

180道

去火 滋阴 解暑凉茶



广式凉茶

经常喝凉茶

清热解毒，润燥化湿，保身体健康

 犀文图书 编著

自己做凉茶

绿色天然，安全放心，享生活乐趣



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

广式凉茶

GUANGSHI LIANGCHA

去火 解暑 滋阴 润燥 养生调理



犀文图书 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

广式凉茶 / 犀文图书编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5436-9377-7

I. ①广… II. ①犀… III. ①茶剂-验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第087634号



- 书 名 广式凉茶
编 著 犀文图书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532- 68068026
策划组稿 张化新 田 磊
责任编辑 宋来鹏
装帧设计 毕晓郁
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司
出版日期 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5436-9377-7
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 生活类 养生保健类

前言 Preface



广东素有“生命源于水，健康源于凉茶”的说法，为什么凉茶能与生命之水相提并论呢？

凉茶，是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水做饮料喝，这是岭南一种独特的饮食文化，凉茶发挥药食同源的精髓，以中医药为基础，讲究配方，注重调制，将保健和调理完美融入饮食之中。

夏日喝凉茶，去火除湿、清肺明目，消除人体内的暑气；冬日喝凉茶，防感解毒、止咳利喉，治疗干燥引起的喉咙疼痛等疾患；日常饮用，则有提高人体免疫能力、润肠通便、理气养阴、养生保气的功效。

中医认为，“热自外受，火自内生”。降解“热”、“火”的最好办法莫过于利用相克之药调和，而煎泡凉茶的原料多为寒性，常服自然能够清热解毒、滋阴降火。所以，吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……凡是吃了让人体内火上升的食物，都可以通过饮凉茶来清热解毒。

本书从简单实用、对症开方的角度，为您精选了近180道凉茶方剂。全书分九部分，第一部分为您介绍凉茶的相关基本常识，其余部分以不同功效凉茶为分类标准，采用具体实例为您讲解凉茶制法、功效等，分为清热解毒茶、解暑化湿茶、解感祛风茶、健胃消食茶、止咳利喉茶、滋阴理气茶、祛燥润肠茶、养生保气茶等。希望本书能够帮助大家更好地了解凉茶，选用凉茶。

广式凉茶

GUANGSHI LIANGCHA

Contents 目录



part 1

认识凉茶

Ren shi liang cha

- 08 凉茶的起源与发展
- 09 凉茶会喝才有效

part 2

清热解毒茶

Qing re jie du cha

- 12 斑砂
- 12 薄荷茶
- 14 青紫茶
- 15 宁耳茶
- 16 二叶茶
- 17 清热解毒茶
- 18 消雪茶
- 18 绿菊茶
- 20 荷叶凉茶
- 21 感炎平茶
- 22 泌炎宁茶
- 23 塘葛菜茶
- 24 溪黄草茶

- 25 白金消疹茶
- 26 清热消麦茶
- 27 葛根镇痛茶
- 27 谷木养眼茶
- 28 清肝抑亢茶
- 29 黄白紫赤茶
- 30 柴岑解毒茶
- 30 芦荟解毒茶
- 32 清胃消炎茶
- 33 天冬石斛茶
- 34 清肺消痼茶
- 35 生姜葱白绿茶
- 36 西洋参百合茶

part 3

解暑化湿茶

Jie shu hua shi cha

- 38 清凉茶
- 39 五花茶
- 40 梨茶
- 41 黄龙茶

- 42 葫芦茶
- 43 蜜红茶
- 44 青草茶
- 45 淡盐凉茶
- 46 鲜藕凉茶
- 47 香兰凉茶
- 47 陈皮凉茶
- 48 榕树须茶
- 48 薏米红茶
- 50 竹叶清心茶
- 50 粳米绿茶
- 52 参麦益气茶
- 53 西瓜皮凉茶
- 54 消暑冬瓜茶
- 55 银板青叶茶
- 56 洋参麦冬茶
- 56 白萝卜甘草绿茶
- 58 雪梨菊花茶
- 59 淡竹叶根茶
- 60 降火止痛茶
- 61 利湿清盆茶
- 62 金银茉莉菊花茶

part 4

解感祛风茶

Jie gan qu feng cha

- 64 退热茶
- 65 伤风茶
- 66 桑菊茶
- 67 饴糖红茶
- 68 薄荷凉茶
- 69 垂盆草茶
- 70 感冒退热茶
- 70 乌梅姜茶
- 72 金根防疫茶
- 72 芝麻生姜茶
- 74 退黄三草茶
- 75 贯众防感茶
- 75 平肝清热茶
- 76 虎杖金川茶
- 77 丹田茵陈茶
- 78 金钱开郁茶
- 78 清肝除热茶
- 80 连银感冒茶
- 81 生姜绿茶
- 82 薄荷姜糖茶
- 82 生姜活血茶
- 84 葛根金银清减茶

part 5

健胃消食茶

Jian wei xiao shi cha

- 86 七星茶
- 86 香蕉茶
- 88 午时茶
- 89 双梅茶
- 90 水翁花茶
- 90 青梅红茶
- 92 山楂糖茶
- 93 橄榄酸梅茶
- 94 山楂茶
- 95 青皮甘露茶
- 96 神曲导滞茶
- 96 白术健脾茶
- 98 桑菊枇杷茶
- 98 鲜橘消胀茶
- 99 大枣生姜蜂蜜茶
- 100 山楂乌梅汤
- 100 清肠固肾茶
- 102 八宝菊花茶
- 102 山楂化积茶
- 104 胡萝卜荸荠水

part 6

止咳利喉茶

Zhi ke li hou cha

- 106 鸡咳茶
- 106 双百茶
- 107 玄参茶
- 108 清肺茶
- 109 黄鱼茶
- 109 栗壳糖茶
- 110 苍耳子茶
- 110 罗汉果茶
- 112 芦根开声茶
- 112 菊花龙井茶
- 114 杏仁雪梨茶
- 115 单方火麻仁
- 116 金银花胖大海绿茶
- 117 百部桑杏茶
- 118 金芦清咽茶
- 118 蜂蜜绿茶
- 120 清咽解毒茶
- 120 蚌花蜜枣茶
- 121 紫黄定咳茶
- 122 冬花枇杷茶
- 122 核桃绿茶
- 124 菱贝桑鱼茶
- 124 陈皮绿茶
- 126 桑菊香鼓茶
- 126 桂圆胖大海红茶
- 128 桑菊止咳茶



part 7

滋阴理气茶

Zi yin li qi cha

- 130 母子茶
- 130 柳橙红茶
- 132 三藤茶
- 133 起瘰茶
- 134 丹泽茶
- 134 熟地滋阴茶
- 136 清肝消斑茶
- 136 红枣桂圆茶
- 138 银耳冰糖茶
- 140 肉桂暖身茶
- 140 舒缓恢复茶
- 142 白石花竹养阴茶
- 142 乌龙养心茶
- 144 桃仁慢阑茶
- 144 红花活血茶
- 146 枸杞子菊花茶
- 147 败酱清盆茶
- 148 西洋参枸杞子茶

part 8

祛燥润肠茶

Qu zao run chang cha

- 150 消痔茶
- 151 止消茶
- 152 桂花甜茶
- 152 三宝茶
- 154 大蒜绿茶
- 155 菊花山楂茶
- 156 桑菊银楂茶
- 156 玉米须茶
- 158 菊花薄荷茶
- 159 利湿减肥茶
- 160 三叶减肥茶
- 160 茉莉乌龙茶
- 162 薏米防风茶
- 163 清利通淋茶
- 164 决明冬瓜蜜茶
- 164 水蜜桃红茶
- 166 火炭母猪血茶
- 166 绿豆菊花茶
- 167 芥菜蜜枣茶
- 168 茅根竹蔗水
- 169 莲子冰糖绿茶
- 170 麦冬百合薏米茶

part 9

养生保气茶

Yang sheng bao qi cha

- 172 双子茶
- 172 玫瑰菊花茶
- 174 红枣绿茶
- 175 宣闭茶
- 176 苦瓜干茶
- 176 橙子红茶
- 178 柚子红茶
- 179 玫瑰普洱茶
- 180 柴胡通乳茶
- 180 茉莉柠檬茶
- 182 地黄调经茶
- 182 黄芪调养茶
- 184 橄榄萝卜茶
- 184 仙鹤调经茶
- 185 黄豆红茶
- 186 滋阴宁静茶
- 186 黄芪党参茶
- 187 缤纷年华茶
- 188 清肝开郁茶
- 188 菟丝子乌龙茶
- 190 罗汉果五花茶
- 190 当归长生茶



药材百科知识



桂花····· 12
地黄····· 14
蒲公英····· 15
菊花叶····· 16
绿豆····· 18

荷叶····· 20
虎杖····· 21
海金沙····· 22
鲜塘葛菜····· 23
溪黄草····· 24

苦参····· 25
浙贝母····· 26
夏枯草····· 28
土茯苓····· 29
芦荟····· 30

川牛膝·····	32
天冬·····	33
白花蛇舌草(1)·····	34
百合·····	36
淡竹叶·····	38
鸡蛋花·····	39
黄柏·····	41
葫芦茶·····	42
芍药·····	44
绿茶·····	45
藕·····	46
红茶·····	48
甘草·····	50
太子参·····	52
西瓜皮·····	53
冬瓜·····	54
大青叶·····	55
梨(1)·····	58
淡竹叶·····	59
骨碎补·····	60
薏米·····	61
倒扣草·····	64
连翘·····	65
桑叶·····	66
薄荷·····	68
千垂盆草·····	69
乌梅·····	70
姜·····	72
白花蛇舌草(2)·····	74
川楝子·····	76
田基黄·····	77

泽泻·····	78
芦根·····	80
红糖·····	82
葛根·····	84
香蕉·····	86
水杨梅·····	89
青梅·····	90
山楂·····	92
橄榄·····	93
神曲·····	96
肉苁蓉·····	100
槐花·····	102
胡萝卜·····	104
玄参·····	107
十大功劳·····	108
苍耳子·····	110
龙井茶·····	112
梨(2)·····	115
百部·····	117
金银花·····	118
紫菀·····	121
款冬花·····	122
瓜蒌·····	124
香豉·····	126
苦杏仁·····	128
菟蔚子·····	130
清风藤·····	132
山梔子·····	133
熟地黄·····	134
桂圆·····	136
银耳·····	139

大枣·····	142
红花·····	144
枸杞子·····	147
西洋参·····	148
荆芥·····	150
知母·····	151
罗汉果·····	152
蒜·····	155
玉米须·····	156
番泻叶·····	160
防风·····	163
水蜜桃·····	164
芥菜·····	167
荸荠·····	168
薏米·····	170
蛇床子·····	172
桃仁·····	175
橙子·····	176
柚子·····	179
通草·····	180
阿胶·····	182
黄芪·····	182
菟丝子·····	188
何首乌·····	190



广式凉茶

GUANGSHI LIANGCHA

去火 解暑 滋阴 润燥 养生调理



犀文图书 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言 Preface



广东素有“生命源于水，健康源于凉茶”的说法，为什么凉茶能与生命之水相提并论呢？

凉茶，是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水做饮料喝，这是岭南一种独特的饮食文化，凉茶发挥药食同源的精髓，以中医药为基础，讲究配方，注重调制，将保健和调理完美融入饮食之中。

夏日喝凉茶，去火除湿、清肺明目，消除人体内的暑气；冬日喝凉茶，防感解毒、止咳利喉，治疗干燥引起的喉咙疼痛等疾患；日常饮用，则有提高人体免疫能力、润肠通便、理气养阴、养生保气的功效。

中医认为，“热自外受，火自内生”。降解“热”、“火”的最好办法莫过于利用相克之药调和，而煎泡凉茶的原料多为寒性，常服自然能够清热解毒、滋阴降火。所以，吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……凡是吃了让人体内火上升的食物，都可以通过饮凉茶来清热解毒。

本书从简单实用、对症开方的角度，为您精选了近180道凉茶方剂。全书分九部分，第一部分为您介绍凉茶的相关基本常识，其余部分以不同功效凉茶为分类标准，采用具体实例为您讲解凉茶制法、功效等，分为清热解毒茶、解暑化湿茶、解感祛风茶、健胃消食茶、止咳利喉茶、滋阴理气茶、祛燥润肠茶、养生保气茶等。希望本书能够帮助大家更好地了解凉茶，选用凉茶。

广式凉茶

GUANGSHI LIANGCHA

Contents 目录



part 1

认识凉茶

Ren shi liang cha

- 08 凉茶的起源与发展
- 09 凉茶会喝才有效

part 2

清热解毒茶

Qing re jie du cha

- 12 斑砂
- 12 薄荷茶
- 14 青紫茶
- 15 宁耳茶
- 16 二叶茶
- 17 清热解毒茶
- 18 消雪茶
- 18 绿菊茶
- 20 荷叶凉茶
- 21 感炎平茶
- 22 泌炎宁茶
- 23 塘葛菜茶
- 24 溪黄草茶

- 25 白金消疹茶
- 26 清热消麦茶
- 27 葛根镇痛茶
- 27 谷木养眼茶
- 28 清肝抑亢茶
- 29 黄白紫赤茶
- 30 柴岑解毒茶
- 30 芦荟解毒茶
- 32 清胃消炎茶
- 33 天冬石斛茶
- 34 清肺消痼茶
- 35 生姜葱白绿茶
- 36 西洋参百合茶

part 3

解暑化湿茶

Jie shu hua shi cha

- 38 清凉茶
- 39 五花茶
- 40 梨茶
- 41 黄龙茶

- 42 葫芦茶
- 43 蜜红茶
- 44 青草茶
- 45 淡盐凉茶
- 46 鲜藕凉茶
- 47 香兰凉茶
- 47 陈皮凉茶
- 48 榕树须茶
- 48 薏米红茶
- 50 竹叶清心茶
- 50 粳米绿茶
- 52 参麦益气茶
- 53 西瓜皮凉茶
- 54 消暑冬瓜茶
- 55 银板青叶茶
- 56 洋参麦冬茶
- 56 白萝卜甘草绿茶
- 58 雪梨菊花茶
- 59 淡竹叶根茶
- 60 降火止痛茶
- 61 利湿清盆茶
- 62 金银茉莉菊花茶

part 4

解感祛风茶

Jie gan qu feng cha

- 64 退热茶
- 65 伤风茶
- 66 桑菊茶
- 67 饴糖红茶
- 68 薄荷凉茶
- 69 垂盆草茶
- 70 感冒退热茶
- 70 乌梅姜茶
- 72 金根防疫茶
- 72 芝麻生姜茶
- 74 退黄三草茶
- 75 贯众防感茶
- 75 平肝清热茶
- 76 虎杖金川茶
- 77 丹田茵陈茶
- 78 金钱开郁茶
- 78 清肝除热茶
- 80 连银感冒茶
- 81 生姜绿茶
- 82 薄荷姜糖茶
- 82 生姜活血茶
- 84 葛根金银清减茶

part 5

健胃消食茶

Jian wei xiao shi cha

- 86 七星茶
- 86 香蕉茶
- 88 午时茶
- 89 双梅茶
- 90 水翁花茶
- 90 青梅红茶
- 92 山楂糖茶
- 93 橄榄酸梅茶
- 94 山楂茶
- 95 青皮甘露茶
- 96 神曲导滞茶
- 96 白术健脾茶
- 98 桑菊枇杷茶
- 98 鲜橘消胀茶
- 99 大枣生姜蜂蜜茶
- 100 山楂乌梅汤
- 100 清肠固肾茶
- 102 八宝菊花茶
- 102 山楂化积茶
- 104 胡萝卜荸荠水

part 6

止咳利喉茶

Zhi ke li hou cha

- 106 鸡咳茶
- 106 双百茶
- 107 玄参茶
- 108 清肺茶
- 109 黄鱼茶
- 109 栗壳糖茶
- 110 苍耳子茶
- 110 罗汉果茶
- 112 芦根开声茶
- 112 菊花龙井茶
- 114 杏仁雪梨茶
- 115 单方火麻仁
- 116 金银花胖大海绿茶
- 117 百部桑杏茶
- 118 金芦清咽茶
- 118 蜂蜜绿茶
- 120 清咽解毒茶
- 120 蚌花蜜枣茶
- 121 紫黄定咳茶
- 122 冬花枇杷茶
- 122 核桃绿茶
- 124 菱贝桑鱼茶
- 124 陈皮绿茶
- 126 桑菊香鼓茶
- 126 桂圆胖大海红茶
- 128 桑菊止咳茶



part 7

滋阴理气茶

Zi yin li qi cha

- 130 母子茶
- 130 柳橙红茶
- 132 三藤茶
- 133 起瘰茶
- 134 丹泽茶
- 134 熟地滋阴茶
- 136 清肝消斑茶
- 136 红枣桂圆茶
- 138 银耳冰糖茶
- 140 肉桂暖身茶
- 140 舒缓恢复茶
- 142 白石花竹养阴茶
- 142 乌龙养心茶
- 144 桃仁慢阑茶
- 144 红花活血茶
- 146 枸杞子菊花茶
- 147 败酱清盆茶
- 148 西洋参枸杞子茶

part 8

祛燥润肠茶

Qu zao run chang cha

- 150 消痔茶
- 151 止消茶
- 152 桂花甜茶
- 152 三宝茶
- 154 大蒜绿茶
- 155 菊花山楂茶
- 156 桑菊银楂茶
- 156 玉米须茶
- 158 菊花薄荷茶
- 159 利湿减肥茶
- 160 三叶减肥茶
- 160 茉莉乌龙茶
- 162 薏米防风茶
- 163 清利通淋茶
- 164 决明冬瓜蜜茶
- 164 水蜜桃红茶
- 166 火炭母猪血茶
- 166 绿豆菊花茶
- 167 芥菜蜜枣茶
- 168 茅根竹蔗水
- 169 莲子冰糖绿茶
- 170 麦冬百合薏米茶

part 9

养生保气茶

Yang sheng bao qi cha

- 172 双子茶
- 172 玫瑰菊花茶
- 174 红枣绿茶
- 175 宣闭茶
- 176 苦瓜干茶
- 176 橙子红茶
- 178 柚子红茶
- 179 玫瑰普洱茶
- 180 柴胡通乳茶
- 180 茉莉柠檬茶
- 182 地黄调经茶
- 182 黄芪调养茶
- 184 橄榄萝卜茶
- 184 仙鹤调经茶
- 185 黄豆红茶
- 186 滋阴宁静茶
- 186 黄芪党参茶
- 187 缤纷年华茶
- 188 清肝开郁茶
- 188 菟丝子乌龙茶
- 190 罗汉果五花茶
- 190 当归长生茶



药材百科知识



桂花····· 12
地黄····· 14
蒲公英····· 15
菊花叶····· 16
绿豆····· 18

荷叶····· 20
虎杖····· 21
海金沙····· 22
鲜塘葛菜····· 23
溪黄草····· 24

苦参····· 25
浙贝母····· 26
夏枯草····· 28
土茯苓····· 29
芦荟····· 30

川牛膝·····	32
天冬·····	33
白花蛇舌草(1)·····	34
百合·····	36
淡竹叶·····	38
鸡蛋花·····	39
黄柏·····	41
葫芦茶·····	42
芍药·····	44
绿茶·····	45
藕·····	46
红茶·····	48
甘草·····	50
太子参·····	52
西瓜皮·····	53
冬瓜·····	54
大青叶·····	55
梨(1)·····	58
淡竹叶·····	59
骨碎补·····	60
薏米·····	61
倒扣草·····	64
连翘·····	65
桑叶·····	66
薄荷·····	68
千垂盆草·····	69
乌梅·····	70
姜·····	72
白花蛇舌草(2)·····	74
川楝子·····	76
田基黄·····	77

泽泻·····	78
芦根·····	80
红糖·····	82
葛根·····	84
香蕉·····	86
水杨梅·····	89
青梅·····	90
山楂·····	92
橄榄·····	93
神曲·····	96
肉苁蓉·····	100
槐花·····	102
胡萝卜·····	104
玄参·····	107
十大功劳·····	108
苍耳子·····	110
龙井茶·····	112
梨(2)·····	115
百部·····	117
金银花·····	118
紫菀·····	121
款冬花·····	122
瓜蒌·····	124
香豉·····	126
苦杏仁·····	128
菟蔚子·····	130
清风藤·····	132
山梔子·····	133
熟地黄·····	134
桂圆·····	136
银耳·····	139

大枣·····	142
红花·····	144
枸杞子·····	147
西洋参·····	148
荆芥·····	150
知母·····	151
罗汉果·····	152
蒜·····	155
玉米须·····	156
番泻叶·····	160
防风·····	163
水蜜桃·····	164
芥菜·····	167
荸荠·····	168
薏米·····	170
蛇床子·····	172
桃仁·····	175
橙子·····	176
柚子·····	179
通草·····	180
阿胶·····	182
黄芪·····	182
菟丝子·····	188
何首乌·····	190



Part 1

认识凉茶

凉茶是中草药植物性饮料的通称，是指药食同源不治已病治未病的植物饮品。

广式凉茶是凉茶文化的代表。凉茶是将药性寒凉和能消解人体内热的中草药煎水做饮料喝，以消除夏季人体内的暑气，或治疗冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患。





凉茶的起源与发展

Liang cha de qi yuan yu fa zhan



凉茶最早起源于岭南地区，因为岭南地区属于典型的亚热带气候，夏季炎热，多雨潮湿，水质偏于燥热，而且夏季的炎热时间比较长，使历史上的岭南地区成为疴瘴之地，再加上广东人喜欢食煎炒燥热之品，习惯晚睡，由于气候炎热潮湿，饮食不当，睡眠不足，很容易令人生“热气”，即北方人所说的“上火”。这是凉茶产生的外在因素。

为了除湿去热，适应环境，岭南人试着采集一些清热解毒、消暑去湿的草药，煲水饮用，以消除“热气”。由于“热气”的防治用药具有一定的共性，于是针对不同疗效的凉茶就孕育而生，随之街头巷尾也出现许多专制凉茶的店铺，供人们随时饮用。起初的凉茶铺最为典型的标志就是摆放在门面上的大葫芦，人们只要一看到这个大葫芦，就知道这是卖凉茶的。一些店铺还雇请一些贫民，每日肩挑凉茶穿街过巷，沿途吆喝，招徕顾客。

这种以中医药为基础，根据不同的地域，配制适宜不同人群的凉茶配方，逐渐岭南各地形成了自己的本土凉茶品牌，造福于本土一方。凉茶由此逐渐在岭南一带成行成市。凉茶业也由此兴起并流传至今，甚至传到海外。

随着凉茶行业市场从区域市场不断向全国市场扩展，市场容量逐步增大，凉茶正成长为饮料家族的一个独立品类。现在市场上流行的凉茶主要为凉茶铺、包装饮料、颗粒冲剂三大类型。值得注意的是，凉茶的消费人群发生了很大变化，过去喜欢喝凉茶的大多是中老年人，而现在凉茶已渐渐成为年轻人的时尚饮品。



凉茶会喝才有效

Liang cha hui he cai you xiao

Q1 凉茶喝得越多越好吗？

凉茶也是药，凡药三分毒。若体质虚寒者，长期用药性苦寒的凉茶，则易损伤人体阳气和脾胃，导致出现神疲体倦、面色白光、多汗易感冒，因此凉茶绝对不能滥服。

Q2 凉茶应该泡还是煮？

凉茶可直接冲泡，但因为凉茶的配料比通常意义上的“茶料”要特殊，煮的话，更易发挥其效用。

Q3 煲凉茶用何种器具为宜？

陶瓷器皿为煲凉茶的最佳选择。一是由于陶瓷性质稳定，不会干扰药物的合成和分解；二是因为陶瓷的传热性能和缓，受热均匀，保温性出色。

Q4 喝凉茶用何种器皿为宜？

玻璃壶、瓷碗、茶杯都可以，但从发挥药效的角度来说，还是那种古老的带盖泥陶壶最为适宜。一是不伤料；二是装茶不馊；三是比其他容器更具备降温的作用，倒出来的茶水冰凉沁口。

Q5 所有凉茶老少皆宜么？

儿童是纯阳之体，特别容易上火。儿童的脾胃功能处在完善阶段，对药物的寒凉刺激不能及时调整，会影响消化吸收，出现腹痛、腹泻。老年人器官功能衰退，会因为凉茶刺激而出现消化系统病变等系列症状，因此要特别注意凉茶的选择。

Q7 隔夜凉茶还可饮用吗？

凉茶久置后，其营养成分会因氧化而逐渐降低，且药材的蛋白质、糖类极易培养细菌，导致凉茶变质。因此久置或隔夜的凉茶不宜饮用。

Q6 凉茶可以热饮吗？

凉茶虽名之为“凉”，但并不代表只能“凉饮”，相反，凉茶“热饮”效果更好，更能起保健作用。夏季暑湿当道，广东人习惯喝热的凉茶，一是热茶喝完之后浑身出汗、清凉爽快；二是清热解暑、健脾利湿。广东凉茶性味偏寒凉，易损害人体的阳气和津液，如果把凉茶放在冰箱里冰镇后饮用的话，不仅丧失了热饮的作用，更重要的是会损伤胃肠。