

# 图录大全

ZhongGuoYaoChaTuJian

药茶养生保健集锦

李健 编著

# 中国药茶图鉴

集合《茶经》、《本草纲目》中传统养生药茶方，让您喝出健康

最新最全的中华药茶大集结，揭秘流传千年的药茶养生文化



**CongChiCha**  
**葱豉茶**

Medicinal materials  
Data 淡豆豉

祛风散寒，  
发汗解表

**HongZaoJuHuaCha**  
**红枣菊花茶**

红润肤色，  
驻颜美容

本茶具有美容养颜、延缓衰老的功效，且此茶中红枣具有缓和药性的功效，菊花具有平肝明目的功效。

**HuoXiangCha**  
**藿香茶**

化湿消滞，  
理气醒胃

本茶出自《中医良药良方》，具有理中益气、和胃化湿、消暑辟浊的功效。

Medicinal materials  
Data  
藿香  
别称 兜萎委香。  
性味 性温，味辛。  
功效 具有止咳止呕、祛暑解表、湿和胃的功效。

**BaiHeLianOuCha**  
**百合莲藕茶**

Medicinal materials  
Data  
百合  
别称 里、番韭、山丹、倒仙。  
性味 微寒、平、味甘、微苦。  
功效 止咳、清心安神、补中益气。

美白焕采，  
润肤美颜

本茶具有润肤美白、清心安神的功效，且此茶中的百合具有润肺止咳、补中益气的功效；莲藕具有清热生津的功效。

**BuZhongYiQiCha**  
**补中益气茶**

补中益气，  
升阳止泻

本茶具有益气生津、和胃健脾的功效，也可起到缓解食欲不振及调养身体的功效。

**BaiMuJianCha**  
**白术菟茶**

Medicinal materials  
Data  
白术  
别称 干术、冬术、冬白术。  
性味 性温，味苦、甘。  
功效 健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎。

清除秋暑，  
健脾除湿

**HeYeQiaoQinCha**  
**荷叶翘苓茶**


清除秋暑，  
健脾除湿

本茶出自《时病论》，对秋季及伏暑时期引起的热性病可引起清暑利湿、健脾安神的作用。

Medicinal materials  
Data  
连翘  
别称 黄花条、连壳、青翘。  
性味 性寒，味苦、微辛。  
功效 清热解毒、散结消肿、止泻。

ZhongGuoYaoChaTuJian

# 中国药茶图鉴

 | 李健 编著

 武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

中国药茶图鉴 / 李健编著. — 武汉 : 武汉出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5430-7037-0

I. ①中… II. ①李… III. ①茶剂 - 食物疗法 - 中国

- 图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第109872号

## 书 名 中国药茶图鉴

---

编 著: 李 健

策划创作: 余尚乐读

选题策划: 

责任编辑: 朱纪新

特约编辑: 李 丹 马 萱

装帧设计: 余尚乐读 | 装帧 · 林丽 郝向

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13 字 数: 260千字

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定 价: 45.00元

---

版权所有 · 翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。





introduction

# 前言

## 以“茶”代药，科学养生

药茶是祖国传统医学宝库中一个重要组成部分，其历史悠久，历代医书中均有记载。公元992年，由宋代朝廷组织有关名家编著的大型方书《太平圣惠方》正式刊行，其书97卷中就有药茶诸方一节，收药茶方剂8首。公元1078年，由宋代太医局编成的《和济局方》中也有药茶的专篇介绍，其中的“川芎茶调散”一方可称得上是较早出现的成品药茶。宋政和年间撰成的大型方书《圣济总录》中载有大量的民间经验方，也有应用药茶的经验。公元1307年，元代邹铉增编的《寿老养亲新书》中载有防治老年病的药茶方2首，一是槐茶，二是苍耳茶。

而近代以来，药茶的保健养生作用更加受到人们的重视，各种降压茶、减肥茶及午时茶的出现，使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。

综上所述，药茶由汉代至今至少已有2000年的历史，经过历代医药学家和养生家的完善，药茶已经成为老百姓养生保健的重要饮品。现代科学技术的发展使人们更加注重在养生防病的同时还要防止治疗手段和药物本身的毒副作用，而茶中的多种成分均有很好的保健治疗功能，药茶中的茶与药配合使用，有助于发挥和加强药物的天然疗效并有利于药物溶解、吸收。

本书分茶疗祛疾、茶养五脏、四季茶饮、美颜瘦身四大章。主要介绍了药茶的功效、做法用法等方面。并且特意设置了健康叮咛、图解药材这两个版块，详细讲解药茶的饮用宜忌，便于读者更有针对性地甄选适合自己的药茶。本书采用图解的形式分别介绍药茶中药材的别名、性味、功效、主治等，让读者对每种药茶都更直观、更清晰的理解，同时也将药茶用精美的图片呈现在读者面前。笔者在编著时更注意各内容之间的协调，以功效分章节，方便各位读者阅读。读书，饮茶，养生，从现在开始吧！





Beauty



阅读导航	… 8
女性美容保健药茶饮	… 10
上班族保健药茶饮	… 12
中老年保健药茶饮	… 14

## CHAPTER 1 茶疗祛疾，健康永驻

### ◆◆◆ 清热解毒

- |      |        |      |       |
|------|--------|------|-------|
| … 18 | 千金栝楼根茶 | … 33 | 香苏茶   |
| … 19 | 泻心茶    | … 33 | 清暑金香茶 |
| … 20 | 橘皮竹茹茶  | … 34 | 蜜芷茶   |
| … 21 | 生地石膏茶  | … 35 | 薄荷茶   |
| … 21 | 四妙勇安茶  |      |       |
| … 22 | 枸杞茶    |      |       |
| … 23 | 石膏茶    |      |       |
| … 24 | 忍冬茶    |      |       |
| … 25 | 四神茶    |      |       |
| … 26 | 五神茶    |      |       |
| … 27 | 连翘茶    |      |       |
| … 28 | 五味消毒饮  |      |       |
| … 29 | 清热止嗽茶  |      |       |
| … 30 | 清热理气茶  |      |       |
| … 31 | 串雅三妙茶  |      |       |

### ◆◆◆ 解表祛暑

- |      |     |
|------|-----|
| … 32 | 桑叶茶 |
|------|-----|





- … 36 荆防败毒茶
- … 37 姜杏茶
- … 37 五叶芦根茶
- … 38 银翘散茶
- … 39 桑菊饮
- … 40 兰草茶
- … 41 紫苏叶茶
- … 42 鸡苏散茶
- … 43 青蒿茶
- … 44 姜糖苏叶茶
- … 45 新加香薷茶
- ◆◆◆◆ **祛风除湿**
- … 46 续断散茶
- … 47 地骨茶
- … 48 淫羊藿茶
- … 49 防风羌活茶
- … 50 薏仁寄生茶
- … 51 荆芥石膏茶
- … 52 侧柏茶
- … 53 黄芩白芷茶
- … 54 茶调散茶

- … 55 胡麻茶
- ◆◆◆◆ **泻下消食**
- … 56 调胃茶
- … 57 消食茶
- … 58 黄梅茶
- … 59 姜汁牛乳茶
- … 59 木耳芝麻茶
- … 60 四陈茶
- … 61 豆蔻藿香茶
- … 62 山楂茶
- … 63 润肠茶
- … 64 增液茶
- … 65 芝麻茶
- ◆◆◆◆ **止咳化痰**
- … 66 千金苇茎茶
- … 67 六安煎茶
- … 67 杏仁蜜茶
- … 68 百部生姜茶
- … 69 三分茶
- … 70 参味苏梗茶
- … 71 百药煎茶
- … 71 冬瓜蜜茶
- … 72 玄麦甘桔茶
- … 73 桔梗茶
- … 73 款冬花茶
- … 74 竹沥茶
- … 75 丝瓜花蜜茶
- ◆◆◆◆ **理血理气**
- … 76 补中益气茶

- … 77 人参大枣茶
- … 78 五福饮茶
- … 79 开郁香附茶
- … 79 香附川芎茶
- … 80 玉灵膏茶
- … 81 人参固本茶
- … 82 红蓝花茶
- … 83 玫瑰花茶
- … 84 生化茶
- … 85 补血茶
- … 86 当归四逆饮
- … 87 丹参饮

### ◆◆◆ 利水消肿

- … 88 灯心草茶

- … 89 小麦茶
- … 89 桑白皮茶
- … 90 苓桂浮萍茶
- … 91 车前子叶茶

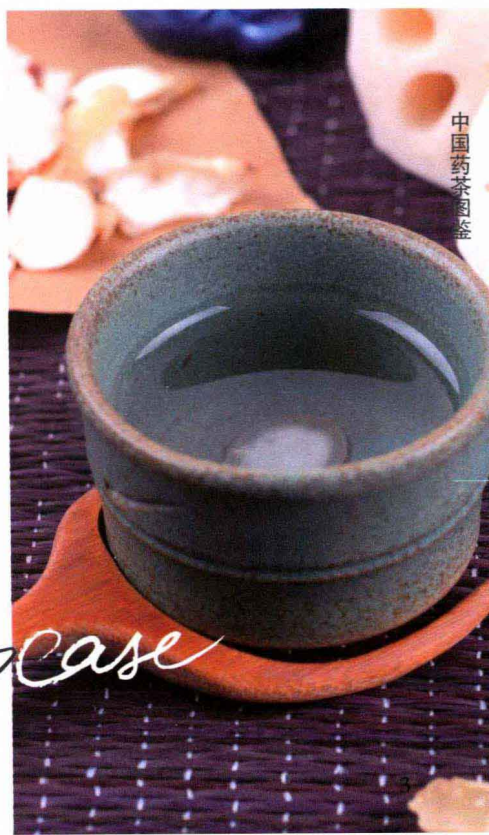
### ◆◆◆ 收敛固涩

- … 92 杞子五味茶
- … 93 柏叶茶
- … 93 金樱子茶
- … 94 陈艾叶茶
- … 95 生脉饮
- … 96 石榴皮茶
- … 96 香菇茶
- … 97 蜂蜜茶
- … 98 专题推荐

## CHAPTER 2 茶养五脏，益寿延年

### ◆◆◆ 润肺止咳

- … 102 人参胡桃茶
- … 103 百合花茶
- … 103 玉竹蜜茶
- … 104 麦门冬茶
- … 105 款冬百合茶
- … 105 甘草茶
- … 106 橘红茶
- … 107 沃雪茶
- … 108 胖大海茶
- … 109 银耳茶



disease



# Driscase



- ◆>>> **疏肝解郁**
- … 110 一贯煎茶
- … 111 平肝清热茶
- … 111 菊花乌龙茶
- … 112 柴甘茅根茶
- … 113 茵陈郁金茶
- … 113 柴胡茶
- … 114 夏枯草茶
- … 115 金银菊茶
- … 115 清肝茶
- … 116 杞菊饮
- … 117 木瓜青茶
- … 117 柴胡赤芍茶
- ◆>>> **滋阴补肾**
- … 118 巴戟牛膝茶
- … 119 丁香花茶
- … 119 山药茶
- … 120 地黄茶
- … 121 健腰青娥茶
- … 122 左归茶
- … 123 肉苁蓉茶
- … 123 骨碎补茶
- … 124 王母桃茶
- … 125 八仙茶
- ◆>>> **养心安神**
- … 126 甘麦大枣茶
- … 127 酸枣仁茶
- … 128 茉莉花茶
- … 129 莲子茶
- … 129 三七沉香茶
- … 130 补血安神茶
- … 131 安神代茶饮
- … 132 连花茶
- … 133 薰衣草茶
- … 133 龙眼花
- ◆>>> **健脾养胃**
- … 134 四君子茶
- … 135 茉莉菖蒲茶

- … 135 藿香茶
- … 136 五香奶茶
- … 137 乞力伽茶
- … 137 须问茶
- … 138 大枣葱白茶
- … 139 健脾止泻茶
- … 140 柿钱茶
- … 141 五苓茶
- … 141 苍术茶
- … 142 专题推荐

prevention



## CHAPTER 3 四季茶饮，滋补养生

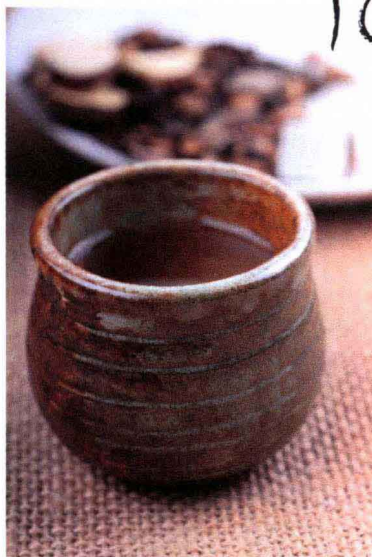
### 春季养生茶方

- … 146 蒲公英茶
- … 147 甘蔗红茶
- … 147 升麻茶
- … 148 葱豉茶
- … 149 羌活茶
- … 149 升麻葛根茶
- … 150 核桃葱姜茶
- … 151 桑菊香豉茶
- … 152 葛根茶
- … 153 黄芪升麻茶
- … 153 生姜茶

### 夏季养生茶方

- … 154 乌梅茶
- … 155 菠菜根茶
- … 155 竹叶薄荷茶





Tong

- … 156 双荷饮
- … 157 西瓜荷斛茶
- … 157 淡竹叶茶
- … 158 绿豆茶
- … 159 天花粉茶

- … 159 苹果陈皮茶
- … 160 柠檬茶
- … 161 菊花茶
- … 161 三鲜解暑茶

### 秋季养生茶方

- … 162 百合阿胶茶
- … 163 梨冬茶
- … 163 川贝茶
- … 164 三子养亲茶
- … 164 沙参麦冬茶
- … 165 梨膏茶
- … 165 苹果皮茶
- … 166 荷叶翘苓茶
- … 166 生津茶
- … 167 天冬红糖茶
- … 167 二冬二母茶

### 冬季养生茶方

- … 168 杜仲茶
- … 169 香朴茶
- … 169 白术菟茶
- … 170 刺五加茉莉花茶
- … 171 锁阳桑葚茶
- … 172 滋胃和中茶
- … 173 虾仁茶
- 174 专题推荐

## 美容养颜篇

- … 178 双花除痘茶
- … 179 润肌养颜茶
- … 179 净面美颜茶
- … 180 慈禧珍珠茶
- … 181 养血养颜茶
- … 181 玉竹洋参茶
- … 182 防风银花茶
- … 183 百合莲藕茶
- … 183 首乌益发茶
- … 184 桂花润肤茶
- … 185 容颜不老方
- … 185 红枣菊花茶
- … 186 西红柿玫瑰饮
- … 187 二香养颜茶
- … 187 美肤蔬果茶
- … 198 胡桃牛乳茶
- … 189 薏仁茶

## 减肥塑身篇

- … 190 苦丁茶
- … 191 大黄豆饮
- … 191 山楂荷叶茶
- … 192 牛蒡茶
- … 193 清宫减脂茶
- … 193 减肥茶
- … 194 降脂减肥茶

- … 195 双花山楂茶
- … 196 三花减肥茶
- … 197 桂枝收腹茶
- … 197 玫瑰蜂蜜茶
- … 198 首乌降脂茶
- … 199 山楂益母茶
- … 199 将军肚茶
- … 200 乌龙消脂益寿茶
- … 201 柠檬苦瓜茶
- … 202 专题推荐





## 饮用宜忌

详细介绍该药茶适宜人群、禁忌及其主治病症。

## 药茶名称

该药茶的名称。本书共计收录 200 多种新老药茶方，内容丰富。

## 高清图片

本书共收录了上千张精美药茶图片，让您体会药茶养生魅力的同时，大饱眼福。

## 药材分析

详细介绍每种药茶的主要组成药材的别名、功效及主治疾病，让您更加深入地了解每种药茶。

Chapter 1

中国药茶图鉴

千金栝楼根茶

清热生津

润燥止渴



**茶疗功效**

本茶具有除烦祛燥、清热解毒的功效，对口渴咽痛可起到辅助治疗作用。

**健康叮咛**

本茶性寒，因此女性月经期间及脾胃虚寒、大便溏泄者不宜饮用。

**主要材料**

天花粉...30克  
麦门冬...30克  
芦根...30克  
白茅根...30克

生委...6克  
蜂蜜...适量

**【做法用法】**

1. 将天花粉、麦门冬、芦根、白茅根洗净，放入锅中同煎。
2. 用茶漏滤取药汁液，温热时放入适量蜂蜜，即可饮用。
3. 每日1剂，不拘时代茶饮。

Medicinal materials 1



**天花粉 Data**

别名/栝楼根、花粉  
性味/性微寒，味甘  
功效/清热泻火。  
主治/热病口渴、痔疮肿痛咳嗽。

Medicinal materials 2



**麦门冬 Data**

别名  
麦冬、不死药。  
性味  
性寒，味甘、微苦。  
功效  
滋阴润肺、益肾生津、清心除烦、止渴止咳。  
主治  
肺燥干咳、心烦头眩、咽喉疼痛、肠燥便秘。

Medicinal materials 3



**芦根 Data**

别名  
芦茅根、苇根、芦头。  
性味  
性寒，味甘。  
功效  
清热泻火、生津止渴、除烦止呕、利尿。  
主治  
胃热呕吐、肺热咳嗽、肺肺吐衄、膀胱炎。

Medicinal materials 4



**白茅根 Data**

别名  
茅根、兰根、茹根。  
性味  
性寒，味甘。  
功效  
清热止血、利尿、抗菌。  
主治  
热病烦渴、肺热喘急、胃热呕吐、小便不利。

## 茶疗功效

以通俗易懂的文字形式，详细地介绍每种药茶及所含药材的养生功效。易于您根据每种药茶的功效，选择适合您体质的对症药茶。

## 章节分类

按照每种药茶的主要功效，分门别类，便于检索。

止咳化痰

### 主要材料

茯苓...6g  
杏仁...6g  
陈皮...4g  
白芥子...3g  
甘草...3g  
生姜...3g

降气止咳  
健脾化痰

## 六安煎茶

LiuAnJianCha



### 做法用法

1. 将茯苓、杏仁、甘草、白芥子、陈皮研成粗末。
2. 将生姜切丝，与药末一同放入杯中，用沸水冲泡10分钟，即可饮用。
3. 每天1剂。

### 茶疗功效

本茶具有健脾化痰、降气止咳的良好功效，对于寒痰咳嗽、痰气滞逆、痰质清稀、脘闷不舒、食欲不振等症均具有辅助治疗的作用。

## 杏仁蜜茶

宣降肺气  
止咳平喘

### 主要材料

苦杏仁...15g  
甘草...5g  
柠檬...2g  
蜂蜜...20g  
绿茶...20g

### 做法用法

1. 将苦杏仁捣碎，放入杯中，再加入柠檬、绿茶。
2. 用沸水冲泡15分钟后，加入蜂蜜，即可饮用。
3. 每日1剂，次数不限。

### 茶疗功效

本茶清香浓郁、甘甜爽口，具有宣降肺气、止咳平喘、清肺化痰的良好功效，对于慢性支气管炎、咳逆上气、痰少、咽喉舌干等症均具有良好的辅助治疗作用。

## 药茶材料配比

冲泡该药茶的主要材料，并严格按照现代医药学家及养生家研制时的配方比例调剂。

## 冲泡及饮用的方法

以最简单的冲泡方式，让您在最快的时间内学会该药茶的制作方法，并详细介绍每种药茶的最佳饮用方案。





# 女性美颜瘦身药茶饮

女人如茶，以茶养颜。茶因其具有极强的养颜瘦身功效，从而成为女性心中美容减肥的首要饮品。且茶的包容性极强，搭配不同的药材可以达到不同的效果，据说慈禧一生讲究美容养颜，嗜好饮茶养颜，每次饮茶时都会加上少许的金银花和玫瑰花，利用这两种药材各自的特点加强茶液中美容瘦身的功效。古人如此，那么作为21世纪的新女性更有必要了解茶的养颜瘦身功效了！下面介绍两款针对女性健身养颜的茶饮，让您瞬间变成喝出来的水美人。



清热凉血  
荣养肌肤

## ▶ 润肌养颜茶

### ☞ 药茶材料

生地黄10克  
积雪草13克  
山楂13克

### ☞ 做法用法

- ① 将生地黄、积雪草、山楂捣成粗末。
- ② 将药末放入杯中，用热水冲泡5分钟后，去渣取汁，即可饮用。
- ③ 每天1剂，不拘时代茶饮。

### POINT

此茶中的生地黄具有清热生津、滋阴养血的功效；积雪草可起到利湿消肿的良好疗效；山楂具有活血散瘀、调节血脂的功效。

### ☞ 饮用宜忌

本茶尤其适宜女性皮肤粗糙、衰老、瘙痒者饮用，也可起到促进人体新陈代谢、延缓衰老的作用。

## ▶ 桂枝收腹茶

### ☞ 药茶材料

茯苓10克  
桂枝6克  
甘草3克

### ☞ 做法用法

- ① 将茯苓、桂枝、甘草洗净，放入锅中用水煎煮。
- ② 用茶漏滤取药汁液，即可饮用。
- ③ 每天1剂，不拘时代茶饮。

### POINT

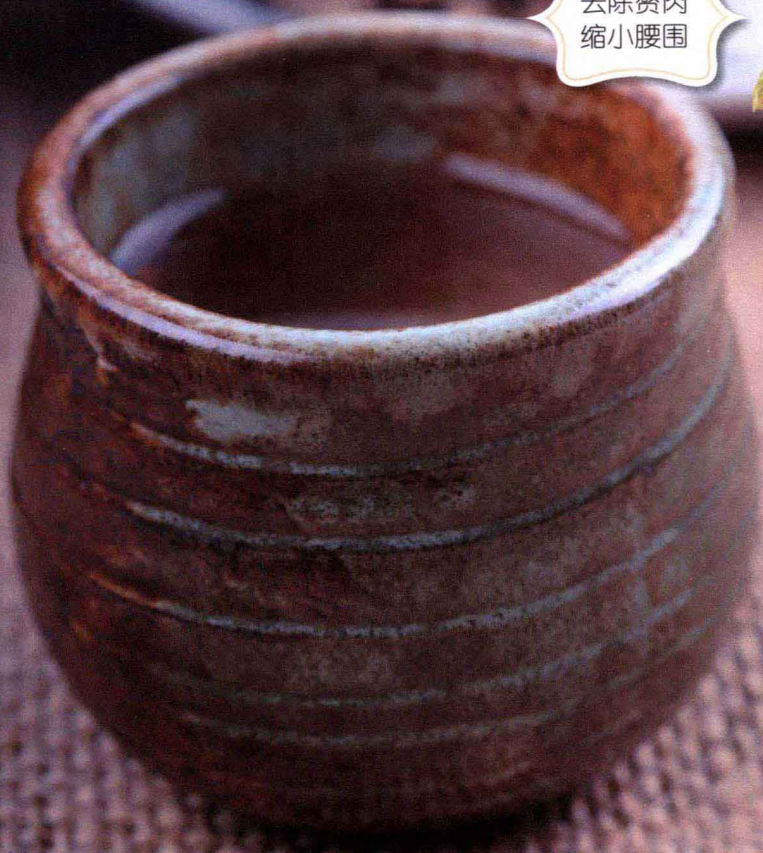
此茶中的茯苓具有渗湿利水的功效；桂枝具有发汗解肌、温经通脉的良好功效；甘草具有补脾益气、清热解毒、调和诸药的功效。

### ☞ 饮用宜忌

本茶适宜女性饮用，尤其适合需要除去腹部多余水分，缩小腰围者饮用。

还在嫉妒那些水当当的瘦美人吗？润肌养颜茶可以帮助您轻松达到去皱淡斑、焕发肌肤持久活力的效果，而桂枝收腹茶则可以帮助您甩掉纠缠已久的“救生圈”。

去除赘肉  
缩小腰围







缓解病痛，健康养生

# 上班族保健药茶饮

**对**于朝九晚五的上班族来说，不仅每天要长时间面对电脑，动用心力和眼力，还要在强压下，完成好每一份繁杂的工作任务。在这种情况下，上班族们的身体或多或少会呈现出吃不消的状态，但很多的上班族又没有太多的时间来调理自己的身体，那么有什么办法能够做到既不耽误上班族的休息时间，又可起到调节身体作用的办法呢？以下为您介绍两种药茶，便可轻松解决困扰您已久的健康问题。



滋补肝肾  
养阴明目

## ► 杞菊饮

### ☞ 药茶材料

枸杞子30克  
菊花10克  
生姜6克

### ☞ 做法用法

- ① 将枸杞子、菊花、生姜洗净，放入锅中，用水煎煮。
- ② 用茶漏滤取药汁液，即可饮服。
- ③ 每日1剂，不拘时代茶饮。

### POINT

此茶中的菊花具有疏风清热、提神明目的功效，并且它还含有丰富的营养元素。同时，它也是一味疏风明目的药材佳品。

### ☞ 饮用宜忌

本茶适宜患有视力衰退、夜盲症、近视眼、视力衰退等患者饮用。