

凉茶五味清寒暑，草本精方度春秋

清热解毒，祛病养身，古方秘制，四季健康
去湿消滞，解表发散，提神醒脑，排毒去燥，纤体美颜



清热
解毒

汉方凉茶



中映良品 编著

成都时代出版社

清热解毒

汉方凉茶

中映良品
编著

ISBN 9787206081111

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

清热解毒汉方凉茶 / 中映良品编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80705-807-6

I. 清… II. 中… III. ①清热—药茶疗法②解毒—药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087815 号

清热解毒汉方凉茶

QINGRE JIEDU HANFANG LIANGCHA

中映良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	都玲玲
责任校对	张旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2008年7月第1版
印 次	2008年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-807-6
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

前言

凉茶、药茶作为中国独特的本土饮食文化，有着悠久的历史。它们既有茶的清香口味，又兼具多种营养功效和药用价值，是养生保健的上佳饮品之一，自古以来就一直深受人们（特别是岭南人）的青睐。

现在，随着生活水平的不断提高，人们的保健意识逐渐增强，凉茶、药茶因其独特的养生保健效用也随之散发出更迷人的魅力，已经为更多人所钟爱。如“王老吉”、“徐其修”、“和其正”等一个个响当当的品牌，已经享誉四海，为众人所知。

《清热解汉方凉茶》一书用翔实的文字和精美的图片，全面、详尽地展现了凉茶、药茶的风貌，从其概念、类型、保健优势、饮用原则、饮用宜忌等方面多角度地介绍了凉茶、药茶的特点，还为您详解了凉茶、药茶的来龙去脉。本书按茶饮的营养保健功效，将70个实例分成七大类，便于翻阅、查找。每一道茶饮都有详细的制作过程、饮用宜忌及保健功效等，且配有精美的图片，让人一目了然。

本书图文并茂，装帧精美，另附赠凉茶制作的影视光碟一张，让您能更直观地认识、更深入地了解凉茶、药茶。编者真诚地希望，本书能成为您养生保健的好帮手！



目 录

药茶中的精品——凉茶·····	2
凉茶的类型·····	3
药茶保健七大优势·····	3
饮用凉茶9项注意·····	5
35种凉茶常用药材介绍·····	7
清热去湿解毒·····	12
◎解热淡盐凉茶 ◎板蓝根下火解毒茶 ◎薄荷风热感冒茶 ◎金银花清热去湿茶 ◎外感花根茶 ◎薄荷菊花清火茶 ◎绿豆清热解毒茶 ◎二十四味凉茶 ◎香兰祛暑凉茶 ◎清热茅根竹蔗茶 ◎消暑祛湿五花茶	
润喉润肺止咳化痰·····	24
◎杏仁止咳茶 ◎杏仁解热缓咳茶 ◎罗汉果化痰止咳茶 ◎陈皮止咳健胃茶 ◎银甘润肺止咳茶 ◎灵芝薄荷利咽茶 ◎川贝伤风止咳茶 ◎杏仁奶茶	
肝胆脾胃疾患防治·····	34
◎灵芝甘草益肝茶 ◎五味子护肝茶 ◎茵陈蒲公英益肝茶 ◎疏肝理气佛手茶 ◎玫瑰花疏肝茶 ◎夏枯草清肝明目茶 ◎护肝利胆苏木茶 ◎红豆益肝解毒茶 ◎黑豆健脾消肿茶 ◎首乌丹参补肝益肾茶 ◎清肝解热溪黄草茶 ◎清肝润肺桑菊茶 ◎麦冬降肝火凉茶 ◎平肝明目菊花茶 ◎养肝去痛桑叶茶	

血液循环及内分泌代谢疾患防治.....50

- ◎白及莲须止血茶 ◎火麻仁养血凉茶 ◎活血散淤黑豆茶 ◎益气补中黄芪地黄茶
◎固肾益精山药茶 ◎止血化淤三七茶 ◎润肤养颜桑叶茶 ◎止血生津乌梅凉茶

病后康复.....60

- ◎人参大枣补虚茶 ◎合欢安神茶 ◎人参乌梅茶 ◎黄芪枣姜茶
◎五味枣仁枸杞茶 ◎首乌延寿茶 ◎化痰止呕姜夏茶 ◎活血止痛丹参茶
◎温中益脾参姜茶 ◎苍术厚朴平胃茶 ◎益肾健脾银花莲子茶

养生益寿延年.....72

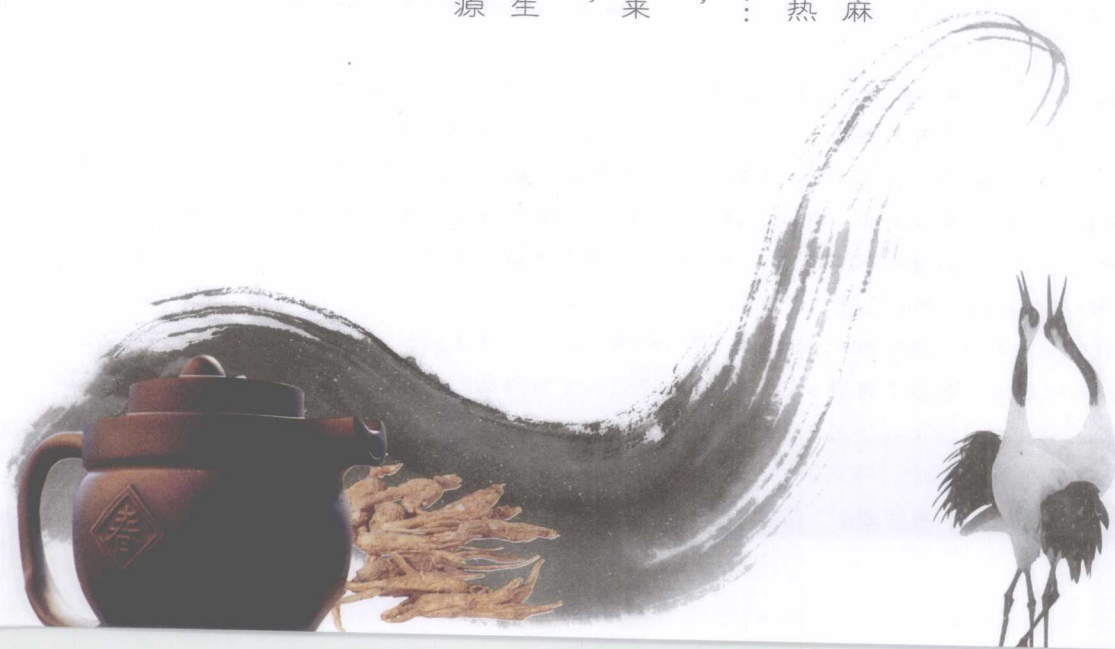
- ◎人参固本茶 ◎养血健脾五福饮茶 ◎益气补中黄芪甘草茶
◎乌龙消脂益寿茶 ◎三花减肥茶 ◎调血海带决明子茶 ◎首乌益寿不老茶
◎益肾强筋杜仲茶 ◎麦冬清肺茶 ◎消胀防晕香草茶 ◎润肺补肾双耳茶

四季养生茶.....84

- ◎利咽解郁薄荷茶 ◎防暑生津柠檬茶 ◎润肺止咳桑杏茶
◎补肺强心山楂核桃茶 ◎清热润燥麦冬茶 ◎薄荷甘草解暑茶



沸腾腾的火锅，
 麻辣的水煮鱼，
 热烫的烧烤串……
 吃得热火朝天时，
 人们总爱用凉茶来
 压压火，在广东，
 流行一句话：『生
 命源于水，健康源
 于凉茶』。





药茶中的精品——凉茶

凉茶，从字义理解，凉即寒凉，茶即茶叶，合起来讲，凉茶是用茶叶制成的具有寒凉清热、生津止渴作用的一种饮料。

凉茶起源于广东。因为广东地区属于典型的亚热带气候，夏季炎热，多雨潮湿，水质偏燥热，而且夏季炎热时间比较长，再加上广东人喜欢吃煎炒燥热的食物，并习惯晚睡，很容易生“热气”，即北方人所说的“上火”。广东的先民们为了除湿去热，便将一些具有清热消暑、去湿解毒作用的中草药配成各式各样的凉茶，逐渐成为广东地区的特色饮食文化之一。

凉茶最早是以茶叶为原料的，后来有人为了增强茶叶清热生津的作用，或为了增加一些其他功效，于是在凉茶中添加一些中草药，甚至发展到后来，不少凉茶虽有茶之名，已无茶叶之实，全是由一些中草药组成，因此，其作用不仅仅局限于清热生津，而有去湿消滞及解表发散等功效。随着凉茶概念的不断延伸，凡是能起到清热解暑、去湿去火、生津止渴、提神醒脑或养颜护肤等作用的，都已经被人们称为“凉茶”。

凉茶凉而不寒，清热而不伤脾胃，没有肝肾毒性，四季皆宜，无病时可防病，有病时能治病，秋冬防秋燥，春夏去暑湿，它无毒有效的特点十分符合现代人的消费观念。饮用凉茶是广东人民长期同大自然作斗争总结而来的一种护身法宝。广东人往往以“饮咗茶未”（意即“你喝茶了吗”）作为问候，可见对饮茶的喜好。饮凉茶是广东人常年的一个生活习惯，民间流传着“饮一杯凉茶，不用找医家”的谚语。

凉茶的类型

凉茶总的作用是清热，由于种类较多，具体作用则多有侧重。凉茶发展至今，大致可分为下述两种类型：

1. 传统凉茶

传统的凉茶呈深褐色，口感苦涩，多带有药用性质，人们不会轻易饮用。俗话说“良药苦口”，当有感冒发烧、周身酸痛、喉痛口苦、疲倦尿黄等湿热症状时，饮上一杯对症下药的凉茶，会收到药到病除的效果。它们大多历史比较悠久，配方多来自民间，有的亦称是祖传古方，如黄振龙、癍痧凉茶等，带有药用治病的作用。

2. 保健凉茶

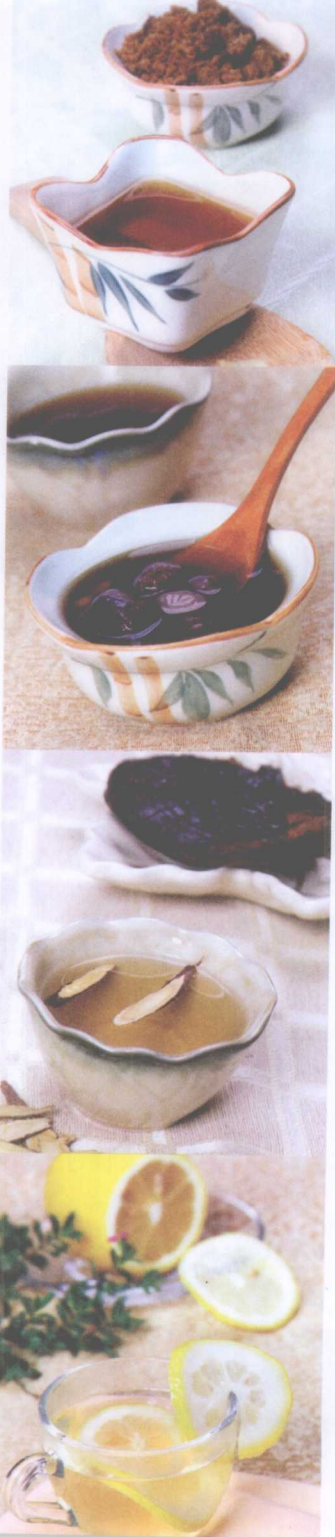
这类凉茶与传统凉茶有所不同，它并不是专门针对某一疾病，而是适合于所有健康人群饮用的，有清热消暑的保健作用。同时，它的颜色偏淡，味道不觉苦涩，反而会有甘甜的味道，因而很受欢迎，例如：罗汉果五茶花、菊花雪梨茶之清热明目（以治肝热目赤）配合银菊露之清热解暑适当饮用，可以防止肺燥咳嗽、肝火眼痛和中暑，从而起到保健预防的作用。

药茶保健七大优势

药茶历史悠久，早在公元992年《太平圣惠方》中卷九十七首次载录“药茶诸方”：“如葱豉茶方，治伤寒头痛壮烈；薄荷茶方，治伤寒鼻塞头痛烦躁。”至此，“药茶”一词首次见于医书，并已作为被正式确认的中药处方剂型编入国家级重要医学文献中。一千多年来，人们逐步发现药茶确实具有十分明显的保健优势，它主要体现在如下几个方面：

1. 药用成分吸收快

药茶作为液体制剂，口服后不存在崩解和溶出过程，进入胃肠道后可直接被吸收，所以药茶剂具有吸收快、显效迅速的





特点。药茶可为复方，药物之间能相互促进，相互制约，达到增强疗效、缓和药性之目的，能充分发挥中医药方剂中的药物配伍作用。同时，茶疗方可根据病情变化，随时进行药物的加减，符合中医辨证施治、随症加减的原则，这也是药茶的特点之一。

2. 有利于充分发挥药效

要想充分发挥药物的疗效，必须选择好合适的剂型和给药途径。药茶制剂把药材粉碎成粗粒或粉末，增加了溶媒与药材组织的接触

面，加快了有效成分的渗出。一般来说，药材粉碎得越细，颗粒的表面积越大，与水接触面越大，越有利于有效成分渗出。

3. 主治范围较广

早在唐代，陈藏器在《本草拾遗》中提出：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”表明茶的主治和应用范围是非常广泛的。现代对茶叶的研究表明，茶叶功效较多，药理作用广泛，临床应用范围也非常广泛。若是配伍药物，则应用面更广，可以用到大多数病种上，也就是大多数疾病是可以用茶疗法治疗和辅助治疗及预防的。

4. 口感好而无毒副作用

中国自古以来就有“良药苦口”之说，但茶疗法所用茶叶有味道好的特点，可以说是“良药可口”，而且药茶配伍的药物大多数味甘、味淡，即使有少数味道不好的药物，也可被掩盖。“是药三分毒”的说法也是众所周知的，但茶疗方中一般不使用毒性药品，茶疗法所使用的药茶相对比其他药味道好，无毒性，一般成人、儿童、老年人都能接受。

5. 制备方便，便于服用

目前，中成药剂型尚不能充分适应临床的需要，如中医在急诊室抢救病人，需要高效、速效的中成药，但目前尚没有这样的中成药制剂。有些中药制剂如汤剂，制备较为复杂，而药茶的制备则较为简便。适当地发展茶疗法，使之充分发挥药效，降低毒副作用，可以起到很好的配合治疗作用。对于慢性病患者，便于长期用药；对于老年和小儿患者，可解决服药困难。配制成药茶，临用时，按需要量的比例取药即可，避免了每日煎汤的烦琐，且剂量小，服用和携带方便，故广大群众乐于采用。

6. 节省中药材和制作成本

一般药茶中所用药物的剂量较小，可节省药源，节约成本。同时茶剂可在保暖杯中用开水冲泡，节省了煎药时间。

7. 价格便宜，适合家用

药茶与颗粒剂、口服液、汤剂等剂型相比制备简单，制作一般不需加糖、蜜、色素、防腐剂、黏合剂等辅料，故费用大为下降，加之药茶的用药量远比汤剂少，故茶疗法亦具有价格便宜的特点，一般家庭都可接受。

饮用凉茶9项注意

以湿热和燥热为主的广东气候，催生了凉茶这种特产。广东人一年四季都会选择饮用不同的凉茶来消除内热，起到保健的作用。事实上无论南北方，暑热现象都是普遍存在的，加上现代人生活节奏快、情绪紧张、饮食不当、熬夜等造成体内火旺的现象屡见不鲜，现在喝凉茶已经发展为众多消费者生活的习惯之一。但是，喝凉茶因人而异，凉茶的饮用中包含着众多学问。

凉茶基本上分为苦味凉茶和甘味凉茶两类。苦味凉茶药材性寒凉，偏重于治疗，清热解毒功能最为突出。苦味凉茶的代表是斑痧凉茶、二十四味、广东凉茶。甘味凉茶针对有些药材味道太苦而进行药材选择，更偏重于保健功效。例如薄荷甘草茶、竹蔗茅根水、小儿七星茶、夏桑菊等。凉茶的性质不同，应注意加以区分，尤其是在饮用的时候，更要注意。

1. 饮用凉茶应适量。凉茶的饮用量根据每个人的体质不同来决定，热性体质的人可以多饮用些，但不宜多量；寒性体质的人，尽量少量；至于脾胃虚寒的人则不宜长期饮用凉茶。

2. 女性不适宜过度饮用苦寒凉茶，尤其是在经期，因为寒凉刺激会使血流滞涩缓慢，容易引起痛经和月经不调。特别是一些患有妇科疾病的妇女不宜饮凉茶。

3. 老年人不饮凉茶。由于老人器官功能衰退，容易因凉茶的刺激而出现消化系统病变，加重肠胃负担。

4. 孕妇和产妇不能饮凉茶。为了宝宝的健康，准妈妈最好不要喝凉茶，特别是怀孕最初3个月，更需格外注意。刚生完宝



宝的新妈妈身体极为虚弱，喝凉茶不仅不利于产后脏腑功能恢复，还会伤及脾胃，引发日后的腹部冷痛。

5. 婴幼儿不宜饮凉茶。婴幼儿脾胃功能尚未健全，对药材的寒凉不能及时调整和适应，含黄柏、黄芩等成分的凉茶过于寒凉，会进一步损伤他们的脾胃，引起消化不良、厌食、腹泻等副作用。

6. 有慢性结肠炎、溃疡性结肠炎便脓血等慢性病史者应该慎喝凉茶；有高血压、心脏病、肝肾方面的慢性病严重者在医师指导下喝凉茶。

7. 不能一“上火”就乱喝凉茶，得针对不同的“症状”来“对症下药”，凉茶才能喝得其所。“上火”情况严重的最好还是请医生诊断后吃药为好，凉茶只是辅助治疗。

8. 凉茶不宜与滋补中药同服。喝凉茶时饮食宜清淡、忌食辛辣生冷油腻的食物，不宜同时服用滋补性中药，如果正在服用其他药品，喝凉茶前应该先咨询医师或药师。

9. 凉茶并不能包治百病。如果喝凉茶三天症状没有缓解的话，就应该去医院就诊，以免延误病情，引起不必要的严重后果。



35种凉茶常用药材介绍

	人參 性味：甘温热。 功效：补肺健脾，大补元气。用于强心，兴奋脑下垂体、肾上腺，可清除自由基，提升免疫力。
	三七 (田七) 性味：甘微苦。 功效：消肿定痛，止血散瘀。用于治疗心绞痛、崩漏、跌打损伤、溃疡疼痛等。
	川芎 性味：辛温。 功效：祛风止痛、活血通经。用于治疗感冒头痛、月经不调、贫血等症。
	大枣 (红枣、黑枣) 性味：甘温。 功效：健胃养脾、生津益血、调和诸药。用于治疗气血津液不足、脾胃虚弱、久泻等。
	丹参 性味：苦微寒。 功效：活血散瘀、调经止痛、排脓生肌。用于疏通血管淤塞，治疗月经不调、经痛、腹痛等，可清除自由基。
	天麻 性味：甘平。 功效：镇病止痛、祛风定惊、通血脉。用于治疗头痛、眩晕、风湿酸痛、神经衰弱等。
	甘草 性味：味甘性平。 功效：缓急止痛、补脾益气、清热解毒、调和药性、祛痰止咳等。

	山楂 性味：酸甘微温。 功效：消食健胃、行气化滞。用于促进脂肪代谢、降低血脂、降血压等。
	半夏 性味：辛温。 功效：保湿化痰、降逆止咳、消肿散结。用于止咳化痰、平喘，治疗恶心、胸胀满，提升免疫力。
	西洋参 性味：甘微苦、微凉。 功效：补气生津、清热养阴。用于治疗咳嗽肺萎、虚热烦倦、口渴少津、胃火牙痛等症。
	车前子 性味：甘寒。 功效：清肝肾、明目、清热利湿、利尿、止咳化痰。用于治疗头晕目眩等。
	何首乌 性味：苦甘涩微温。 功效：调肝肾、益精血、润肠。用于治疗须发早白、强筋骨、降血脂等。
	土茯苓 性味：甘平。 功效：利水渗湿、解热止咳。用于治疗泻痢、淋浊带下、糖尿病、水肿胀满等。
	金银花 性味：甘寒。 功效：清热解毒。用于治疗感冒风寒、咽喉肿痛、青春痘化脓、疮疡肿毒，并可清热美容。

	厚朴 性味：辛苦温。 功效：行气消积、降逆平喘、燥湿除满。用于消胀满，治疗虚寒咳嗽、胸腹胀满等。
	百合 性味：甘平。 功效：润肺止咳、益气安神。用于治疗干咳少痰、久咳不愈、心烦失眠等。
	桔梗 性味：辛苦平。 功效：宣肺化痰、消炎、利咽排脓，用于治疗咽肿失声等。
	桂圆 性味：甘温。 功效：益智安神、健胃滋养、补血。用于治疗健忘，改善睡眠品质、夜尿等。
	夏枯草 性味：辛苦寒。 功效：清肝明目、清热散结、解毒。用于治疗湿痹脚肿、目痛、乳腺炎、高血压、腮腺炎等。
	麦冬 性味：甘微苦微寒。 功效：滋阴润肺养胃、肺热止咳、泻热清心、润燥生津。用于治疗口干舌燥、干咳、咽痛等。
	菊花 性味：甘微寒。 功效：疏风散热、清肝明目、降火解毒，用于眩晕、肿痛、高血压、血脂肪、肿毒等病症的治疗。

	当归 性味：味甘辛、性温。 功效：养肝补血、调经定痛。用于改善贫血症，治疗头晕眼花，调整月经周期等。
	桑叶 性味：甘微苦寒。 功效：祛风、清热明目、解表泻肺。用于治疗头痛、目赤、口渴、感冒喉痛、咳嗽等。
	鱼腥草 性味：辛寒。 功效：清热解毒、利尿消肿。用于治疗慢性气管炎、肺炎、抽筋、高血压等。
	玫瑰花 性味：微苦性温。 功效：行气解郁、散瘀血。用于养颜美容，治疗月经不调、损伤肝郁、失眠等。
	茉莉花 性味：辛甘温。 功效：用于治疗荷尔蒙分泌异常、腹痛、易紧张、贫血、忧郁、便秘等。
	薄荷 性味：辛凉。 功效：疏风散热、健胃镇痉、清利头目。用于治疗感冒症、咽肿、皮肤症、肠胃不适、瘦身、头痛等。
	山药 性味：味甘性平。 功效：补脾助消化、虚劳止泻。用于治疗脾胃虚弱、食欲不振、肾虚尿频、糖尿病等。

	北黃芪 性味：甘溫。 功效：補氣固表、抗毒排膿、利水生肌。用于補氣、通絡、提升免疫力（較強）、抗菌、消除自由基，适用于糖尿病患者。
	白果（銀杏果） 性味：甘苦澀平。 功效：斂肺定喘、止咳化痰、止帶縮尿。用于治疗痰喘咳嗽、小便頻數、遺尿等。
	防風 性味：辛苦溫。 功效：祛風、解表風寒風熱。能改善外感頭痛、肢體疼痛、濕痹關節等症，并可預防感冒。
	杜仲 性味：甘溫。 功效：調肝腎、強筋骨、安胎。用于強化腰膝、降血壓、鎮痛等。
	決明子 性味：甘苦微寒。 功效：清肝明目、降壓降脂、利水通便。用于治疗目赤腫痛，還可潤腸通便、緩降血壓。
	香附 性味：辛微苦平。 功效：理氣鎮瘕、調經止痛。用于治疗月經不調、經痛、氣郁不舒、下痢腹痛等。
	枸杞 性味：甘平。 功效：調肝腎、益精明目、潤肺止渴。用于清除自由基，治療筋骨症、頭暈，并可明目滋陰。