



小茶饮 大健康
杯杯经典 口口养生
千万中国人都在喝的中国茶
绝对让你惊艳的茶饮配方

中国

一本全

茶饮

修心 | 养生

44道传统茶
48道花草茶
59道药草茶
11道果实茶
37道调理茶
安全天然
对症养护



左小霞 | 主编
解放军第309医院营养科主任



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

左小霞 主编
解放军第309医院营养科主任

中国茶饮

一本全

修心 | 养生



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中国茶饮一本全 / 左小霞主编. —北京：电子工业出版社，2013.8

ISBN 978-7-121-20825-6

I. ①中… II. ①左… III. ①茶叶—食物养生—中国

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137153 号

责任编辑：周 林

文字编辑：于军琴

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：8 字数：288 千字

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

P R E F A C E

前言

提到“茶”字，人们首先想到的可能是西湖龙井、武夷大红袍、铁观音、茉莉花茶等。其实，这些只是茶的一部分，而且它们都属于传统茶饮。所谓传统茶饮，即绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶和花茶七大类。而我们日常饮用的茶，除了传统茶饮外，还有以传统茶饮为原料的下午茶、花草茶、药草茶以及果实茶。

无论是传统茶饮，还是花草茶、药草茶和果实茶，都具有养生保健的功效。比如，绿茶具有抗衰、抗癌、防辐射等功效；红茶具有提神消疲、促进消化等功效；花草茶可以美容养颜、减肥瘦身；药草茶可以提高免疫力。而且，它们之间还可以根据需要进行科学搭配，以使保健养生功效更佳。

用茶饮来养生是一种健康而又环保的养生方式，而且操作简便，不受时间和地点的限制。闲暇居家时，泡一杯可以更加放松心情；有客来访时，奉上一杯待客显得格外有品味；出差途中来一杯，可以缓解疲劳；在办公室里喝一口，可以消除工作的紧张感。

本书列举了近200道茶饮，并详细介绍了每道茶饮的冲泡方法、养生功效、人群宜忌和适宜饮用的时间，力求带给读者最为全面的信息。并且，本书中涉及冲泡茶饮所用的材料，均是常见且容易买到的。与此同时，本书还简单介绍了传统茶饮的相关内容，以提供给大家更多的知识。

相信这本《中国茶饮一本全》一定会带给您惬意的享受。



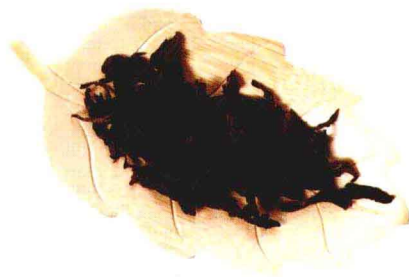
第一章 茶，中国的，世界的

茶，古老而又现代的饮品	10
探索茶的广义定义	26
饮茶须顺应四时	27
花草茶，好喝又养生	28
不得不知的饮茶禁忌	29

第二章 茶叶 —— 泽披古今传统茶

绿茶 32		
西湖龙井 / 提神醒脑	33	
洞庭碧螺春 / 抗菌，防辐射	34	
黄山毛峰 / 抗衰老，防辐射	35	
太平猴魁 / 美容护肤	35	
安吉白茶 / 增强免疫力	36	
信阳毛尖 / 清心明目，去腻消食	37	
乌龙茶 38		
冻顶乌龙茶 / 减肥，抗衰老	39	
武夷大红袍 / 健胃消食	39	
安溪铁观音 / 清热降火	40	
红茶 41		
祁门红茶 / 暖胃安神	42	
金骏眉 / 减肥，抗癌	43	
正山小种 / 促进血液循环	43	
滇红工夫茶 / 消炎杀菌	44	
英德红茶 / 瘦身，降血脂	44	
黑茶 45		
普洱生茶 / 降脂提神又降压	46	
沱茶 / 清理肠道	46	
安化千两茶 / 降三高	47	
六堡茶 / 消脂降压	47	
普洱熟茶 / 调脂养胃	48	
黄茶 49		
霍山黄芽 / 消炎杀菌	50	
君山银针 / 防癌	50	
白茶 51		
白毫银针 / 防辐射抗氧化	52	
浪漫待客下午茶 53		
英式奶茶 / 去腻消食	53	
锡兰奶茶 / 消肿，促食欲	53	
印度奶茶 / 健脾暖胃	54	
贵妇奶茶 / 益思提神	54	
甘菊花奶茶 / 润肺消疲	55	
伯爵奶茶 / 提神醒脑	55	

苹果红茶 / 降脂降压	56	薄荷红茶 / 减少肠内气体	60
葡萄红茶 / 抗毒杀菌	56	紫罗兰红茶 / 消炎美容	60
冰红茶 / 清热解暑	57	柠檬草红茶 / 促进食欲	61
焦糖奶茶 / 消炎杀菌	57	甘草红茶 / 抗菌, 防龋齿	61
蜜瓜红茶 / 降脂美白	58	迷迭香红茶 / 活血醒脑	62
水蜜桃红茶 / 生津清热	58	菩提红茶 / 缓和紧张感	62
红石榴冰红茶 / 止血明目	59	薰衣草红茶 / 镇痛, 缓解疲劳	63
玫瑰红茶 / 补气血	59	摩洛哥薄荷茶 / 清热解暑	64



第三章 花草

——涤性怡情汉方花

菊花 66		玫瑰花 71		益母草 76	
杭白菊花 / 养肝明目	66	玫瑰花茶 / 减肥养颜	71	益母草生姜茶 / 散寒暖身	76
菊花陈皮茶 / 化痰排毒	66	玫瑰奶茶 / 提神醒脑	71	益母草玫瑰茶 / 调理月经	76
茉莉花 67		桂花 72		百合花 77	
茉莉花茶 / 润肤养颜	67	桂花玫瑰茶 / 舒缓神经	72	百合花茶 / 改善睡眠, 消除色斑	77
茉莉玫瑰茶 / 美白祛斑	67	桂花润肤茶 / 润肤润喉	72	百合金银花茶 / 养阴解暑	77
紫罗兰 68		金银花 73		勿忘我 78	
紫罗兰花茶 / 调理气血	68	金银花茶 / 清热去火	73	勿忘我薰衣草茶 / 提高睡眠质量	78
紫罗兰美肤茶 / 保持皮肤弹性	68	金银花玫瑰茶 / 维护皮肤水油平衡	73	勿忘我菊花茶 / 明目减脂	78
甘菊花 69		迷迭香 74		玉蝴蝶 79	
甘菊排毒养颜茶 / 排毒养颜	69	迷迭香玫瑰茶 / 安神健脑	74	玉蝴蝶茶 / 清热利咽	79
甘菊柠檬美白茶 / 保护敏感肌肤	69	迷迭香薄荷茶 / 增强记忆力	74	玉蝴蝶防衰茶 / 延缓衰老	79
薰衣草 70		菩提叶 75		千日红 80	
薰衣草柠檬茶 / 放松身心	70	菩提叶茶 / 安神, 促消化	75	千日红茶 / 止咳去痰	80
薰衣草助眠茶 / 缓解失眠	70	菩提甘菊茶 / 缓解神经紧张	75	千日红玫瑰茶 / 养肝护目	80

玫瑰茄 81

- 玫瑰茄茶 / 解宿醉 81
玫瑰茄减脂茶 / 理气减脂 81

鱼腥草 82

- 鱼腥草薄荷茶 / 清热解毒 82
鱼腥草山楂茶 / 健胃止泻 82

车前草 83

- 车前草陈皮茶 / 消除水肿 83

紫苏叶 84

- 紫苏甜姜茶 / 健胃养胃 84
紫苏菊花茶 / 消炎镇痛 84

白茅根 85

- 白茅根利尿茶 / 清热利尿 85
白茅根绿茶 / 清热排毒 85

绞股蓝 86

- 绞股蓝茶 / 降脂降压 86
绞股蓝苦瓜茶 / 降脂 86

柠檬草 87

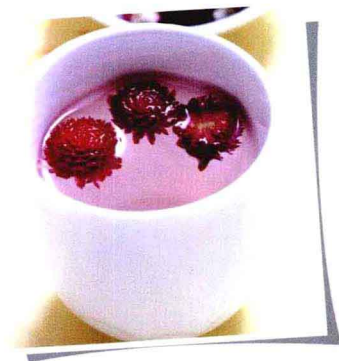
- 柠檬草茶 / 健胃消胀 87
玫瑰柠檬草茶 / 排毒抗衰 87

蒲公英 88

- 蒲公英茶 / 强肝利尿 88
蒲公英金银花茶 / 清热泻火 88

红花 89

- 红花玫瑰活血茶 / 活血祛瘀 89
红花三七花茶 / 清血通经 89
党参红花麦冬茶 / 润肤抗衰 90



第四章 药草

——保健祛病中草药

人参 92

- 菊花人参茶 / 养血, 明目 92
参桂红茶 / 补气养血 92

西洋参 93

- 西洋参灵芝茶 / 镇静安神 93
西洋参莲子茶 / 消烦助眠 93

枸杞子 94

- 枸杞桂圆茶 / 补气养血 94
枸杞党参红枣茶 / 滋养皮肤 94

- 枸杞百合茶 / 补虚安神 95
杞菊乌龙茶 / 清火养肝 95

罗汉果 96

- 罗汉果茶 / 去火润喉 96
罗汉果乌梅茶 / 解毒利咽 96

黄芪 97

- 黄芪人参茶 / 增强身体元气 97
黄芪红枣茶 / 健脾利尿 97

山楂 98

- 山楂果茶 / 消脂减肥 98
山楂蜜银茶 / 清热解暑 98

红枣 99

- 红枣玫瑰花茶 / 美白肌肤 99
红枣枸杞茶 / 补血补气 99

决明子 100

- 决明子绿茶 / 降火明目 100

杜仲 101

- 杜仲茶 / 温肾助阳 101
杜仲五味茶 / 抗氧化, 抗衰老 101

胖大海 102

- 胖大海茶 / 清热利咽 102
胖大海菊花麦冬茶 / 清热润肺 102

莲子 103

- 莲子红枣茶 / 补养气血 103
莲子桂圆饮 / 补心脾, 养气血 103

陈皮 104

- 陈皮红茶 / 健胃暖胃 104
陈皮姜茶 / 健脾和胃 104
陈皮党参麦芽茶 / 行气去湿 105
陈皮甘草茶 / 健脾胃 105

党参 106

- 党参红枣茶 / 补气健胃 106
党参枸杞茶 / 补肝养血 106
党参紫苏茶 / 对抗气虚感冒 107
党参银杏茶 / 预防心脑血管病 107

生姜 108

- 老姜红茶 / 去寒暖胃 108
生姜桂圆茶 / 去寒暖身 108
干姜红糖茶 / 调理经期不适 109
生姜橘皮茶 / 理气化痰 109

麦芽 110

- 麦芽山楂茶 / 消食开胃 110

生地 111

- 生地莲心汤 / 清热解毒 111
生地乌梅茶 / 润肠通便 111

板蓝根 112

- 板蓝根茶 / 预防感冒 112

桑葚 113

- 桑葚冰糖饮 / 滋肝肾, 清虚火 113
桑葚菊花茶 / 改善视力 113
桑葚养发茶 / 养发护发 114
桑葚枸杞菊花茶 / 补肝益肾 114

当归 115

- 当归黄芪茶 / 健脾补血 115
当归茶 / 调经止痛 115

甘草 116

- 甘草抗过敏茶 / 缓解皮肤过敏 116
甘草金银花凉茶 / 泻火解毒 116

五味子 117

- 五味子绿茶 / 护肝明目 117

白芍 118

- 白芍姜枣茶 / 使人气血充沛 118
白芍当归茶 / 养血柔肝 118

马鞭草 119

- 马鞭草茶 / 缓解感冒症状 119
马鞭草瘦腿茶 / 美化双腿 119

桑叶 120

- 桑叶菊花茶 / 清肝明目 120
桑叶凉茶 / 消暑败火 120
桑菊绿茶饮 / 清肝润肺 121
桑叶山楂茶 / 消食降脂 121

菟丝子 122

- 菟丝子茶 / 补肾益肾 122

连翘 123

- 连翘金银茶 / 清热去痘 123

小茴香 124

- 茴香茶 / 护肝美容 124



第五章 果实

——天然芬芳华夏果

杏仁 126			
杏仁桂花茶 / 止咳，化痰，润肠	126		
杏仁润肠茶 / 润肠通便	126		
黑芝麻 127			
黑芝麻茶 / 黑发护发	127		
黑芝麻核桃饮 / 养血养阴	127		
绿豆 128			
绿豆蒲公英茶 / 护肝利胆，解酒醉	128		
核桃 129			
核桃桂圆红茶 / 降脂降压	129		
萝卜 130			
萝卜养胃茶 / 化痰和胃	130		
木瓜 131			
木瓜美容茶 / 美容养颜	131		
松子 132			
五味子松子养心茶 / 益气安神	132		
花生 133			
玫瑰花生奶茶 / 养血安神	133		
薏仁 134			
薏仁荷叶茶 / 提高免疫力	134		

第六章 身体不适调理茶

美容养颜调理茶 136			
牡丹美白祛斑茶	136		
排毒祛斑茶 / 玉竹润肤茶	137		
失眠调理茶 138			
薰衣草罗兰助眠茶	138		
酸枣仁茶 / 灯芯草竹叶茶	139		
减肥降脂调理茶 140			
木瓜橙子降脂茶	140		
决明子减腹茶 / 三七槐菊饮	141		
瘦身纤体调理茶 142			
玳玳花瘦身茶	142		
花叶茶 / 乌龙金银花茶	143		
肠胃调理茶 144			
红枣山楂三七茶	144		
太子参乌梅茶 / 梅花茶	145		
眼部疲劳调理茶 146			
决明子桑菊饮	146		
枸菊决明茶 / 菊花枸杞茶	147		
补血养气调理茶 148			
玫瑰补气茶	148		
灵芝茶 / 红豆养血茶	149		
祛湿排毒调理茶 150			
薄荷藿香绿茶	150		
柠檬排毒茶 / 冬瓜去湿茶	151		
化痰止咳调理茶 152			
冬花枇杷茶	152		
枇杷茶 / 银麦茶	153		
滋阴补肾调理茶 154			
五味子红枣茶	154		
人参花白菊枸杞茶 / 桂圆茉莉花茶	155		
醒酒茶 156			
桂花乌梅醒酒茶	156		
葛根茶 / 鲜果解酒茶	157		
缓解熬夜疲劳调理茶 158			
茉莉玫瑰菩提茶	158		
薰衣草罗兰舒压茶 / 猕猴桃薄荷茶	159		
缓解便秘调理茶 160			
桃花蜂蜜茶	160		

左小霞 主编
解放军第309医院营养科主任

中国 茶 饮

一本全

修心 | 养生



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中国茶饮一本全 / 左小霞主编. —北京：电子工业出版社，2013.8

ISBN 978-7-121-20825-6

I. ①中… II. ①左… III. ①茶叶—食物养生—中国

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137153 号

责任编辑：周 林

文字编辑：于军琴

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：8 字数：288 千字

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

P R E F A C E

前言

提到“茶”字，人们首先想到的可能是西湖龙井、武夷大红袍、铁观音、茉莉花茶等。其实，这些只是茶的一部分，而且它们都属于传统茶饮。所谓传统茶饮，即绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶和花茶七大类。而我们日常饮用的茶，除了传统茶饮外，还有以传统茶饮为原料的下午茶、花草茶、药草茶以及果实茶。

无论是传统茶饮，还是花草茶、药草茶和果实茶，都具有养生保健的功效。比如，绿茶具有抗衰、抗癌、防辐射等功效；红茶具有提神消疲、促进消化等功效；花草茶可以美容养颜、减肥瘦身；药草茶可以提高免疫力。而且，它们之间还可以根据需要进行科学搭配，以使保健养生功效更佳。

用茶饮来养生是一种健康而又环保的养生方式，而且操作简便，不受时间和地点的限制。闲暇居家时，泡一杯可以更加放松心情；有客来访时，奉上一杯待客显得格外有品味；出差途中来一杯，可以缓解疲劳；在办公室里喝一口，可以消除工作的紧张感。

本书列举了近200道茶饮，并详细介绍了每道茶饮的冲泡方法、养生功效、人群宜忌和适宜饮用的时间，力求带给读者最为全面的信息。并且，本书中涉及冲泡茶饮所用的材料，均是常见且容易买到的。与此同时，本书还简单介绍了传统茶饮的相关内容，以提供给大家更多的知识。

相信这本《中国茶饮一本全》一定会带给您惬意的享受。



第一章 茶，中国的，世界的

茶，古老而又现代的饮品	10
探索茶的广义定义	26
饮茶须顺应四时	27
花草茶，好喝又养生	28
不得不知的饮茶禁忌	29

第二章 茶叶 —— 泽披古今传统茶

绿茶 (32)		红茶 (41)		黄茶 (49)	
西湖龙井 / 提神醒脑	33	祁门红茶 / 暖胃安神	42	霍山黄芽 / 消炎杀菌	50
洞庭碧螺春 / 抗菌，防辐射	34	金骏眉 / 减肥，抗癌	43	君山银针 / 防癌	50
黄山毛峰 / 抗衰老，防辐射	35	正山小种 / 促进血液循环	43		
太平猴魁 / 美容护肤	35	滇红工夫茶 / 消炎杀菌	44	白茶 (51)	
安吉白茶 / 增强免疫力	36	英德红茶 / 瘦身，降血脂	44	白毫银针 / 防辐射抗氧化	52
信阳毛尖 / 清心明目，去腻消食	37				
乌龙茶 (38)		黑茶 (45)		浪漫待客下午茶 (53)	
冻顶乌龙茶 / 减肥，抗衰老	39	普洱生茶 / 降脂提神又降压	46	英式奶茶 / 去腻消食	53
武夷大红袍 / 健胃消食	39	沱茶 / 清理肠道	46	锡兰奶茶 / 消肿，促食欲	53
安溪铁观音 / 清热降火	40	安化千两茶 / 降三高	47	印度奶茶 / 健脾暖胃	54
		六堡茶 / 消脂降压	47	贵妇奶茶 / 益思提神	54
		普洱熟茶 / 调脂养胃	48	甘菊花奶茶 / 润肺消疲	55
				伯爵奶茶 / 提神醒脑	55

苹果红茶 / 降脂降压	56	薄荷红茶 / 减少肠内气体	60
葡萄红茶 / 抗毒杀菌	56	紫罗兰红茶 / 消炎美容	60
冰红茶 / 清热解暑	57	柠檬草红茶 / 促进食欲	61
焦糖奶茶 / 消炎杀菌	57	甘草红茶 / 抗菌, 防龋齿	61
蜜瓜红茶 / 降脂美白	58	迷迭香红茶 / 活血醒脑	62
水蜜桃红茶 / 生津清热	58	菩提红茶 / 缓和紧张感	62
红石榴冰红茶 / 止血明目	59	薰衣草红茶 / 镇痛, 缓解疲劳	63
玫瑰红茶 / 补气血	59	摩洛哥薄荷茶 / 清热解暑	64



第三章 花草

——涤性怡情汉方花

菊花 66		玫瑰花 71		益母草 76	
杭白菊茶 / 养肝明目	66	玫瑰花茶 / 减肥养颜	71	益母草生姜茶 / 散寒暖身	76
菊花陈皮茶 / 化痰排毒	66	玫瑰奶茶 / 提神醒脑	71	益母草玫瑰茶 / 调理月经	76
茉莉花 67		桂花 72		百合花 77	
茉莉花茶 / 润肤养颜	67	桂花玫瑰茶 / 舒缓神经	72	百合花茶 / 改善睡眠, 消除色斑	77
茉莉玫瑰茶 / 美白祛斑	67	桂花润肤茶 / 润肤润喉	72	百合金银花茶 / 养阴解暑	77
紫罗兰 68		金银花 73		勿忘我 78	
紫罗兰花茶 / 调理气血	68	金银花茶 / 清热去火	73	勿忘我薰衣草茶 / 提高睡眠质量	78
紫罗兰美肤茶 / 保持皮肤弹性	68	金银花玫瑰茶 / 维护皮肤水油平衡	73	勿忘我菊花茶 / 明目减脂	78
甘菊花 69		迷迭香 74		玉蝴蝶 79	
甘菊排毒养颜茶 / 排毒养颜	69	迷迭香玫瑰茶 / 安神健脑	74	玉蝴蝶茶 / 清热利咽	79
甘菊柠檬美白茶 / 保护敏感肌肤	69	迷迭香薄荷茶 / 增强记忆力	74	玉蝴蝶防衰茶 / 延缓衰老	79
薰衣草 70		菩提叶 75		千日红 80	
薰衣草柠檬茶 / 放松身心	70	菩提叶茶 / 安神, 促消化	75	千日红茶 / 止咳去痰	80
薰衣草助眠茶 / 缓解失眠	70	菩提甘菊茶 / 缓解神经紧张	75	千日红玫瑰茶 / 养肝护目	80

玫瑰茄 81

- 玫瑰茄茶 / 解宿醉 81
玫瑰茄减脂茶 / 理气减脂 81

鱼腥草 82

- 鱼腥草薄荷茶 / 清热解毒 82
鱼腥草山楂茶 / 健胃止泻 82

车前草 83

- 车前草陈皮茶 / 消除水肿

紫苏叶 84

- 紫苏甜姜茶 / 健胃养胃 84
紫苏菊花茶 / 消炎镇痛 84

白茅根 85

- 白茅根利尿茶 / 清热利尿 85
白茅根绿茶 / 清热排毒 85

绞股蓝 86

- 绞股蓝茶 / 降脂降压 86
绞股蓝苦瓜茶 / 降脂 86

柠檬草 87

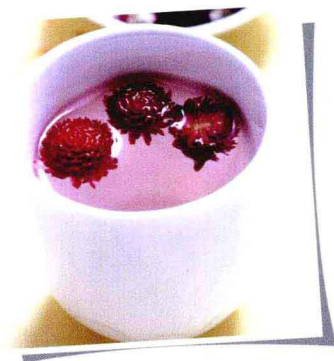
- 柠檬草茶 / 健胃消胀 87
玫瑰柠檬草茶 / 排毒抗衰 87

蒲公英 88

- 蒲公英茶 / 强肝利尿 88
蒲公英金银花茶 / 清热泻火 88

红花 89

- 红花玫瑰活血茶 / 活血祛瘀 89
红花三七花茶 / 清血通经 89
党参红花麦冬茶 / 润肤抗衰 90



第四章 药草

——保健祛病中草药

人参 92

- 菊花人参茶 / 养血, 明目 92
参桂红茶 / 补气养血 92

西洋参 93

- 西洋参灵芝茶 / 镇静安神 93
西洋参莲子茶 / 消烦助眠 93

枸杞子 94

- 枸杞桂圆茶 / 补气养血 94
枸杞党参红枣茶 / 滋养皮肤 94

- 枸杞百合茶 / 补虚安神 95
杞菊乌龙茶 / 清火养肝 95

罗汉果 96

- 罗汉果茶 / 去火润喉 96
罗汉果乌梅茶 / 解毒利咽 96

黄芪 97

- 黄芪人参茶 / 增强身体元气 97
黄芪红枣茶 / 健脾利尿 97

山楂 98

- 山楂果茶 / 消脂减肥 98
山楂蜜银茶 / 清热解毒 98

红枣 99

- 红枣玫瑰花茶 / 美白肌肤 99
红枣枸杞茶 / 补血补气 99

决明子 100

- 决明子绿茶 / 降火明目 100

杜仲 101

- 杜仲茶 / 温肾助阳 101
杜仲五味茶 / 抗氧化, 抗衰老 101

胖大海 102

- 胖大海茶 / 清热利咽 102
胖大海菊花麦冬茶 / 清热润肺 102

莲子 103

- 莲子红枣茶 / 补养气血 103
莲子桂圆饮 / 补心脾, 养气血 103

陈皮 104

- 陈皮红茶 / 健胃暖胃 104
陈皮姜茶 / 健脾和胃 104
陈皮党参麦芽茶 / 行气去湿 105
陈皮甘草茶 / 健脾胃 105

党参 106

- 党参红枣茶 / 补气健胃 106
党参枸杞茶 / 补肝养血 106
党参紫苏茶 / 对抗气虚感冒 107
党参银杏茶 / 预防心脑血管病 107

生姜 108

- 老姜红茶 / 去寒暖胃 108
生姜桂圆茶 / 去寒暖身 108
干姜红糖茶 / 调理经期不适 109
生姜橘皮茶 / 理气化痰 109

麦芽 110

- 麦芽山楂茶 / 消食开胃 110

生地 111

- 生地莲心汤 / 清热解毒 111
生地乌梅茶 / 润肠通便 111

板蓝根 112

- 板蓝根茶 / 预防感冒 112

桑葚 113

- 桑葚冰糖饮 / 滋肝肾, 清虚火 113
桑葚菊花茶 / 改善视力 113
桑葚养发茶 / 养发护发 114
桑葚枸杞菊花茶 / 补肝益肾 114

当归 115

- 当归黄芪茶 / 健脾补血 115
当归茶 / 调经止痛 115

甘草 116

- 甘草抗过敏茶 / 缓解皮肤过敏 116
甘草金银花凉茶 / 泻火解毒 116

五味子 117

- 五味子绿茶 / 护肝明目 117

白芍 118

- 白芍姜枣茶 / 使人气血充沛 118
白芍当归茶 / 养血柔肝 118

马鞭草 119

- 马鞭草茶 / 缓解感冒症状 119
马鞭草瘦腿茶 / 美化双腿 119

桑叶 120

- 桑叶菊花茶 / 清肝明目 120
桑叶凉茶 / 消暑败火 120
桑菊绿茶饮 / 清肝润肺 121
桑叶山楂茶 / 消食降脂 121

菟丝子 122

- 菟丝子茶 / 补肾益肾 122

连翘 123

- 连翘金银茶 / 清热去痘 123

小茴香 124

- 茴香茶 / 护肝美容 124



第五章 果实

——天然芬芳华夏果

杏仁 126

杏仁桂花茶 / 止咳, 化痰, 润肠 126

杏仁润肠茶 / 润肠通便 126

黑芝麻 127

黑芝麻茶 / 黑发护发 127

黑芝麻核桃饮 / 养血养阴 127

绿豆 128

绿豆蒲公英茶 / 护肝利胆, 解酒醉 128

核桃 129

核桃桂圆红茶 / 降脂降压 129

萝卜 130

萝卜养胃茶 / 化痰和胃 130

木瓜 131

木瓜美容茶 / 美容养颜 131

松子 132

五味子松子养心茶 / 益气安神 132

花生 133

玫瑰花生奶茶 / 养血安神 133

薏仁 134

薏仁荷叶茶 / 提高免疫力 134

第六章 身体不适调理茶

美容养颜调理茶 136

牡丹美白祛斑茶 136

排毒祛斑茶 / 玉竹润肤茶 137

失眠调理茶 138

薰衣草罗兰助眠茶 138

酸枣仁茶 / 灯芯草竹叶茶 139

减肥降脂调理茶 140

木瓜橙子降脂茶 140

决明子减腹茶 / 三七槐菊饮 141

瘦身纤体调理茶 142

玳玳花瘦身茶 142

花叶茶 / 乌龙金银花茶 143

肠胃调理茶 144

红枣山楂三七茶

144 枇杷茶 / 银麦茶 153

太子参乌梅茶 / 梅花茶

145 滋阴补肾调理茶 154

眼部疲劳调理茶 146

五味子红枣茶 154

决明子桑菊饮

146 人参花白菊枸杞茶 / 桂圆茉莉花茶 155

菊藜决明茶 / 菊花枸杞茶

147 醒酒茶 156

补血养气调理茶 148

桂花乌梅醒酒茶 156

玫瑰补气茶

148 葛根茶 / 鲜果解酒茶 157

灵芝茶 / 红豆养血茶

149 缓解熬夜疲劳调理茶 158

祛湿排毒调理茶 150

茉莉玫瑰菩提茶 158

薄荷藿香绿茶

150 薰衣草罗兰舒压茶 / 猕猴桃薄荷茶 159

柠檬排毒茶 / 冬瓜去湿茶

151 缓解便秘调理茶 160

化痰止咳调理茶 152

桃花蜂蜜茶 160

冬花枇杷茶

152