

茶饮老偏方

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA



仆◎主编

「为万病之药」，
症喝茶，有助
预防疾病，常
健康。

掌中查



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

茶饮老偏方

掌中查享生活

ZHANG HONG CHA



龚仆 ©主编

查掌中

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶饮老偏方掌中查 / 龚仆主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5335-4311-2

I. ①茶… II. ①龚… III. ①茶叶—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第132167号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 茶饮老偏方掌中查 |
| 主 编 | 龚仆 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 880毫米 × 1230毫米 1/64 |
| 印 张 | 4.375 |
| 字 数 | 140千字 |
| 版 次 | 2013年6月第1版 |
| 印 次 | 2013年6月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4311-2 |
| 定 价 | 18.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章

01 健康人生由茶开始

02 ● 传统茶饮保健文化

02 “茶寿”与“米寿”之说

04 茶叶成分大揭秘

06 传统茶分类及茶性特征

08 茶的保健功效

11 茶的怡情功效

14 ● 药茶保健

14 药茶解析

17 药茶材料的选择

18 药茶的制法

19 药茶的服法

22 药茶的六大优势

目录

CONTENTS

24 ● 花草茶保健

24 认识花草茶

26 花草茶的保健功效

28 如何选购花草茶

第二章

29 茶饮中的名茶养生

30 ● 黄 茶

30 黄茶的种类

30 黄茶的保健功效

31 黄茶的冲泡方法

32 茶品推荐

33 ● 绿 茶

33 绿茶的种类

33 绿茶的保健功效

34 绿茶的冲泡方法

35 茶品推荐

37 ● 黑 茶

37 黑茶的种类



- 37 黑茶的保健功效
- 38 黑茶的冲泡方法
- 39 茶品推荐
- 41 ● **白茶**
- 41 白茶的种类
- 41 白茶的保健功效
- 42 白茶的冲泡方法
- 43 茶品推荐
- 44 ● **红茶**
- 44 红茶的种类
- 44 红茶的保健功效
- 45 红茶的冲泡方法
- 46 茶品推荐
- 48 ● **乌龙茶**
- 48 乌龙茶的种类
- 48 乌龙茶的保健功效
- 49 乌龙茶的冲泡方法
- 50 茶品推荐



53 针对六大体质的茶饮

54 ● 热性体质

- 54 清心茶
- 55 苦瓜绿茶
- 56 薄荷甘草茶
- 57 金银花甘草茶
- 58 清火茶
- 59 板蓝大青茶
- 60 龙胆菊槐茶
- 61 菊花水果茶

62 ● 湿性体质

- 62 藿香姜枣茶
- 63 黄柏绿茶
- 64 薏米茶
- 65 葡萄茶
- 66 地丁甘草茶

67 ● 燥性体质

- 67 萝卜甘蔗茶
- 68 鸭梨生地黄茶

- 69 蜂蜜柚子茶

70 ● 实性体质

- 70 甘草莲心茶
- 71 薏米绿豆甜茶
- 72 桑菊茶
- 73 苦丁茶

74 ● 虚性体质

- 76 菊楂陈皮茶
- 77 核桃茶
- 78 灵加茶

- 79 苹果肉桂茶

80 ● 寒性体质

- 80 吴茱萸茶
- 81 莲子乌龙茶
- 82 姜糖红茶
- 83 姜枣红糖茶
- 84 人参五味红茶

85 四季茶饮养生

86 ● 春季养肝防风茶

86 郁金甘草绿茶

87 养肝舒缓茶

88 香花园茶

89 板蓝根茶

90 ● 夏季清热消暑茶

90 西瓜翠衣茶

91 薄荷绿茶

92 薄荷香薷茶

93 甘草莲心茶

94 金银花绿茶

95 梅子绿茶

96 ● 秋季养肺防燥茶

96 菊花梨子茶

97 杏仁茶

98 桑叶梨冬茶

99 百合麦味茶

100 ● 冬季暖身防寒茶

100 阿胶红茶

101 糯米红茶

102 牛奶热茶

103 乌龙戏珠茶

104 椰香奶茶

105 茴香茶

105 萝卜茶

106 红枣黄芪茶

107 沙苑枸杞茶

107 虫草茶

108 泽泻乌龙茶



109 保健茶饮饮出健康

110 ● 清心祛火茶

111 苦瓜茶

112 薄荷灵芝茶

112 消滞除腻茶

113 红花山楂茶

114 灯心竹叶茶

115 淮山黄连茶

116 ● 润肺滋阴茶

117 熟地黄茶

118 桔梗茶

119 西洋参茶

120 洋参麦门冬茶

121 胖大海甘草茶

121 橄榄茶

122 麦门冬清肺茶

123 ● 健脾养胃茶

124 莲藕贝母茶

- 125 健脾红枣茶
126 生姜养胃茶
127 白糖甘草茶
127 荷叶茶
128 补脾养阴茶
129 玫瑰普洱茶
130 传统陈皮茶
131 山楂蜜茶
132 ●明目养肝茶
132 选奇茶
133 杞菊决明子茶
134 目痒茶
135 桑银茶
135 杭白菊茶
136 龙井白菊茶
137 夏桑菊茶
137 绿豆清肝茶
138 爽眼茶
139 夏枯草枸杞茶
139 润目止痛茶

- 140 ●固精养肾茶
141 桂圆枸杞茶
142 苁蓉巴戟茶
142 枸杞红枣茶
143 菟丝子茶
144 茉莉桂圆茶
145 桑葚茶
146 虫草白及饮
147 金钱草茶
148 ●解腻消食茶
149 清爽解腻茶
150 ●提神解乏茶
150 洛神茶
151 薄荷茶
152 党参红枣茶
153 苍芎茶
154 菊花玫瑰茶
155 醒脑清乏茶
156 枸杞菊花参茶
157 专心茶

157 香附川芎茶

158 ● **调理气血茶**

158 桑白皮茶

159 柠香玫瑰茶

160 玫瑰薰衣草茶

161 龙井山楂茶

162 ● **安神助眠茶**

162 龙甘酸五茶

163 莲子冰糖茶

164 酸枣仁白菊花茶

164 豆麦茶

165 茉莉薰衣草茶

166 百合二冬茶

167 枣仁蜂蜜茶

168 酸枣仁茶

169 枣仁人参茶

170 ● **醒酒解酒茶**

171 甘草黑豆汁

172 高效解酒茶

172 龙胆橄榄茶

173 益肝解毒茶

174 ● **瘦身消脂茶**

175 柠檬茶

176 香蕉绿茶

177 消脂减肥茶

177 金银花瘦身茶

178 ● **护肤美白茶**

178 消粉刺茶

179 芦荟蜂蜜茶

180 薏米柠檬茶

181 珍珠绿茶

181 美颜美人茶

182 ● **延年益寿茶**

183 仲杞寄生茶

184 枸杞子茶

185 乌龙冬瓜茶

186 盐茶

186 参菖茶

187 罗布麻茶

187 菖蒲茉莉茶

- 188 茉莉肉桂茶
- 189 ● **少儿强身茶**
- 189 鱼腥草杏桔茶
- 190 葱白陈皮茶
- 191 黄芪红枣茶
- 192 三叶茶
- 193 麦芽红茶
- 194 姜苏红糖茶



195 调理各种病症的保健茶饮

196 ●感冒

196 牛蒡子茶

197 苏羌茶

198 生姜葱白茶

199 桑菊梨皮茶

199 预防流感茶

200 银花大青叶茶

200 党参苏叶茶

201 桑菊竹叶茶

202 ●贫血

202 白芍当归滋肝茶

203 姜枣红茶

204 当归黄芪补血茶

205 桂圆红枣养血茶

206 乌龙首乌茶

206 红花生地黄茶

207 补气增回茶



- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 208 | 木耳红枣饮 | 222 | 茉莉花茶 |
| 209 | ● 低血压 | 223 | 银杏茶 |
| 209 | 麦地巴戟续断茶 | 223 | 山楂银菊茶 |
| 210 | 黑芝麻红茶 | 224 | 三七丹参茶 |
| 211 | 太子参茶 | 225 | 山楂益母茶 |
| 212 | 淮芝藕米茶 | 226 | ● 胃炎 |
| 213 | ● 高血压 | 226 | 玫瑰花茶 |
| 213 | 山楂冰糖茶 | 227 | 胃康茶 |
| 214 | 麦芍牛膝茶 | 227 | 双花甘草茶 |
| 214 | 山楂橘皮茶 | 228 | 生姜陈皮茶 |
| 215 | 菊槐茶 | 228 | 玫瑰平胃茶 |
| 215 | 三宝茶 | 229 | ● 盗汗 |
| 216 | 苹果蜜茶 | 229 | 浮麦麻根茶 |
| 217 | 玉米须茶 | 230 | 止盗汗茶 |
| 218 | 枯草苦丁茶 | 230 | 麦门冬地黄茶 |
| 219 | 山楂白术茶 | 231 | 柏子仁茶 |
| 220 | ● 冠心病 | 232 | ● 咳嗽 |
| 220 | 丹参茶 | 232 | 百合枇杷茶 |
| 221 | 醋茶 | 233 | 银耳茶 |
| 221 | 枣仁丹参茶 | 234 | 天冬冰糖茶 |

- 234 桂花茶
- 235 雪梨止咳茶
- 236 三根清肺茶
- 237 甜瓜茶
- 238 ● **牙痛**
- 238 荠菜茶
- 239 止牙痛茶
- 239 双花茶
- 240 绿豆鸡蛋甜茶
- 241 芒果绿茶
- 242 西红柿茶
- 243 ● **食欲不振**
- 243 金橘茶
- 244 山楂银耳茶

- 245 ● **月经不调**
- 245 二仁茶
- 246 当归益母茶
- 246 泽兰叶茶
- 247 红花茶
- 248 姜枣通经茶
- 249 逍遥去痛茶
- 250 红花舒经茶
- 251 调经止痛茶
- 252 黑糖桂枝茶
- 253 ● **便秘**
- 253 决明苁蓉茶
- 254 参芪陈蜜茶
- 254 通便饮
- 255 四仁通便茶
- 256 芝麻核桃玫瑰茶



附录

257 | 常见茶饮食材图鉴



第一章



健康人生由茶开始



传统茶饮保健文化



“茶寿”与“米寿”之说

著名学者、北京师范大学教授吴师敬先生在他岳母八十八岁大寿时，曾作了这样一副贺寿联：“今朝贺米，指日恭茶。”许多人对吴教授所作的寿联不解，认为他太小气了，难道给岳母做寿就送一点米和茶？后经吴老解释大家才明白，这个“米”，不是大米，而是指“米寿”，“米”字上部一点一撇像“八”，下部的一撇一捺也是个“八”，中间一横一竖像“十”，加起来八十八；这个“茶”也不是茶叶，是指“茶寿”，茶字上面是草头，原是兩個十字，现简化作“艹”，是“二十”的意思，中间的人字，一撇一捺可拆作八字看，加上下边的一横一竖是“八十”，木字的一撇一捺是“八”，三个数字加起来为一百零八。吴老这副对联是祝岳母活到一百多岁的意思，语意吉祥而又妙趣横生。

米寿： $80+8=88$ 岁

茶寿： $20+80+8=108$ 岁