇后凯瑟琳（Catherin of Braganza）的著名祝寿茶诗都将黯然。

现代科学研究证明，茶有三大功能：一能兴奋神经中枢；二能杀灭病原体；三具有多种营养成分。

近年来，中外学者还不断发现茶的其他功效。譬如说癌症，越来越引起全球的恐惧，恰恰是茶，给人们带来希望。中国学者王志远等用绿茶进行研究，证实对皮肤癌有显著疗效；日本学者羽野寿等对60多种类黄酮物质作了抗癌筛选，提出10种不同作用程度的物质，效果最好的有特荆甙、染木料素和儿茶素三种。此外，茶还给脑血管疾病患者带来福音。大量的研究资料证实，茶能降低胆固醇、抑制高血脂症。茶还能缓解核辐射损伤。经上海第二医科大学瑞金医院的综合评价，证明茶叶对外辐射所引起的白细胞下降有明显的缓解和防护作用。茶的本身，保健作用广泛，如若与药相合，茶药融一，作用专一，不仅突出了针对性，而且简便易行。这正是我们构思编写《中华药茶谱》的初衷。

汤液是中医药应用最古老的一种传统方法。据说，这种方法是由商汤妻子的陪嫁奴隶，当时的著名厨师伊尹所创造。《辞海》中说：伊尹是“商初大臣。名伊，尹是官名……汤用为‘小臣’，后任以国政。”《辞源》中说：伊尹“名挚……后佐汤伐夏桀，被尊为阿衡（宰相）。”有说伊尹曾著《汤液经》。1973年马王堆三号汉墓出土帛书有伊尹□篇六十四行。中医经典著作《黄帝内经·素问》专有汤液醪醴篇，论述五谷汤液及醪醴。释曰：“汤液，五谷精汁，为汤成液也。”《素问·移精变气论》还有“汤液十日，以去八风五痹之病”的记载。汤液制作简单，并具有“邪气时至，服之万全”的功效。汤液一般都是由药物或治病的食物加水直接煎煮而成。

汤，与汤液相似，但又不尽相同。药物的汤液是药物加水直接煎熬而成的一种普通剂型，称汤剂，俗谓汤药。味虽也有酸甜

之分，但苦味者居多，主要用于治病。食疗的汤则不同，它偏于选择美味食物或具有药食兼有之物，或者加上某些滋补药品，经特殊的厨艺加工后，再煮沸为液状或物液混合状的形式，味美、色鲜、气香，具有滋补、健身、治病的作用，既可以佐食，又可以治病。依病饮服，是药物疗法的特殊形式。如鲤鱼汤、当归生姜羊肉汤和红枣黑木耳汤等，都是一些既可供食用，又确能治病的汤剂。

《中华药酒谱》、《中华药粥谱》、《中华药茶谱》、《中华药汤谱》四册书，数年前，其三册的部分内容曾以其他书名在科技文献出版社出版，但未能四册成套，且流传不广。1995年以后，在修订过的全套书总体框架要求下，约请了多年前同一师门的师兄郭维峰先生主笔，我与其他数人配合，大家参考了诸多资料，汇编成《中华药汤谱》一册；又在张淑敏、李吉祥、李文刚、齐昉、卢燕、王晓鹤、林雅萍、郭巍伟、缪正来、祥生以及其他不少人员的参与、辛勤劳动下，对其他三书做了大量的补充、删改、修订工作，今天全部得以完成，全套四册书约250余万字。在这里，我除了向上述这些积极响应、参与四册书编写工作的同仁们表示深切谢意以外，还向诸多提供资料的原著作者、出版者表示真诚的感谢。书中不当、不妥之处，还望读者诸君能予指教，以便在今后再版时，进一步厘正和补充。

另外，根据国务院国发（1993）39号《关于禁止犀牛角和虎骨贸易的通知》，该两种药品已停止供药用，所以书中列出使用这两药的药酒（方剂），仅供参考。

卢祥之

1998年5月7日于北京三慎堂

目 录

前 言

概 述

- 一、茶与茶文化 (1)
- 二、茶的保健医疗功能 (3)
- 三、药茶的应用 (7)
- 四、药茶备制与开发前景 (11)

各 论

- 一、养生益寿类 (14)
 - 人参固本茶 (14)
 - 五福饮茶 (14)
 - 左归加味饮 (15)
 - 玉灵膏茶 (16)
 - 代参茶 (17)
 - 二参茶 (18)
 - 四君子茶 (18)
 - 参苓白术茶 (19)
 - 黄芪六一茶 (20)
 - 小建中茶 (20)

逍遥茶·····	(21)
枣仁人参茶·····	(22)
首乌丹参茶·····	(22)
健身降脂茶·····	(23)
乌龙消脂益寿茶·····	(24)
降脂延寿茶·····	(25)
三花减肥茶·····	(25)
山楂降脂茶·····	(26)
山楂银菊茶·····	(27)
海带草决明茶·····	(27)
巴戟牛膝茶·····	(28)
锁阳桑椹茶·····	(29)
王母桃茶·····	(29)
健腰青娥茶·····	(30)
中老年强身茶·····	(31)
延年益寿不老茶·····	(32)
一贯煎茶·····	(32)
益肝肾茶·····	(33)
五子衍宗茶·····	(34)
一阴煎茶·····	(35)
强腰膝茶·····	(36)
杜仲五味子茶·····	(36)
补中气茶·····	(37)
女贞桑椹茶·····	(38)
桑椹蜜茶·····	(39)
温脾胃茶·····	(39)
益脾健胃茶·····	(40)
参芪薏苡茶·····	(41)
酥油茶·····	(42)
麦门冬清肺饮·····	(42)
四阴煎茶·····	(43)
胡桃五味子茶·····	(44)
灵芝银耳茶·····	(44)

银耳茶.....	(45)
竹荪银耳茶.....	(46)
双耳茶.....	(47)
二、病后康复类	(47)
独参茶.....	(47)
西洋参茶.....	(48)
人参大枣茶.....	(49)
人参莲子茶.....	(50)
黑归脾茶.....	(50)
地黄醴饮.....	(51)
桂枝甘草茶.....	(52)
生脉饮.....	(52)
安神饮.....	(53)
定志茶.....	(54)
柏子养心茶.....	(54)
三才茶.....	(55)
石斛冰糖茶.....	(55)
青蒿梅冬茶.....	(56)
增液茶.....	(57)
增液益阴茶.....	(57)
人参乌梅茶.....	(58)
沙参麦冬饮.....	(58)
黄精参芪茶.....	(59)
珠玉二宝茶.....	(60)
灵芝银耳冰糖茶.....	(60)
灵芝沙参百合茶.....	(61)
虫草沙参茶.....	(62)
苓藕百合茶.....	(62)
杏仁奶茶.....	(63)
枸骨叶茶.....	(64)
麦枣龙草茶.....	(64)
百补增力茶.....	(65)
健身茶.....	(65)

薯蓣茶·····	(66)
静心茶·····	(66)
杞子五味茶·····	(67)
枸杞茶·····	(68)
五味枣仁杞子茶·····	(68)
枸杞菖蒲饮·····	(69)
百合枣仁茶·····	(69)
黄芪枣姜茶·····	(70)
麦门冬茶·····	(71)
百合饮·····	(71)
三子养阴茶·····	(72)
麦冬养荣茶·····	(73)
首乌延寿茶·····	(73)
扶正培本茶·····	(74)
扶正平瘤茶·····	(74)
益血升白茶·····	(75)
女贞杞参茶·····	(76)
三、外感疾患防治类·····	(76)
桑菊饮茶·····	(76)
银翘散茶·····	(77)
流感三草茶·····	(78)
感冒退热茶·····	(79)
复方贯众茶·····	(80)
苍术贯众茶·····	(80)
银翘二根茶·····	(81)
桑菊薄荷茶·····	(82)
双花茶·····	(83)
薄荷甘草茶·····	(83)
竹叶茶·····	(84)
夏菊茶·····	(85)
板蓝羌活茶·····	(85)
柴苓防风茶·····	(86)
青蒿苏荆茶·····	(86)

荆防败毒茶·····	(87)
苏叶防风茶·····	(88)
神术散风祛寒茶·····	(89)
六和茶·····	(89)
葱豉茶·····	(90)
薄荷葱豉茶·····	(91)
五神茶·····	(91)
午时茶·····	(92)
姜糖茶·····	(92)
荆芥姜枣茶·····	(93)
芦根茶·····	(93)
橄葱茶·····	(94)
橄榄芦根茶·····	(95)
桑菊香豉茶·····	(95)
蒲公英茶·····	(96)
藿香正气茶·····	(96)
诸葛行军茶·····	(97)
三仁利湿茶·····	(98)
新加香薷茶·····	(98)
加减香薷茶·····	(99)
清凉涤暑茶·····	(100)
冰雪梅苏茶·····	(100)
薄荷清热解暑茶·····	(101)
疏风清热饮·····	(102)
青蒿饮茶·····	(102)
清络饮茶·····	(103)
鸡苏散茶·····	(104)
五叶芦根茶·····	(104)
藿香茶·····	(105)
藿香羌活六一茶·····	(105)
苏藿薄荷茶·····	(106)
香苏茶·····	(107)
香薷茶·····	(108)

二香滑石茶·····	(108)
茯苓皮茶·····	(109)
核桃葱姜茶·····	(109)
辛夷茶·····	(110)
四、脑系疾患防治类 ·····	(111)
夏枯草荷叶茶·····	(111)
龙胆菊槐茶·····	(111)
罗布麻降压茶·····	(112)
罗布麻钩藤茶·····	(113)
黄精罗布麻茶·····	(114)
葛根钩藤茶·····	(114)
芹菜红枣茶·····	(115)
清上愈眩茶·····	(116)
杞子菊花茶·····	(116)
野菊车前茶·····	(117)
决明蚕砂茶·····	(118)
天麻愈风茶·····	(119)
野菊龙胆茶·····	(119)
平肝清晕茶·····	(120)
决明菊花茶·····	(121)
槐菊决明茶·····	(121)
桑菊茶·····	(122)
桑菊银花茶·····	(123)
双桑降压茶·····	(123)
参归桑叶茶·····	(124)
玉兰花茶·····	(125)
向日葵茶·····	(125)
雪羹茶·····	(126)
川芎茶调茶·····	(127)
生熟地黄茶·····	(127)
救脑茶·····	(128)
养真茶·····	(128)
茯苓饮子茶·····	(129)

涤痰茶·····	(129)
天麻菊苣茶·····	(130)
秦艽丹参茶·····	(131)
地龙茶·····	(131)
健神茶·····	(132)
安神茶·····	(133)
安神代茶饮·····	(134)
安睡茶·····	(134)
舒郁安神茶·····	(135)
灯心竹叶茶·····	(136)
鲜花生叶茶·····	(136)
莲子心茶·····	(137)
酸枣仁茶·····	(137)
灵芝茶·····	(138)
首乌茶·····	(139)
柏子仁茶·····	(140)
桑椹茶·····	(140)
豆麦茶·····	(141)
白木耳茶·····	(141)
甘麦大枣茶·····	(142)
啤酒花茶·····	(143)
灵脾五味子茶·····	(144)
五、心系疾患防治类·····	(145)
丹参饮茶·····	(145)
丹参茶·····	(146)
山楂益母茶·····	(146)
参香通脉茶·····	(147)
活血通脉茶·····	(148)
抗心绞痛茶·····	(148)
田七丹参茶·····	(149)
毛冬青茶·····	(150)
冠心Ⅱ号茶·····	(151)
心绞痛方茶·····	(151)

益心方茶·····	(152)
白艾叶茶·····	(153)
香附艾叶茶·····	(153)
瓜蒌枳实桂枝茶·····	(154)
瓜蒌薤白茶·····	(155)
葛根丹参茶·····	(156)
强心茶·····	(156)
抗心衰茶·····	(157)
抗休克茶·····	(158)
升压饮茶·····	(159)
杞菊地黄茶·····	(159)
降脂茶·····	(160)
亚麻仁茶·····	(160)
香蕉茶·····	(161)
三根茶·····	(161)
首乌牛膝茶·····	(162)
莲心茶·····	(163)
玉竹麦冬茶·····	(163)
玉竹茶·····	(164)
治心律不齐茶·····	(165)
七福饮茶·····	(165)
茶根麻黄茶·····	(166)
五参茶·····	(167)
气虚心悸茶·····	(168)
心虚怔忡茶·····	(168)
苦参茶·····	(169)
茉莉菖蒲茶·····	(170)
党参黄精茶·····	(170)
龙眼莲芡茶·····	(171)
银耳太子参茶·····	(171)
半夏秫米茶·····	(172)
合欢夜交藤茶·····	(173)
龙眼枣仁茶·····	(173)