

——
中国茶疗概况

茶中圣物 万病之药



第一章

自古以来，茶与中医药有着十分紧密的关系，它们都是中华民族文化宝库中的瑰宝。中医向有“药食同源”之说，而“药食同源”的实质，就是说医药是从饮食中发源的。饮食又是治病强身的良药。茶既是饮料，又可用于防病、治病、健身，药、食一体，两种功效兼备。因而茶叶被人们誉为“万病之药”、“天赐恩物”，能治疗多种疾病。历代医家认为，茶叶性凉而平和，欲清热泻火，生津止渴，提神开胃，惟茶最宜。现代医学科学的迅速发展，揭示了茶叶生津止渴、疗疾养生的奥秘。

一、悠远历史的传承

茶叶作为一种饮料，在我国已有四五千年的历史，而据“药食同源”之说，则将茶叶用于医疗也历经几千年岁了。早期记述茶叶疗病功效的要数唐代的《新修本草》，其后历代医籍均有收载，治疗范围不断扩大，至今，已成为中医界的常用药物。茶叶有显著的治病功效，其疗病的广泛性，是任何药物无法比拟的，故唐代医学家陈藏器明确指出：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”经过几千年的发展，茶疗成了中华医学文化、饮食文化园中的一朵奇葩。而有关茶疗的发展经过，由于时间的久

远 也是仁者说仁 智者见智 众说纷纭 莫衷一是。现根据林乾良、陈小艺《中国茶疗》的分法 加以解说：

1. 茶疗初起期(先秦至汉晋)

茶的发现与应用，从现有文献看，约在周初已见记载 距今有 3000 多年历史。当然，实际应用时间表定远比有文字记载为早。又因为茶的饮用必须有青铜器或陶器才行，所以再早也不应早于新石器的早期。从各种情状推度 5000 年左右则是很可能的。

夏代的考古，至今还是个谜。商代，传世文献及出土文物均不少 但似乎全与茶无关 商人“好旨酒”这是十分著名的 在典籍上、甲骨文上“酒在疾”以及出土的大量酒器上(甚至超过食器)均可以得到证明。茶可以解酒 这又是十分著名的事 张揖《广雅》、赵学敏《本草纲目拾遗》、杨士瀛《仁斋直指方》等书中均有记载。然而，虽在甲骨文中已有许多植物名称，可是并无与茶有关的字。在众多商殷时期的出土文物中，也没有具有特征可指为茶器者，由于商的时期是在公元前 17 世纪初至前 11 世纪，表面看起来似乎与上述五六千年的估计矛盾，其实并不。这是因为，正如陆羽《茶经》所说：“茶者南方之嘉木也。”从古地理及古生物学家的研究，茶应发源于我国云贵高原及四川盆地边缘。在商殷之时 尚未传播到中原地区来 所以 即使殷人尚无饮茶的实证，不等于说我国尚未发现茶的应用。

周人怎么会饮茶呢？显然，从地理上说周人在陕西 比河南的商人距茶的发源地为近 易于传播 其次周在殷后，从时间上说亦无齟齬之处。若问周人之茶叶(可能还有茶籽)从何而致 显然是从四川送去的 事

晋朝常璩所撰《华阳国志》：“武王既克殷 以其宗姬于巴 爵之以子……鱼盐铜铁 丹漆茶蜜……皆纳贡之。”

由于陆羽《茶经》有“茶之为饮 发乎神农氏”之句；并引用了早佚《神农食经》的条文：“茶茗久服 令人有力悦志。”因此 茶与神农的关系颇有深远影响。如果再联系到湖南省酃县的神农墓与神农庙，则由于酃县原属茶陵县，似乎并非巧合。神农是原始社会中农业经济时期的代表。在中国传统文化中与神农有关者很多，如茶、医药、农业、饮食、陶瓷等。这些文化 互相之间又有很大关联。所以 我认为茶的发现与应用与“神农氏”时期有关。食用，应略早于药用。从中药发展史上看，只有先食用才能发现其生理活性 所以才有“医食同源论”的引出。

东汉著名医学宗师张仲景用茶治疗下痢脓血，在《伤寒杂病论》中曰：“茶治脓血甚效。”东汉神医华佗用茶消除疲劳、提神醒脑。魏时名医吴普用茶治疗厌食、胃痛等症 并将茶作为“安心益气、轻身耐老”的养身保健品来饮用。魏时张揖的《广雅》中说：“饼茶……其饮醒酒 令人不眠。”

2. 茶疗成形期(唐、宋)

唐朝，由于茶学上的第一本经典著作——陆羽《茶经》的出现 本草类书籍中记载茶叶的《新修本草》(功敬等集体编著)以及提出“茶为万病之药”的陈藏器《本草拾遗》的出现，把茶疗的理论与实践推向高峰并逐渐成形。

其他医药著作中，亦多有茶疗资料，例如唐代名医孙思邈《千金方》中 木部曾收“茗、苦茶”条 其内容略同

《新修本草》而孙氏的学生孟诜的《食疗本草》曰：“茶治热毒下利 腰痛难转。”郭稽中《妇女方》论茶能“治产后便秘。”李绛《兵部手集方》记载茶可治“久年心育五年十年者”等等。此外 唐代医家王焘等编著的《外台秘要》卷三十一专门收载有“代茶新饮方”并较详尽地记载了茶疗的制作和服用方法。宋代赵佶编著的《圣济总录》记载 用茶末煎汤服 治霍乱烦 陈承《重广补注神农本草》曰：“茶治伤暑合醒 治泄痢甚效。”特别值得提出的是 由宋朝组织有关名家编著的《太平圣惠方》、《和剂局方》和《普济方》等官司方颁发的医学巨著中 都有茶疗“药茶”和专篇介绍 如王怀隐等的《太平圣惠方》卷九十七 有“药茶诸方”一节 列茶疗方八首。

汉、梁、魏时期 茶疗仅作为单方应用 而至唐、宋，茶疗已发展为单方、复方并用，而且复方之用多于单方。如《太平圣惠方》“药茶诸方”中记载 治伤寒头痛壮热用“葱鼓茶”治疗伤寒、鼻塞、头痛、烦躁用“薄荷茶”等。

此外，唐宋时期茶疗的服用方法，也由单一的煮饮法 发展成为多种形式。研末外敷如《枕中方》记载 疗积年痿（即现代医学之骨关节结核、慢性化脓性骨髓炎等）苦茶、蜈蚣 并炙令香熟 筛份捣筛 煮甘草汤洗 以末敷之。其他还有《兵部手集方》的茶清和醋调服、《妇人方》的茶丸剂、《普济方》的茶散剂等。茶疗法在宋代十分盛行《太平圣惠方》中有《药茶诸方》专论 共附 8 方 有茶、无茶各 4 个。

唐代佛教颇为兴盛，而茶与佛教关系极为密切，唐时不少高僧通晓茶事，诗僧皎然就是其中之一。他写过不少茶诗，其中论及茶效的一篇名为《饮茶歌诮岩石使

君》诗中曰：“越人遗我剡溪名，采得金芽爨金鼎。素瓷雪色飘沫香，何似诸仙琼蕊浆。一饮涤昏寐，情思爽朗满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒清尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。此物清高世莫知，世人饮酒徒自欺。”诗中所写“三杯得道”无须再多论说，此处仅看诗僧把浙江嵊县产的剡溪茶比作长生不老的“琼蕊浆”之句。这虽有些夸张，但也写出了诗僧三次饮茶后提神、清脑、益思的感受。

另一位大文学家及诗人柳宗元，也写过一些茶诗，其中一首五言诗《巽上人以竹间自采新茶见赠酬之以诗》中，有如下诗名：“涤虑发真照，还原荡昏邪。犹同甘露饭，佛事薰毗耶。咄此蓬瀛侣，无乃贵流霞。”诗人夸张地将茶比作神仙的伴侣，颇为动人。

唐代著名的书法家颜真卿在《月夜啜茶诗》中赞茶功曰：“流华净肌骨，疏瀹涤心源。”表达他对饮茶清热、除烦茶功的体会。

还有就是唐代的刘贞亮，特别喜欢饮茶，并提倡饮茶修身养性。他将饮茶的好处概括为“十德”，即以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。由此可见他不仅把饮茶作为养生之术，而且也作为修身之道。

但所有这些人的茶诗、茶文加在一起，都比不上卢仝的那首脍炙人口的《走笔谢孟谏议寄新茶》，俗称《七碗歌》。诗人卢仝特爱饮茶，他对饮茶养生颇有体会，他在《七碗茶》诗中曰：“一碗喉吻润，两碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向

毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。”诗中不仅提到饮茶的润喉、解郁利肠胃、发汗、清肌骨等作用，而且还提出饮茶不宜过量。卢仝“七碗茶”诗在当时流传较广，影响也较大，也确实反映了卢仝饮茶的功底很深。

时至宋代，茶事发展，而对茶效的认识和利用也得以进一步深入。这除去在各种各样的药书中有所展现以外，一些文人士子的诗文之作亦是蔚为可观的。如下面所列：

宋代文学家及诗人范仲淹，极嗜饮茶，对茶的功效曾给予高度评价。从他的《贺章岷从事斗茶歌》中的一些诗句可以看出，他以夸张的手法，赞美茶的神奇功效曰：“众人之浊我可清，千日之醉我可醒……不如仙山一啜好，冷然便欲乘风飞。”他把茶看做胜过美酒和仙药，啜饮之后可飘然升天，这与卢仝的《七碗茶歌》的某些诗句有异曲同工之妙。

宋代那独一无二的大文豪、大诗人苏东坡，同样也是好茶之人，所写的茶诗很多，给人留下深刻的印象。同时，苏东坡对茶的功效认识颇深，并深信不疑。在《雨中过舒教授》中有“客来淡无有，洒扫凉冠履。浓茗洗积昏，妙香净浮虑。”说明茶能提神。在《杭州故人信至西安》中有“更将西庵茶，劝我洗江瘴。”意即茶能治病。在《偶至野人汪居士之居……》中有“酒渴思茶慢扣门。”是酒后寻茶喝，说明茶能醒酒。在《游诸佛舍，一日饮酽茶七盏，戏书勤师壁》中有“示病维摩无不病，在家灵运已忘家。何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”等均是苏东坡笃信茶功的深切体会。

宋代前辈诗人梅尧臣喜欢喝茶，对喝茶的功效亦有独到的体会。他在《答李昉求建溪洪井茶诗》一文中 赞美茶功曰：“一日尝一瓯 六腑无昏邪”即对饮茶能清六腑体会颇深。

宋代文人吴淑，也是饮茶中人，对茶的功效认识颇深。他在《茶赋》中论茶功曰：“涤烦疗渴 换骨轻身 茶荈之利 其功若神”。即对喝茶除烦、止渴、消除疲劳的健身功能，给予了高度评价。

3. 茶疗发展期(明、清)

唐宋时期，茶疗在医药保健活动中崭露头角，引起了医药学家、养生学家及广大民众的重视和喜用，至明清时期茶疗之风盛行。茶疗的内容、应用范围、制作方法等，不断有所发展。大量行之有效的茶疗方被一一推出。如至今仍在广泛习用的‘午时茶’、‘天中茶’、‘枸杞茶’、‘八仙茶’、‘姜茶’、‘五虎茶’、‘川芎茶调散’、‘莲花峰茶’、‘川芎茶’、‘仙药茶’、‘珍珠茶’等等 均系出自明清时代 而茶疗的应用范围几乎遍及内、外、妇、儿、五官、皮肤、内伤各科及养生保健等 此外 茶疗的剂型已由原先的汤剂等 发展为散剂、丸剂、冲剂及以药代茶饮多种。服用方法也发展有饮服、调服、和服、顿服、噙服、含漱、滴入、调敷、贴敷、擦、搽、涂、熏等。

记载茶疗较多且较为详细的医籍颇多，如元朝忽思慧的《饮膳正要》、孙允贤的《医疗集成》、沙图穆苏的《瑞竹堂经验方》、吴瑞的《日用本草》 明朝喻嘉言的《医方集论》、陈仕贤的《经验良方》、李时珍的《本草纲目》、李中梓的《本草通玄》、传仁宇的《审视瑶函》 清朝沈金鳌的《沈氏尊生书》、费伯雄的《食鉴本草》、钱守和的《慈惠

小编》、许克昌等的《外科症治全书》、鲍相璈的《验方新编》、吴谦等的《医宗金鉴》、韦进德的《医药指南》等。在清朝宫廷中“代茶饮”之类十分盛行。据陈可冀等所编《慈禧光绪医方选议》即有平肝清热代茶饮、生津代茶饮等近 15 方之多。

明代陆树声 虽一生坎坷 但由于爱茶至深、深谙茶道 终于得获长寿 享年 97 岁。他当官任礼部尚书，后退官隐居田园后，一心钻研茶书。1570 年 他将品茶的亲身体验写成《茶寮记》一书 内容包括人品、品泉、烹点、尝茶、茶候、茶侣、茶勋七个方面。其中论及饮茶功效的一部分题为“茶勋”，即饮茶的功勋之意，其中曰：“除烦雪滞 涤醒破睡 潭温书倦 是进茗碗策勋 不减凌烟。”根据他的亲身体会认为 饮茶能除烦闷、消积滞、破睡提神、其效胜过凌烟 这是符合科学道理的。

明代医学家李时珍 在《本草纲目》这部医药学专著中 详细论述了茶的医药疗效。他在书中写道：“茶苦而寒 阴中之阴 沉也降也 最能降火。火为百病 火降则上清矣。然火有五，炎有虚实。若少壮胃健之人肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散 又兼解酒食之毒 使人神思清爽 不昏不睡 此茶之功也。若虚寒及血弱之人 饮之既久 则脾胃恶寒 元气暗损 土不制水 精血潜虚 成痰饮 成痞胀 成痿痹 成黄瘦 成呕逆 成洞泻 成腹痛 成疝瘕 种种内伤 此茶之害也。民生日用 蹈其弊者 往往皆是而妇孺受害更多。习俗移人，自不觉尔。况真茶既少杂茶更多 其为患也 又可胜言哉？”李时珍认为 饮茶应根据各人的身体状况，选择适当的饮茶方法，才能取得好的

效果，如有不适应者，以不饮为好。

乾隆皇帝 25 岁登基 在位 60 年间 政局稳定 国泰民安。他是历代皇帝中的长寿者。乾隆治国有方，养生也很得法，他一生以茶为伴，到了晚年，更是嗜茶如命。乾隆嗜茶的轶事趣闻不少，其中有一则关于他 85 岁让位时的趣闻流传甚广。据传，当时有一位老臣无不惋惜地说：“国不可一日无君！”乾隆听后哈哈大笑 然后幽默而风趣地答曰：“君不可一日无茶也！”乾隆与茶结有不解之缘，这也许就是他长寿的秘诀。乾隆下江南时，到过不少著名的茶产地，品尝过杭州的龙井茶、岳阳的君山银针、崇安的大红袍、安溪的铁观音等。乾隆写过不少茶诗和文章，对品茶和品泉都十分精通。乾隆在御花园里辟有一间茶室 四壁书画 陈列精致 环境幽雅 他每天到茶室品茗 修身养性。因此 常年饮茶 也许是他从政几十年，仍身心健康的原因吧！

在慈禧太后乱世纷争的生活中，也有她一套养生之道。她白天喜欢饮用金银花茶，晚上临睡前饮用糖茶，就连服用滋补的珍珠粉时，也喜欢用茶水送服。据宫中御女官司德龄记录：“一个太监送进一杯茶来 茶杯是纯美玉做的，茶托和盖碗都是金的。接着又有一个太监捧着一只银托盘，里面有两只和前一只完全相同的白玉杯子，一只盛金银花，一只盛玫瑰花 杯子旁边还放有一双金筷。两个太监都在太后前面跪下，将茶托举起，于是太后揭开金盖 夹了几朵金银花放进茶里。”金银花性寒味甘 清热解毒 茶水浸金银茶 既增进了茶的滋味 也强化了茶水的健身效果，不愧为是一种好的饮茶方法，足可见慈禧太后十分注意饮茶养身。晚上，太后要喝一

杯糖茶后上床，然后头枕在填有茶叶的枕头上，才能安稳的睡觉，认为这样可以安神养身。慈禧太后每隔 10 天要服 1 次珍珠粉，且每次用茶水送服，目的是为了美容。因此 她年过七旬后 仍是肌肤白嫩 容光夺人。

4. 茶疗成熟期(近现代)

近代，由于科学技术的进步，茶叶中的营养成分和药疗作用不断被发现，茶疗方治病的疗效不断被临床效果进一步验证，茶疗体系日益趋向成熟。尤其是 20 世纪 70 年代以来，受到了广大医务工作者的推崇和应用，一股茶疗热正在悄然兴起，各种各样的茶疗方应时而出 如防治肝炎的“茵陈茶”、“红茶糖水”、“绿茶丸”治疗胃病菌的“舒胃茶”、“溃疡茶”治疗糖尿病的“宋茶”、“薄玉茶”、“梅山神茶”治疗急、慢性痢疾 包括菌痢 的“枣蜜茶”、“止痢速效茶”、“茶叶止痢片”治疗感冒的“万应茶”、“甘和茶”、“银翘茶”治疗高血压、头痛的“天麻茶”、“决明茶”治疗腰痛的“杜仲茶”治疗咽喉炎的“润喉茶”、“清音茶”(又名“噪音宝”)用于减肥的“三花减肥茶”、“保健美减肥茶”、“乌龙减肥茶”抗衰老的“返老还童茶”、“益寿茶”、“乌龙茶”用于戒烟的“天目山云雾戒烟茶”、“人参戒烟茶”等等。

现代茶疗的应用，在传统的基础上有很大的提高，并有以下几个明显的特点：①剂型的改进。袋泡茶取代传统的服法，成为目前流行的茶疗剂。以滤泡纸袋包成小包装，用沸水冲泡即可饮服。袋泡茶剂 其色、香、味更接近于饮茶的本色，色清而无沉渣，更易于随身备用。此外，还有以科学手段制成块状或晶体的速溶茶。此种茶疗剂易于溶化和吸收，饮服方便卫生如午时茶、溃

疡茶等。提取茶叶中的有效成分，可制成口服液或片剂。如浙江医科大学附属第二医院从茶叶煎液中提炼出茶色素制成口服液，治疗动脉粥样硬化症，效果良好。又如中国农科院茶叶研究所等单位协作，将茶叶的热水提取物经冷冻干燥后制成速溶茶“升白”片剂，治疗肿瘤病放射治疗后白细胞下降，效果良好。用于疑难杂症和急重症。近年来，医、药学家已将茶疗用于癌症、糖尿病、冠心病、风湿性心脏病、急性心率衰竭、阳痿等疑难病和急危病症。如南宁医药情报所以绿茶与大蒜相配制成“大蒜茶”，用于治疗胃癌、乳腺癌、食道癌等，取得较好防治效果。浙江省中医院肿瘤科以茶叶配藤梨根等制成“抗癌香茶”，治疗肝、胃癌，对于抑制癌细胞的转移，控制病情，提高生存率有良好的作用。如前面所说的速溶茶“繁荣昌盛白片剂”治疗肿瘤病放化疗后白细胞下降，“茶色素口服液”治疗冠心病，均取得良好的效果。泉州市人民医院用70年以上老树茶制成“宋茶”，及江苏省有关单位以茶叶配合适当的中药制成“薄玉茶”治疗糖尿病，有效率达70%以上。有的医院用老茶树根与茜草根或万年青根配制成“冠心病茶”、“万年青茶”等，治疗冠心病和风湿病，效果明显。用茶叶配人参、麦冬等中药制成“人参茶”治疗急性心率衰竭，每每获效。此外，有人用茶叶配人参，治疗男子性功能不全的阳痿症，有较好的效果。茶疗正在走向世界。近年来，中医中药热正在世界各地兴起，越来越多的人已对中医中药产生了浓厚的兴趣，中成药已成为各国人民所欢迎的药品。与此同时，作为中医中药的一个重要组成部分——中国的茶疗剂，也在走向世界，成为各国人民所喜

爱的家庭保健佳品。如福建、上海等地的“保健美减肥茶”、“三花减肥茶”杭州的“嗓音宝”陕西等地的“杜仲茶”四川、广东、浙江等地的“绞股兰茶”、“舒胃茶”等，均远销日本、美国、新加坡及西欧各国 受到许多国家各界人士的欢迎和好评。可以预言，中国茶疗必将走向世界各地。

同样，在此也以一些现当代的名人为例来谈谈他们的一些饮茶心得。

文化名人林语堂，熟悉茶史，喜欢饮茶。他认为好茶不但能振奋精神，而且有延年益寿的功效。他写过《茶与交友》、《苏东坡佳人比佳茗》、《生活的艺术》等论茶文章 他深有体会地指出：“最好的茶叶是温和而有回味的，这种回味在茶水喝下去一二分钟之后，化学作用在唾液腺上发生之时就会产生。这样的好茶喝下后会使每个人的情绪都为之一振，精神也会好起来。我毫不怀疑它具有使中国人延年益寿的作用，因为它有助于消化 使人心平气和。”林语堂的这一论断 已被现代科学所证实。

著名的女作家冰心，从小跟随祖父喝茶，培养了偏爱茉莉花茶的习惯。在她 89 岁高龄时 写了《我家的茶事》一文 其中写到：“现在我是每天早上沏一杯茉莉香茶 外加几朵杭菊（杭菊是降火的 我这个人从小就‘火大’……）。”1986 年，她在《茶的故乡和我故乡的茉莉花茶》一文中写道：“我的故乡福建既是茶乡 又是茉莉花茶的故乡……花茶的品种很多 有茉莉、玉兰、珠兰、玫瑰、玳玳等 而我们的家传却是喜欢茉莉花茶 因为茉莉花茶不但具有茶特有的清香，还带有馥郁的茉莉花香。”

为此 她由衷地赞美茉莉花茶的风味和功效。她说：“一杯橙黄的、明亮的茉莉花茶 茶香和花香溶合在一起 给人带来了春天的气息，啜饮之后，有一种不可言喻的鲜爽愉快的感受 健康而清神 促使文思流畅。”这是多么深刻的体会啊。

老作家姚雪垠，其长篇小说《李自成》有广泛的影响。他在《酒烟茶与文思》一文中特别强调认为：“烟、酒之外，我独赞成喝茶，因为茶对人体有许多好处而无一害。”又说：“饮茶能不能帮助文思呢 我的回答是肯定的，但不要把茶叶的作用说得过火，一过火就不实事求是了。”姚老先生的饮茶习惯非同一般 他每天清晨要做的第一件事就是泡茶喝茶，尤其喜用高档绿茶。他的文章中记述：“我每天早晨二三点钟就要起床。漱洗之后，首先把茶杯里外洗净，浓浓地泡上杯龙井茶。我照例先沏上半杯 然后收拾写字台和文房四宝 整理完毕 再将杯子沏满，于是安心地坐下来，摊好稿纸或小说的口述录提纲本子。这时，全家都在梦乡，书斋寂静，楼外无声 孤灯白发 心清如水 创作兴致最好 自觉文思如涓涓清泉。我瞟一眼放在右手边的茶杯，但见茶汤嫩绿，淡烟轻起 似有若无 微闻清香 分不清是茶香还是纱窗外飘进来的花香。我端起杯子，喝了半品含在口中，暂不咽下 顿觉满口清香而微带苦涩 使我的口舌生津 精神一爽，同时明白了刚才闻到的原是杯中茶香。我在口味后咽下去这半口茶，放好杯子，于是新的一天工作和生活开始了。”从这段话中可以看出 姚雪垠先生的文学创作成果与茶的功效是密不可分的。

伟大的文学家鲁迅先生，非常喜爱喝茶，而且还颇

有研究。青年时，广州的陶陶居、陆园、北园、妙奇香等茶楼，他都成为座上客。他曾说过这样一段话：“有好茶喝，会喝好茶，是种清福。不过要享受这种清福，首先必须有功夫，其次是练习出来的特别感觉。”他认为，喝茶于文思、身体都有好处。

作家老舍生前嗜好品茶，他曾说过：“喝茶本身是一门艺术。”他认为，饮茶不仅可以陶冶情操，而且可以启发文思，故他文思泉涌，笔耕不辍，所留下的《茶馆》这个闻名中外的剧本，是一个很好的佐证。

郭沫若爱好饮茶，他品尝过各地多种名茶，算得上是一位品茶行家。他认为，饮茶可以启发诗兴。有一次，他途经广州，到北园酒家饮茶，即兴赋诗一首：“北园饮早茶，仿佛如在家，瞬息出园门，归来再饮茶。”

诗人袁鹰，爱茶爱得真切。他认为茶有多种功效，既能引起许多绵思遐想、哀乐悲欢、文情诗韵，又能解烦清愁。他说：“茫茫人事，忧思、忧悉、忧患千桩万种，区区杜康何能消解？若是二三知己，品茗倾谈，围炉夜话，如潺潺流水，涓涓清溪，倒可以于相互慰藉中分忧解愁。”

著名的茶叶生物化学家王泽农教授，从事茶叶的生物化学教学与研究几十年，曾全面总结过茶的保健与药理功效。他在《综述茶叶保健功能》的论文中，列举了茶的23种功效，它们是止渴生津、清热解暑、消减疲惫、醒酒消醉、戒除烟瘾、消食解腻、减肥健美、利尿通便、和胃止泻、洁口防龋、明目亮眼、洁净水质、排除毒物、杀菌消炎、抑制病毒、抵御辐射、防治心脏病、降低血压、防治动脉粥样硬化、提升白细胞、抑制血栓形成、治疗肝炎、防

癌抗癌等。

于若木是中国的一位营养学家，她认为茶对人体保健和对中华民族的繁衍昌盛都起着不可估量的作用。她说：“据现代医学、生物学、营养学对茶的研究，凡调节人体新陈代谢的许多成分，茶叶中大多数都具备。”于若木，将茶比作为一种调配适宜的复方制剂，是大自然赐给人类的最佳饮料。所以她说：“我国是茶的故乡，提倡饮茶，并将茶作为国饮，是顺理成章而无可非议的。”

在世界上，中国人的聪明智慧是公认的，其智商名列前茅，就是在美国的很多科学尖端领域里，也多有中国血统的人在工作着。中国人为何智商高？我国著名的营养学家于若木认为，应归功于中华民族数千年的茶文化，是祖祖辈辈长期饮用绿茶而形成高智的遗传因素。1991年底，于若木在陕西省紫阳富硒茶品评论证会上作了专题发言，其中就谈到饮茶与智商关系，她说：“世界各国的华人都表现了优秀的品质，在校学习出类拔萃，在工作中大多数成绩优异，高人一筹。中国人有较高的智商是得到很多外国人承认的，这也许与饮茶不无关系。这并不是说他们在外国都喝茶，而是说中华民族的祖先由茶文化培育了较为发达的智力，并且把这种优良的素质遗传给了后代。因此可以说我们都是茶文化的受益者。不管你已经意识到或还未意识到，不管你现在是否有喝茶的习惯，均可这样分析。”饮茶有益于人体智商的提高，可以说是茶叶诸有益成分综合作用的结果，它以供给人体必需的维生素、常量微量元素等为营养基础，再加上所含茶生物碱类、茶多酚类等的药理作用，特别是茶咖啡碱较强的兴奋大脑皮质的作用，改善

人的思维活动，提高了人对外界刺激的感受性，使思维活动迅速、清晰且持久。

曾有“当代茶圣”之称的我国著名茶叶专家吴觉农，有一套饮茶养生之道。吴老一直活到 93 岁高龄，在他 90 岁时，思维依然敏捷，身体健康，眼睛不花。有人问他长寿健康的秘诀何在，他总是说：“我也想不出什么所以然，大概与多喝茶有关吧！我是搞茶叶的，与茶叶界联系很多，他们每年都给我寄茶叶来，因此我家里红茶、绿茶、乌龙茶，好的差的样样都有，随时可喝。所以，我的身体还算健康，至少手脚灵活，做笔记也不必戴眼镜。特别是我的老伴，原来身体很差，后来经常喝茶，现在身体比我还好，还能做些家务劳动。”吴觉农真不愧为茶人典范，饮茶益寿的证人。

除去这些文化名人以外，我们党和国家的领导人也有着对茶的一系列认识。

毛泽东主席的生活习惯是喜欢抽烟和喝茶，但不善喝酒。他是湖南人，从小喜欢喝茶，以后无论是战争年代，还是和平建设时期，在他的生活中从不离开茶。接待国内外客人时，也总是吩咐以茶相敬。他自己从早到晚，总习惯于一边喝茶、一边工作，而且茶瘾较重，喜欢喝浓茶，且喜欢饮用龙井茶。

毛主席接待国内外客人时，总是以茶相待。他认为客来敬茶，是中华民族的高尚礼节。

毛主席爱茶，在他的诗作中也留下了关于饮茶的佳话。在国共合作时期，毛泽东在广州主办农民运动讲习所时，曾与柳亚子共事过一段时间。1941 年，柳亚子回忆当年情景，曾给毛主席写过“云天倘许同忧国，粤广

州)海(临海)难忘共品茶 ”的诗句。1949 年 4 月 29 日 , 毛泽东在《七律·和柳亚子先生》一诗开头 写了“ 饮茶粤海未能忘 , 索句渝州叶正黄 ” 之句。可见两人当时志趣相投 , 常边饮茶边谈论国事。

作为新中国第一代领导人之一的朱德元帅 , 兴趣广泛 爱书法、作诗 也爱饮茶。朱德的一生与茶结下不解之缘 即在革命战争的艰苦年代 也随身带有茶叶 饮茶已成为他生活中不可缺少的事情。他强调饮茶有益于人体健康 , 他认为坚持常年饮茶 , 是延年益寿的一种诀窍。1959 年 他在庐山植物园品饮“ 庐山云雾茶 ”之后 , 顿觉心旷神怡 精神大振 因而诗兴勃发 当即写下五绝一首“ 庐山云雾茶 味浓性泼辣 若得常年饮 延年益寿法。”这首茶诗 充分表达了朱德知茶、爱茶、信茶的情感。他深知“ 庐山云雾茶 ”产地环境条件得天独厚 海拔高 土壤肥沃 云雾多 从而使茶叶内含物质丰富 茶叶品质优良 , 滋味浓烈。并根据他多年饮茶保健的经验 , 认为凡是好茶 , 只要坚持常年饮用 , 必定有益于人体健康 , 达到延年益寿的目的。

周恩来总理日夜辛勤地工作 , 总离不开饮茶 , 靠饮茶来提神 , 始终保持着充沛的精力。周总理特别喜欢饮龙井茶 而且五次到过杭州龙井茶区梅家坞 上茶山、进茶厂 和茶农一起采茶、品茶。1956 年 4 月 26 日 当周总理再次来到梅家坞时 , 春茶正旺发 , 他在品尝了龙井茶之后 提示说“ 龙井茶是茶叶珍品 国内外人士都需要它 , 要多发展一些。”1957 年 9 月的一天 , 当周总理又来梅家坞时 看到遍山绿色的茶树 称赞说“ 茶树常年碧绿 种茶本身又是绿化 既美观 又是经济作物 再好

没有了。”周总理平常接待外宾，总喜欢以龙井茶招待，还向外国人介绍龙井茶的品质风味。1971年7月，美国国家安全顾问基辛格作为总统尼克松的特使秘密访华时，周总理照例用龙井茶招待。基辛格喝过龙井茶后，身心畅快，精神大振，周总理看出基辛格十分欣赏龙井茶的神奇功效。于是，在访问结束时，总理就将1公斤龙井茶赠送给他。

著名越剧表演艺术家范瑞娟，出生于浙江嵊县茶乡，从小受父亲的影响，喜欢喝茶。她从11岁起开始学越剧表演，因易患咽喉炎，更把茶作为护嗓音、治疗慢性咽喉炎的良药。她常年不间断地饮茶，体会颇深地说：“饮茶好处很多，对于戏曲艺术工作者来说，更有利于保护嗓音。我们其他几位老演员如傅全香、吕瑞英等也都有饮茶润喉的习惯。”范瑞娟台上台下长期坚持饮茶，不仅嗓音好，而且眼睛也好，身轻体健。她用一句话来概括自己饮茶健身的体会是：“明目清音见茶功。”茶利咽喉嗓音的作用，与茶多酚的消炎、收敛作用有关，也与茶中糖、氨基酸、维生素C等刺激唾液分泌生津止渴的作用分不开。

范瑞娟的饮茶方法，是根据自己的身体情况设计的。她冲饮绿茶时常加些冰糖，这样既可以增加热量、中和茶性，又可以减少对胃的刺激，同时还能更好地起到润喉作用。

英国著名女作家韩素音，对中国茶有特殊的感情和偏爱，她特别喜欢喝浙江杭州的西湖龙井茶。由于她长期饮茶，无论在启发文思还是保持健美的体态方面，都有深刻的体会。她曾经说：“倘若我得挥笔对茶赞颂一

番 我要说 茶是独一无二的真正的文明饮料 是礼貌和精神纯洁的化身。”她几十年如一日 每天必须喝茶 她甚至说：“人不可无食 但我尤其爱饮茶。”在韩女士伏案写作时 总是边喝茶、边思索、边写作。她认为 喝了茶才能思维敏捷、思路广阔。曾深有体会地说：“如果没有杯茶在手 我就无法感受生活。”可见 茶对她写作的帮助是很大的。

韩素音女士饮茶，讲究“清饮”，她常常告诉别人：“我喝茶时 从不吃糕点等东西 也许正因为如此 我才保持了苗条的身材。”她特爱喝绿茶 体会也更深 她说：“茶给人无上愉快 当我泡上一杯好茶 看着杯上蒸汽像白鹭腾空 冉冉而上 茶香四溢 沁人心肺。茶汤黄绿透亮 令人悦目 慢啜细饮 但觉齿颊留芳 更是妙趣横生，此时此景 常使我怀念起中国 而不是英国。”从中也看出，韩女士思念祖国之情。

以上通过许多古今中外的名人“现身说法”让我们清楚地认识到我国茶疗从无到有，从简单到复杂，从单一功能到治病、养生、保健等多种功能毕备的发展过程。也让我们对茶疗有了一个比较全面的看法。下面就再进行一番深入的研讨：

自汉代以来，很多历史古籍和古医书都记载了不少关于茶叶的药用价值和饮茶健身的论述。《神农本草》中称：“茶味苦 饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”《神农食经》说：“茶茗久服 令人有力悦志。”东汉华佗《食论》中称：“饮真茶 令人少眠。”《广雅》称：“荆巴间采茶作饼 叶老者饼成以米膏出之 欲煮茗饮 先炙令赤色 捣末置瓷器中 以汤浇复之 用葱、姜、桔子芼之 其饮醒

酒 令人不眠。”《桐君录》中也记述：“又巴东别有真香茶 煎饮令人不眠。”晋代张华《情物志》说：“饮真茶 令人不眠。”梁代陶弘景《杂志》说：“苦茶轻身换骨。”

唐代是茶叶发展较快、饮茶逐渐普及的朝代，斐汶《茶述》中就记述有：“茶 起于东晋 盛于今朝 其性情清 其味浩洁 其用涤烦 其功致和 参百品而不混 越众越饮而独高 烹之鼎水 和以虎形 人人服之 永永不厌，得之则安 不得则病。”

唐代陆羽，对茶叶的饮用及其功效有深刻的认识，他认为：“茶之为用 味至寒 为饮最宜精行俭德之人 若热渴凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒 聊四五啜 与醒醐甘露抗衡也。”

《新修本草·木部》记述 茗 苦茶 味甘苦 微寒无毒 主痠疮 利小便 去痰热渴 令人少睡 春采之。苦茶主下气 消饮 加茱萸、葱、姜良。

《枕中方》也称 疗积年痠 苦茶、蜈蚣并炙 令香熟，等分捣筛，煮甘草汤洗，以末傅之。这是古时茶叶治疗外科病的记述。

《孺子方》中称 疗小儿无故惊厥 以苦茶葱须煮之。这是古时茶叶治疗儿科病的一例。

唐代孟诜《食疗本草》记述 茗叶利大肠 去热解痰，煮取汗 用煮粥良。又茶主下气 除好睡 消宿食 当日成者良 蒸捣经宿 用陈故者 即动风发气。这表明 唐代时已用茶煮粥作食疗。并主张现煮现饮食，以增疗效。

唐代陈藏吕《本草拾遗》中更有具体的论述 茗 苦 檟 寒 破热气 除瘴气 利大小肠 食宜热 冷即聚痰，~~檟~~是茗

嫩叶 捣成饼 并得火良 久食令人瘦 去人脂 使不睡。这不仅复述了古人饮茶功效，而且总结出长久饮茶有助减肥健体。

唐代是佛教和社会文化发展较快的时期，佛门僧徒、文人墨客饮茶已成风尚 他们喝茶的目的，一是为了消遣 另外则是为了提神 很多古籍都有“令人不眠、少睡”的记述。大诗人白居易也有诗句称：“破睡见茶功。”

唐代顾况在《茶赋》中论茶功曰：“滋饭蔬之精素 攻肉食之膴膩 发当暑之清吟 涤通宵之昏寐。”这说明饮茶有消食去膩、解暑驱睡的作用。

不仅如此 宋代大诗人苏轼在《东坡杂记》中还记述了用茶水漱口及饮茶健齿的亲身体验：“吾有一法 常自珍之 每食已 辄以浓茶漱之 乃消宿不觉脱去 不烦挑刺也 而齿便漱濯 缘此渐坚齿 蠹病自己 然率皆用中下茶 其上者自不常有 间数日一啜 亦不为害也 此大是有理 而人罕知音。”

南宋虞载《古今合璧事项外集》中记载 茶有“理头痛、饮消食、令不眠”之功效。

南宋林洪《山家清供》中记述：“茶即药也 煎服则去滞而化食 以汤点之则反滞膈而损脾胃。”

宋代陈承《本草别说》中讲到茶能“治伤暑 合醋治泄泻甚效”。

元代王好古《汤液本草》中说茶有“清头目 兼治中风昏愤，多睡不醒”的功效。

元代忽思慧《饮膳正要》将茶的功效归纳为：“凡诸茶 味甘苦 微寒无毒 去痰热 止渴 利小便 消食下气，消神少睡。”

明代朱权《茶谱》对茶的功效评价甚高 称“：茶之为物 可以助诗兴而云山顿色 可以伏睡魔而天地忘形 可以倍清谈而万象 警寒，茶之功大矣……食之能利大肠，去积热 化氮下气 醒睡解酒消食 除烦去腻 助兴爽神，得春阳之首 占万木之魁。”

明代钱椿年编 后经顾元庆删校的《茶谱》 将饮茶的功效归纳为“：为饮真茶 能止渴消食 除痰少睡 利水道 明目益思 除烦去腻 人固不可一日无茶。”提出了茶是生活必需品的观点。历经数百年，现代医学营养学的研究结果表明，这一观点无疑是正确的。

明代谈修在《漏露漫录》中对青藏牧民饮茶助消化的重要性予以评述“：茶之为物 西戎土番 古今皆仰给之 以其腥肉之食非茶不消 青稞之热 非茶不解 是山林草木之叶 而关系国家大经。”

明代著名药学家李时珍所著的《本草纲目》科学地记载了茶的功效“：叶气味苦甘 微寒无毒 主治瘰疮 利小便 去痰热 止渴 令人少睡有力 悦志。下气消食 作饮加茱萸葱良。破热气 除瘴气 利大小肠。清头目 治中风昏愤、多睡不醒。治伤暑 合醋治泄痢 甚效。炒煎饮 治热毒赤白痢。同芎？葱白煎饮 止头痛。浓煎 吐风热痰涎。”

李士林的《本草图解》中也说到“：清头目 醒睡眠，解炙搏毒、酒毒 消暑 同姜治痢。”

到了清朝 黄宫锈《本草求真》在总结了前人论茶功效的基础上，还进一步提出了要注意饮用方法，书中说到“：茶味甘气寒 矿能入肺清痰利水 入心清热解毒 是以垢腻能涤 炙搏能解 凡一切食积不化 头目不清 痰

涎不清 二便不利 消渴不止 及一切吐血、衄血、血痢、火伤目疾等症 服之皆有效。但热服为宜 冷服聚痰 多服少睡 久服瘦人 至于空心(即空腹——编著者注) 饮茶 即入肾削火 复于脾胃生寒 万不宜服。”

清代沈李龙《食物本草会纂》记述：茗……茶味清香 能止渴 生精液 去积滞秽恶 醉饱后 饮数杯最宜……叶味苦甘 微寒无毒……久食令人瘦 去人脂 使人不能睡……茶子苦寒有毒 治喘急顿咳 去痰垢。

清代曹迁栋《老老恒言》主张饭后饮茶“茶能解渴……惟饭后饮之 可解肥浓。”

上面介绍的古籍所述是茶的一般功效，至于中国各地所产的众多茶类，由于产地、品种、采制方法的不同，加之各地饮用方法的差异，不同的茶叶其功效肯定是有差异的。不少古籍的记述也反映出这方面的内容，如《本经逢原》记载：“凡茶皆能降火 清头目。陈年者曰腊茶 以其经冬过腊 故以命名 佐刘寄奴治便血最效。产徽者曰松萝 长于化食 产浙绍者曰日铸 专于清火 产闽者曰建茶 专于癖瘴 产六合者曰苦丁 专于止痢 产滇南者曰普洱茶 则兼消食止痢之功。”

下面将某些古籍提到的各地所产茶叶的特殊功效简介如下：

普洱茶 产于云南普洱一带，味苦而涩，气香而温，能解酒 去油腻 为清胃生津、消食化痰之良品 其中以绿色者效果最佳。清代王士雄《随息居饮食谱》中提到：普洱产者味重力峻，善吐风痰，消肉食，凡暑秽痧气腹痛、霍乱、痢疾等症初起 饮之辄愈。清代赵学敏《本草纲目拾遗》称 普洱茶……味苦性刻 解油腻牛羊毒 虚

人禁用。苦瀉，逐痰下氣，刮腸通泄……普洱茶膏黑如漆 醒酒第一 綠色者更佳 消食化痰 清胃生津 功大尤大也。清代吳大動《滇南聞見錄》稱 團茶產于普洱府屬之思茅地方……其茶能消食理氣 去積滯 散風寒 最為有益之物。

安化茶《本草綱目拾遺》稱，安化共茶湖南，粗梗大葉 須以水煎 或滾湯沖入壺內 再次火溫之 始出味，其色濃黑 苦味帶甘 食之清神和胃。

武夷茶《本草綱目拾遺》稱 武夷茶 出福建崇安，其茶色黑而味酸，最消食下氣，醒脾解酒。諸茶皆性寒，胃弱食之多停飲 惟武夷性溫 不傷胃 凡茶澀停飲者宜之。

顧渚紫筍《本草綱目拾遺》稱：顧渚紫筍出浙江長興 味甘、氣香、性平 滌痰清肺 除煩消臌脹。

雨前茶 產于杭州，性寒而不烈。治風寒無汗，三陰症疾 偏正頭痛 風痰痢病 噫氣腹脹 五色痢 遠年痢 羊兒瘋 獨癩 楊梅瘡。

松蘿茶 產于安徽休寧，《本草綱目拾遺》稱 松蘿茶可以治療病後大便不通 頑瘡不收口 羊兒瘋 水臌氣脹 綉球風 黃病，一切頭風兼熱者 還可以消積滯油膩，消火下氣除痰。

雪茶 產于雲南永善縣 色白味甘 性大溫 能祛寒疾，《本草綱目拾遺》稱 功效治胃氣積痛 疔痢如神。

雲芝茶 產于山東蒙陰縣 性冷。《本草綱目拾遺》稱 或治胃、熱之病 性寒 能消積滯。

寶洪茶 產于雲南宜良。存放二年後的陳茶，煎後沖泡能清火解熱。

水沙连茶 产于台湾，色绿如松萝，《本草纲目拾遗》称 性极寒 疗热症最有效 能发痘。

红毛茶 产于台湾，《本草纲目拾遗》称 治时气腹 肿 或郁闷不舒。

梅岩白茶 产于福建永泰县，据《永泰县志》记载，“梅岩，东离县四十里……有寺曰梅岩寺……住持僧云：寺后半岩有茶数株，叶色纯白，焙干则微黄，沸汤泡之，色清如水，啜之清冽可口，又治胀满及小儿痘疹发热诸症。”

乐昌白毛茶 产于广东乐昌，据 1777 年范瑞昂《粤中见闻》记载。“乐昌有毛茶 茶叶多白毛 味微苦 消食 积除烦热。”

云雾茶饼：产于广东省云浮县，据 1935 年《广东通志稿》记载“云雾茶饼 以一片煎水饮之 茶色鲜红似血 入口甘凉 功能消暑清热 止渴生津 如染山岚瘴气，饮之即解 诚珍品也。”

浮山云雾茶和甜茶 产于广东浮山，据 1842 年《浮山新志》记载“云雾茶……能去腥腻、除烦恼。甜茶是另一种 解暑毒 消积滞 确有奇功。”

清远茶 产于广东清远县，据 1935 年《清远县志》记载，“生于石坦凹中，性清凉，治大热咯血诸症有奇效。”

苦登茶 产于广西龙州、容县、桂平等县，据 1949 年《广西通志稿》记载“苦登茶……清明前采取嫩芽晒干 泡饮味苦 少顷回甘 性凉 可解热毒酷暑。口渴以一叶含口中，则津液泉涌，并有去痰强胃之功，初患痢者 浓煎服之 辄有奇效。”

容美茶 产于湖北当阳 唐代大诗人李白 曾作《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》五言诗 在该诗序言中 以夸张的手法赞誉仙人掌茶的特殊神效：“处处有茗草丛生，枝叶如碧玉。唯玉泉真公常采而饮之，年 80 余岁，颜色如桃花。而此茗清香滑熟异于他者，所以能还童振枯扶人寿也。”

说起饮茶长寿 钱希白《南部新书》中记载了一个僧人饮茶长寿的故事，说的是唐代宣宗纪在大中三年，在东都进有一智僧，年 130 多岁，仍然身体健康，精力充沛 宣宗知道后便询问他服何灵丹妙药所致 僧对曰 臣少也贱 素不知药性 惟嗜茶 凡属至处 惟茶是求 或百碗不厌。宣宗因此赐茶 50 觔，令其居保寿寺。事实也是如此，我国长江以南不少佛门圣地，名山寺庙都种有茶树 僧人自采自制 饮茶念佛 修身养性 高龄僧人无数 究其长寿之原因 与长期饮茶有密切关系。

唐代《本草拾遗》早就作出过总结性评价：“诸药为各病之药，茶为百病之药。”日本荣西禅师所著的《吃茶养生记》也说过：“茶乃养生之仙药 延龄之妙术。山若生之 其地则灵。人若饮之 其寿则长。”

中国、日本古代如此 现代其他国家也是如此 广泛的社会调查都证实，凡长寿者几乎都与爱好饮茶有关。英国是一个饮茶相当普遍的典型国家，住在伦敦这样一个老工业城市里，环境污染严重，然而却有不少的长寿者。曾经对年龄超过 100 岁的 665 人进行调查 结果发现他们几乎都是茶叶嗜好者，人均每年茶叶消费量达 4 ~ 5 公斤。现代科学研究已经探明，茶叶中富含多种抗衰老成分，既含有特别多的儿茶素类茶多酚，也富含维

生素 E，同时还含有较多的维生素 C，因此科学家们一致认为，茶叶是极有效的延缓衰老饮料。难怪日本静冈县茶叶会议所的福岛敬一先生称：“茶叶是长生不老的仙药。”

二、当代科学的闪光

数千年以来，我国人民积累了丰富的茶叶养生疗病经验，引起了世界各国的重视和效仿。近些年来，现代医学的迅速发展不仅为茶叶的疗效找到了科学的依据，而且使人们对茶叶的认识也上升到了一个崭新的境界，使“万病之药”的茶叶更加名符其实。茶叶之所以被人们誉为“万病之药”、“天赐恩物”能治疗多种疾病是因为茶叶含有多种多样的化学成分，据各项化验结果和报刊杂志的报告，茶叶含有 400 余种化学成分。概括地讲，茶叶不仅含有人体所必需的营养成分（如多种维生素、蛋白质等）也含有调节恢复机体机能、治疗疾病的化学成分（如咖啡碱、茶碱、茶鞣质等）。

在下面就将当代一些很有影响力的专家学者的意见作一番简要的介绍，使得大家对于当代的茶疗状况有个总体性的了解。

最近，美国普渡大学 Purdue University 进一步研究证实，绿茶中的儿茶素—EGCg，可以抑制癌细胞成长所需的酵素，并杀死实验室培养的癌细胞，且不伤害到健康的细胞，这项研究即将进行人体试验。

这项研究成果曾于第 38 届美国细胞生化学会的年

会中发表，是再次有科学验证解释茶叶中的儿茶素如何抑制癌症。研究人员建议，每天喝四杯以上的绿茶，可以提供足够的有效成分，来延缓或预防癌细胞的成长。

这项研究是由普渡大学研究人员桃乐丝·莫瑞 (Dr. Dorothy Dorre) 和她先生詹姆士·莫瑞 (Dr. James Morre) 进行。他们发现绿茶会和许多种癌细胞，包括乳癌、摄护腺癌、大肠直肠癌、脑神经癌表面的一种酵素作用。这种酵素称为“quinoloxidase”简称 NOX，可以帮助正常及癌细胞的成长。莫瑞表示，正常细胞只有在细胞分裂时出现 NOX 酵素，癌细胞却随时都会出现 NOX 的活性。这种过度活跃形态的 NOX 称为 tNOX，在癌细胞成长中扮演重要的角色。因此，他们探讨绿茶是否对 tNOX 酵素的活性有一定的作用，结果发现，绿茶中含有一种复合物可以抑制 tNOX，所以每天喝几杯绿茶，可以抑制身体内癌细胞的成长。

在另一项实验中，也发现癌细胞遇到 EGCg 时，会停止生长，不能成长到再分裂所需的大小，最后面临死亡。研究也比较红茶的效果，发现红茶的茶叶在一比一百的水中稀释后，也可以抑制 tNOX 的活性，但是绿茶比红茶的作用强过十至一百倍，虽然所有的茶来自相同的茶种，但是绿茶和其他茶的制程不同，功效也不一样。红茶在制作过程中会被氧化，但是绿茶不会被氧化，所以茶叶中的天然有效成分较容易被保存下来。这项研究成果公布后，将在美洲掀起绿茶热，这绿茶热会与日本经久不衰的乌龙茶热相呼应。中国是世界上惟一产乌龙茶的国家，绿茶产量久占全球 90% 以上，定将促使中国茶在国际市场上的销量大幅增长。

这是研究者的说法，同时，那些国际组织是如何看待茶疗的呢？且看一则通讯：

[路透渥太华讯] 来自五十多个喝茶国家的代表日前在渥太华参加一项联合国赞助的会议 促销茶业这种饮料。

联合国粮食与农业组织会议的主题是喝茶对健康的好处。会中代表们讨论一篇认为红茶与绿茶一样，能防止癌症与心脏病的报告。

在西方国家红茶较受欢迎，在亚洲国家则绿茶较受欢迎。

多伦多的加拿大茶叶委员会主席奥罗克说：“ 科学界现在认为红茶与绿茶对健康的助益大致相当，而且在抗氧化的作用是明确的。”

许多科学家认为，抗氧化剂是防止某些类癌症、自身免疫疾病与心脏病的主要因素。

联合国对茶叶的研究是由大量产茶的国家，如印度、斯里兰卡与肯尼亚以及饮茶的国家，包括美国、英国与加拿大等共同提供经费的。

中国人爱喝茶，但你知道茶叶有哪些促进身体健康的功能吗？根据台湾大学农业化学研究所和食品科学研究所的研究显示，茶叶提取物可以抑制多种有碍健康的细菌，而国际的研究也证实，茶能抗老防癌。

台大农化所和食科所表示，茶叶的乙醇抽取物，对革兰氏阳性和阴性菌的生长有抑制作用，对不同的食品中毒菌，也有可以抑制细菌孢子的萌芽。

日本食品营养学界发现，茶叶还有一种抽出物——sunphenon 可以有效抑制龋齿致病菌 防止龋齿发生 欧美的实验证实，如果在饮用水中添加 sunphenon 可以降低 30%龋齿发生率。

台湾省茶叶改良场也表示，除了抑菌，茶叶的生理保健功能非常多，茶可以抑制细胞突变和防癌，还能降低胆固醇和血脂肪，抗氧化和防止衰老。

台湾茶农业改良场最近为推广春茶，也提出“饮茶之外更要吃茶”的观念，建议消费者直接到茶园向茶农购的买新的茶青，鲜嫩的茶青可裹面粉油炸，磨成茶粉还能拌沙拉 泡过的茶汤则可入菜入汤 风味清香。

另外又有一些专家通过研究发现，喝茶吃茶还能抗老防癌，癌症可谓是现代人生命的第一杀手了，对付这“死神”手中那可怕的弯刀 聪明的人类又有什么可以与之对抗的手段呢？答案又有了一个，那就是——茶！

2000年4月12日至16日 圣地亚哥召开了第88届美国肿瘤研究年会(AACR)，新州肿瘤研究学者杨中福、洪钧言等许多华裔科学工作者参加了这次会议。美国肿瘤学会依惯例从发表的近5000篇论文中评选出一些重要科学发现，举行新闻发布会，请这些论文的作者向社会公布。

今年在关于“食物、营养与肿瘤预防”研究领域中有四项研究成果公布，其中三项分别报导番茄、柠檬及通心粉中的某些成分可以防癌，另外一项成果题为“绿茶

预防 PUVA 引发的皮肤光化学损伤”，由曾在罗格斯大学从事研究工作、现为哥伦比亚大学医学院皮肤系研究副教授的王志远博士提出，他的助手赵吉福博士则获得今年 AACR 年轻科学家奖。

茶叶的故乡在中国，但现在已成为世界饮料。然而 20 世纪 70 年代年代在西方流行着一种“茶叶致癌”的观点。当时尚在中国大陆的王志远先生首先在中国提出异议，发现茶叶可以预防突变。从 1985 年至 1995 年，他先后与俄亥俄州的 Case Western 大学和新州的 Rutgers 大学研究人员共同合作，发现绿茶可以预防多种化学致癌物质诱发的动物皮肤、食道、前胃和肺部肿瘤的发生，又发现绿茶和红茶可以预防紫外线 UVB 诱发的皮肤癌发生。1999 年王志远先生应聘哥大后继续从事光化学致癌的预防研究。

在美国广泛运用一种植物光敏剂补骨脂素配合紫外线照射的光化学治疗法 PUVA 治疗白癫风、牛皮癣、皮肤肿瘤。可是最近发现，PUVA 治疗过的病人皮肤癌发生率增高了 11 倍之多。王志远教授和他的助手赵吉福博士发现在 PUVA 治疗前给小鼠涂抹或口服绿茶提取物可以明显的预防 PUVA 引发的光化学损伤，甚至给 PUVA 治疗后已产生化学损伤的小鼠涂抹或口服绿茶提取物，也可以显著的减轻光化学损伤。他们初步在人体试验上也取得了相同的结果。研究表明，茶叶含有天然抗氧化剂，可以减少光化学引发的皮肤 DNA 损伤和由此造成的肿瘤基因活化。

在年会上，王志远教授回答了许多记者的提问，他的研究成果已被许多报纸广泛报导。

喝茶有益健康，甚至有防癌功效。台大医学院生化所教授林仁混最近以其一系列茶叶与防癌功效研究，荣获台大“金玉讲座”荣誉。根据他的研究，红茶、绿茶及乌龙茶中的茶多酚，都能阻断细胞癌化或癌细胞分裂转移的讯息传递。茶叶已是相当有潜力的防癌保健食品。

同时据台北中国时报报道，林仁混从事茶叶防癌功效研究已有六七年，累积一二十篇。他表示，10多年前医界就展开茶叶防癌研究，从动物试验发现，茶叶可以防止癌症发生或减缓癌症生长，但其作用原理和机转为何并不清楚。

报道指出，林仁混投入茶叶防癌研究多年，发现茶叶中的茶多酚成分是防癌功臣。绿茶属未发酵茶，其所含茶多酚包括6种儿茶素，其中以ECCC含量最高，生物活性最高；红茶属发酵茶，其所含茶多酚以TF—3为代表；乌龙茶属部分发酵茶，其所含茶多酚相当复杂，目前已知theasinesin A成分，防癌效果相当强。

林仁混解释：细胞中的活性氧是致癌因子，他的研究小组发现，绿茶中的ECCC和红茶中的TF—3都能抑制活性氧的活性，甚至有捕捉活性氧的能力。此外，许多与细胞生长或癌细胞促进有关的酵素，都会受到茶多酚的抑制。这些酵素负责传达癌细胞分化或转移的讯息，一旦讯息被茶多酚阻断，癌细胞的生长和分化都受抑制。

1998年9月，美国著名医学期刊《癌症研究》以茶树为封面，广泛介绍茶预防心血管疾病、皮质老化及癌症等功效，并提及国际间研究茶叶学最有贡献的学者，林仁混是其中之一，也是台湾惟一的学者。

林仁混还说，茶的防癌功效几乎有全面性的特点：胃癌、肠癌、腺癌、乳癌、皮肤癌等多种癌症都有具体证据。他目前正着手动物试验，打算以一批化学致癌病鼠为实验对象 比较红茶、绿茶和乌龙茶的抑癌效果。

喝茶后神清气爽，是不少人喜好品茗的原因。台大医学院生化所教授林仁混却从唐诗宋词中的讴歌茶事，引发研究灵感。目前他正在进行一项茶叶安神镇定作用的研究，这是国内外茶叶研究从未涉及的领域。

林仁混说，唐代是中国茶道的形成时期，当时的文人学士深得茶的益处，茶不只使他们头脑清醒，而且思维敏捷、灵感充沛。包括诗仙李白、诗圣杜甫和白居易、柳宗元等人，都有歌颂茶事的佳作。至于他的研究灵感 林仁混表示 除了古代文人的启示 当然也有其他基础研究的根据。他并暗示，茶可能具有安神镇定的作用。

他表示 归纳近 20 年来有关茶的生化药理研究，茶的作用包括抗氧化、抗细胞增生、抗发炎、抗过敏、抗脂质增高、抗致癌、癌症化学预防、诱发细胞死亡等 安神镇定则尚未获得证实。

日本一项调查发现，多喝绿茶者比不太喝绿茶的人活到 84 岁的可能性高，分析指出可能与绿茶的防癌与预防心脏病效果有关。

根据琦玉县立癌症中心研究所针对琦玉县内 40 岁以上的 8552 人 进行长达 11 年的大规模追踪调查的结果 每天喝茶 10 杯以上的人比起每天喝 3 杯以下的人，活到 84 岁 日本女性的平均寿命 的可能性较大。

调查结果显示 以男性而言 每天喝 10 杯以上绿茶

的人活到 84 岁的生存率是 53% ,喝 3 杯以下的生存率是 41% 女性方面 每天喝 10 杯以上的生存率是 69% , 3 杯以下的生存率是 59% 。

研究者指出 , 绿茶与长寿产生关系的原因 , 可能与绿茶含有预防癌症和心脏病的物质有关 , 而这两种疾病又占日本人死亡的近半数。

古今中外的专家学者都认为茶的保健功能是多方面的。这些功能大部分是咖啡因的作用。咖啡因是三甲基黄嘌呤 , 是茶叶成分中主要嘌呤系化合物。保健功能和药理效应主要有以下八个方面 :

(1)兴奋中枢 , 统帅全局 ;(2)振奋精神 强化思维 , 提高工作效率 ;(3)增强呼吸 提高代谢功能 ;(4)强心活血 , 提高循环系统功能 ;(5)帮助消化 , 强化营养健康水平 ;(6)利尿通便 , 清除废残有害物质 ;(7)消毒杀菌 起人工肝脏作用 ;(8)解热镇痛 , 对急性中毒起抢救作用。

从以上可以看出茶中咖啡因对人体生理全局 , 起到全面调控作用。

茶叶中咖啡因及其同系物的药效作用 , 历来为学者专家所肯定。就茶叶中的咖啡含量与咖啡中的咖啡含量相比 那很少的 通过试验发现 每 5 英两咖啡含 100 ~ 150 毫克咖啡因。英国人则认为茶叶中的咖啡因含量只有咖啡之半。茶中咖啡因药效安全 , 无积蓄毒害 , 无毒害性副作用。茶中咖啡因由机体摄入后迅速脱去部分甲基 , 进行氧化 , 并以甲基尿酸的形式排出。因此在尿液中尿酸既不增加 , 也不能测出残留的脱去甲基的黄嘌呤 排泄迅速 在体内残留时间 不会超过 24 小时。长期饮茶 , 在体内由于转化和排除迅速 , 安全度大。因

此 运动员正常饮茶 只会增强体质 提高竞赛成绩 不会带来不良后果。

现在有提倡饮用脱咖啡因茶 (Decaffeinated Tea) 是可以讨论的, 但舍正常饮茶因脱去咖啡因而失去多方面的保健功能, 这样的主张是不可取的。

中国大陆的科学家指出, 经过 17 年的茶叶防癌有效作用机理研究, 以及近年的人群预防干预试验, 发现乌龙茶、绿茶、红茶中的多种成分 有预防口腔癌、肺癌等多发性恶性肿瘤的作用。

研究这项课题的中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员韩驰教授说: 茶叶中的茶多酚、茶色素和 儿茶素等成分, 具有抗氧化能力, 能抑制体内癌症基因表达, 有阻断癌细胞增生的作用。

大陆的中国医学科学院药物研究所前所长张均田指出, 这是大陆科学家首次为茶叶防癌作用机理, 提供人群研究直接证据。最突出的成果是, 茶叶对抑制口腔癌前期病变——口腔粘膜白斑的显著作用。

科学家的试验显示, 饮茶者中 38% 的口腔白斑缩小 不饮茶者 83% 没有变化。此外, 饮茶对吸烟诱导的氧化损伤有明显抑制作用, 而氧化损伤易导致包括癌症在内的多种疾病。

韩驰教授说, 影响茶叶保健作用的主要因素包括: 饮茶习惯、茶叶种植方法及茶的生长环境。烫水、残留农药、地层放射元素和微菌会破坏茶叶中的防癌成分。

当然, 还有的专家提出了一个大家都较为熟知的茶疗——茶是防暑降温的最佳饮料。

茶的保健功能和饮茶情趣日益为人们所认识, 但在

炎热气候下，有些人认为只有冷冻的饮料才能消暑，尤其是体力劳动者和体育爱好者，热衷于喝冷冻饮品，认为这样可以先降体温而消暑解热。这实在是一种错觉，其实，盛夏饮茶效果会更好。

炎热季节，人体的热量不易外散，大量出汗会失去体内的钾离子。而钾离子是人体细胞中的主要阳离子，它对细胞的新陈代谢，对保持细胞内的渗透压、酸碱度的平衡以及保持神经、肌肉的应急反应功能起着重要的作用，失去体内的钾就会造成人体内的失衡，使人感到头昏恶心等不适症状 出现通常所见的“中暑”现象。

因茶叶中含有钾量达 1.1% ~ 2.3% 比一般蔬菜和水果都高 且多溶于茶汤中 因此 饮茶能有效地补充因出汗而失去的钾离子，可保持细胞的内渗透压的平衡，故能有效地防止中暑。

至于认为“只有饮冷冻饮料才能迅速降温”也是缺乏科学根据的。其实，饮茶最能降温解热，只可惜至今尚不为人们普遍理解、认识。

而茶能降温解热，也是有一定的历史根据的。《本草纲目》记载：“茶苦而寒 最能降火。”我国劳动人民很早就把茶当作防暑降温的饮料 称“茶能治暑”。

据载，英国有个临床研究中心，曾经邀请各界人士和公证人参加验证“茶最有解暑”的道理，在一个高达 40 的日子里 请代表们选用各种饮料 饮后 10 分钟测试皮肤温度 结果表明 饮冷冻饮料 碳酸类 的一组人，体表温度下降不到 0.5℃ 饮中国茶的三组人 饮凉茶（茶温在 10 以下）的降温 0.5—0.8℃ 饮温茶（茶温在 10 以上）的降温 0.8—1.5℃ 饮热茶（茶温与体温相

同) 的降温 1—2℃ 而且降温可保持 20 分钟左右。

因为茶中含有的茶多酚、糖类、氨基酸等与唾液发生反应，使口腔得以滋润，产生清凉感觉。而且茶中的咖啡因能冲刺肾脏促进排泄，从而使热量散发、污物排出，这些化学成分在热茶中更能发挥其效应，达到全面降低体温消暑解渴、振奋精神的效果，实为一些冷饮所不及。

美国医学部门最新报导，由麻州一群研究人员所做的研究发现，一杯茶能在两小时内对心脏血管产生助益 比如舒张动脉血管、帮助血流等。

波士顿大学的研究人员维塔在此间美国心脏协会年度会议上说，茶对心脏的好处，早在数年前即获证实，然而个中道理仍然是谜。

维塔与同僚让 50 名参与研究的男女心脏病患连续四周每天饮用 4 杯茶。他们喝的是同一品牌，以控制各组对咖啡因及其他成分的摄取量，参加者每天也饮用 4 杯水，同时避免其他种类的茶及红酒。接下来的四周，参加者再以水取代茶。

研究人员以超音波测量参加者前臂的血流状况，发现茶有助于血管功能。正常人的血管舒张 11% 而心脏病患者只舒张 6%。该研究发现喝茶（而非喝水）的人能使血管舒张率接近正常。

维塔表示 喝茶的效果 称得上立竿见影 头一杯在两小时内就能看到成果，而且持续四周。他表示，喝茶对心脏血管有益，并不是因为茶中所含的咖啡因。研究人员让部分参加者，吞服相当于两杯茶的咖啡因含量的咖啡因锭，然后重复接受动脉反应测试。咖啡因对血管

功能没有反应。

抗氧化剂已知能改善血管功能，而维塔称红花含有大量的抗氧化剂类黄酮(flavonoid)。研究人员确实发现喝茶者血液中的类黄酮量增加。不过，维塔警告说，现在就建议喝茶是治疗心脏疾病的方法，似乎为时过早。

塔夫脱大学的营养学教授李奇登斯坦警告说，要等到更多的研究成果出炉后，才能确定喝茶是否真的对健康有益。

美国还有的专家通过研究发现绿茶可预防乳腺癌。美国波士顿大学医药和公共健康学院的研究人员初步研究发现，绿茶可以帮助妇女预防乳腺癌。

由盖尔·桑塞什教授领导的这一研究小组，选取了长有乳腺肿瘤的老鼠作为实验对象。科学家将实验鼠分为两组，其中一组喂以绿茶，另一组只喂食普通水。结果发现，喝茶一组的实验鼠肿瘤变小。

桑塞什教授认为，虽然绿茶在动物和人身上的功效也许不同，但有喝绿茶习惯的国家乳腺癌发病率低的事实，表明绿茶是健康饮食的一部分。桑塞什教授建议，人们每天喝 3~5 杯绿茶以预防癌症。她同时提醒，如果正在接受放射治疗和化疗的乳腺癌病人需要大量饮用绿茶，应该事先征求医生的意见。

以前的研究发现，绿茶、红葡萄酒和橄榄油中所含有的多酚能够防治多种癌症。多酚是有效的抗氧化剂，能够抑制致病的自由基。自由基与衰老和多种疾病有关。干燥的绿茶中有 40% 的成分是多酚。

波士顿大学研究发现，心脏病的病人每天喝上 4 杯红茶的话，血管舒张度可以从 6% 增加到 10% 这虽然

不能同常人血管受到刺激后舒张度会增加 13%相比，对曾经患过心脏病的人来讲，已经是够好的消息了。

这项研究的领导人维塔博士说，红茶的疗效虽然不能让病人的血液流通回复正常，但是让血管畅通情况改善了很多。

他说 红茶的效果相当于降胆固醇药、运动、以及维他命 C 主要原因是其中所含的 flavonoids 是一种抗氧化剂，可以降低低密度脂肪蛋白，亦即所谓的“坏胆固醇”。Flavonoids 包括茶青质 (anthocyanin) 等植物成分。

维塔说 由于 flavonoids 的寿命很短 要达到降低胆固醇的好处，我们必须经常不断的吸收含有这种成分的食物。他的研究小组报告是刊载于 2000 年 7 月 10 日这一期的“美国心脏协会刊期”循环’专号。哈佛大学医学院讲师瑟索认为，这项研究很有意思，不过应用起来到底是“预防”呢 还是“治疗”有待进一步证实。

维塔研究的对象 是 50 名曾经有过心脏病的人 男女都有 平均年龄 55 岁，他们全都曾经因为血管堵塞开过刀，或心脏血管堵塞已超过 70%。研究期间都在吃药，情况已经稳定。

研究人员请其中一半（25 人）每天喝 4 杯红茶 每杯八盎司 连续喝四周 另一半喝同量的白开水 四个礼拜过后，两组交换，这样八周下来，50 人都可接受喝茶与喝水效果的测试。

短期和长期的测试都显示，喝茶过后，血管的舒张度大约为 10%，喝茶期间过后改为喝水，仍保有此效果。

还有的研究者发现绿茶可作二恶英的解毒剂。韩

国研究朝鲜人参的 KimShi Kwan 博士，最近在做的动物实验表明，在给小鼠注射含二恶英的一种落叶剂后，又给小鼠摄取朝鲜人参时，发现小鼠的再生机能和生存率增加。另外，KimShi Kwan 2000 年 5 月 7 日在汉城国立大学兽医学部召开的国际绿茶研讨会上发表的论文中称：“像二恶英那样的环境激素 由于损伤身体 对人的精子的活力及数量带来不良的影响。根据我们的实验研究，发现人参和绿茶可作为二恶英的解毒剂。”

茶有广泛的治疾、养生作用，在于其中的化学组成所致。茶树由于自然条件和栽培管理方法不同，天然杂交变种又多，化学成分变化各异。加以加工技术不同，影响化学组成更大。制茶种类不同，化学组成也有异。绿茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶(乌龙茶)、红茶六大茶类的化学组成差异明显，人体是由无数的有机物和无机物构成的，生活也靠这无数而复杂的化合物不断地循环代谢。任何化合物代谢不正常，就有可能发生疾病。茶叶中含有咖啡因、茶多酚、多种维生素等成分。咖啡因的保健及药理效应有兴奋神经中枢、强化思维、强心活血、消毒杀菌、解热镇痛，对人体起到调控作用。茶多酚对多种危害人体的病菌、病毒具有明显的杀灭和抑制作用，可解重金属离子和尼古丁对人体的毒害，对某些诱变剂损伤染色体有保护作用，还可延缓衰老，减轻老年多发病，降低血液中胆固醇和三酸甘油酯的含量、增强微血管的韧性和弹性、降低血脂，对抑制动脉粥样硬化，防治高血压及心血管等老年人常见的疾病，预防微血管破裂而导致中风，有一定作用。茶中含有脂肪性叶绿素及多种维生素。叶绿素能刺激组织，培养中成纤维细胞

的生长，促进愈合，并能使伤口出现健康的肉芽。叶绿素有抑制溃疡的发炎作用。可治疗慢性骨髓炎和慢性溃疡。叶绿素有抗菌作用，到一定浓度，可抑制化脓链球菌的生长。胡萝卜素 维生素 A 原有维持上皮组织正常机能，能防止角化，防治干眼病，增强视网膜感光性，防治夜盲症。维生素 B1 能维持神经、心脏及消化系统正常机能，参加肌体内糖代谢过程，防治心脏活动失调 胃机能障碍 多发性神经炎。维生素 B2 能治疗口角炎、舌炎。维生素 C 可增加血管的强韧性，增加肌体对感染的抵抗力，防治坏血病，促进创口愈合。半胱氨酸及脂多糖有治疗辐射伤害及提高白细胞功能。锌可防止缺锌所引起的贫血。茶叶中的锰参加多种酶的作用，能预防骨骼生长不正常，预防惊厥。维生素 PP 实现组织呼吸脱氧作用，能治疗癞皮病所导致的皮肤炎、腹泻、口炎。氟能防治龋齿，增强骨坚韧性。维生素 E 可阻止人体中脂质的过氧化过程，具有抗衰老效应。维生素 K 能促进肝脏合成凝血素。凡此等等，均说明茶叶对人体功能具有多种调节作用。

进入 21 世纪，人类都更加希望健康与长寿。茶叶作为保健食品，已经被证明对许多人体疾病具有预防效果。它是一种具有调节人体生理机能的功能性食品。目前作为保健食品预防上述众多的常见疾病的发生已有研究成果。预计今后对茶叶抗癌、抗心血管疾病的作用，将可取得可喜的进展与结果，产生人体所期待的活性效果指日可待。因此，茶业的发展，依赖于它对人类的价值，这种价值是人们在数千年的生活实践中逐步体味出来的，是通过现代科技而加以认识的，是人们养生

保健、延年益寿的无价之宝。

台湾的部分茶园 开设了“ 茶浴 ”的服务项目 即在浴盆中泡茶水，供人们浸泡沐浴。茶浴具有护肤之功，尤其是皮肤干燥的人 浸泡几次“ 茶浴 ”后 其皮肤马上就变得光滑细嫩。其做法是：

1. 喝过的绿茶渣 (3 次的量) 或喝过的茶包 3 ~ 5 包 丢入丝袜或棉布袋中。

2. 把袋子放入洗澡水里即可下水，一次约泡 20 分钟。

一定要用绿茶来泡，不可用其他的茶，绿茶中的儿茶素与咖啡碱可提高脂肪的代谢率，因而能很有效地去脂肪。一边泡绿茶澡，一边喝绿茶，更能达到雕塑身材的作用。

随着科学技术的日新月异，茶这一健康饮品不仅仅是地球上的享受，并且开始进入到了太空，成了名副其实的“ 太空饮品 ”。

前苏联的“ 和平 ”号空间站自 1986 年 2 月 16 日发射升空 ,3 月 13 日开始搭载宇航员入住，前后总共搭载了 104 名乘员 其中包括 42 名俄罗斯宇航员，其余则来自英国等其他国家。这个总重量约为 154 吨的空间站在太空飞行了 15 年 完成“ 历史使命 ”后 ,于 2001 年 3 月 23 日坠毁在地球上一个无人区域。

曾经在“ 和平 ”号上生活半年的美国女宇航员香农·露西德自述当时情况时讲到宇航员的进餐，是把“ 和平 ”号上储存的脱水食物用热水重新泡开“，每天下午 我们都会忙里偷闲 3 人(香农·露西德和俄罗斯人指挥长奥诺夫里扬科、工程师乌萨乔夫 聚在一起喝下午茶 完成

所有工作和健身计划后才享用晚餐。”只要情况允许，我们三人就聚在一起喝茶、吃饼干，谈天说地，探讨工作。”

香农·露西德述及她在‘和平’号上进行的 28 项实验，其中第一项实验是观察日本鹌鹑蛋在微重力状态下的孵化情况，结束这项实验时发现鹌鹑蛋不能正常孵化的比率为 13%，足足是地面的 4 倍多。研究人员认为，是低辐射造成了这一结果。统计显示，在‘和平’号上承受的辐射相当于一个人每天接受 8 次 X 光照射，虽然不会伤害宇航员的健康，但对鹌鹑蛋有影响。

茶具有防止和消除有害辐射的功能，有“原子时代的饮料”之称。1945 年 8 月 6 日日本广岛受到原子弹的袭击，由于原子弹的严重辐射，造成极少一部分人死亡，另有很大一部分人都受到程度不同的辐射伤害。若干年后，医学对幸存者进行调查，意外地发现嗜茶者的放射病一般表现较轻，存活率高。经医学多次试验研究，证实茶中脂多糖物质，对造血功能有明显的保护作用。茶叶脂多糖、茶多酚、维生素 C、胡萝卜素等的综合作用，能加速锶 90 从人体内排出，对辐射伤部有一定的疗效。

由此看来，生活在空间站上的宇航员经常饮茶不仅是嗜好，而且是保健的需要，可谓“寓保健于品茗之中”。

三、别样多姿的特点与方法

相对于其他各种药物的治疗，茶具有自身独特的魅

力与价值,它的无副作用、醉人清香、易于配置、使用的广泛性、容易吸收等等,都是其他药物所不能望其项背的。况且自古有言:“良药苦口利于病。”而茶疗却有其利——药到病除,却无其弊——药茶多采用味道可口的食物(或药物)与茶叶制成茶剂,因此药茶大都无苦涩难闻之弊。

(一) 药茶的特点和优点

茶疗不仅适用于内科、外科、儿科、妇科等多种疾病,应用范围很广,而且能防病健身以及抗衰老、养生延年。这也是茶疗之所以能延续数千年而不衰的原因所在。

茶不论作为单方,还是与其他草药配伍组成复方,用来防治疾病,特别是对于病情不过重、病程长,一时难以痊愈的慢性病患者来说,不但乐于接受,而且只要坚持长期服用,慢慢调理,必将收到良好的效果。就是对一些急性病患者来说,茶疗也不失是一种良好的辅助疗法。如宋代《太平圣惠方》中的葱鼓茶就是治疗“伤寒头痛壮热”病症的茶方,近代用午时茶治疗感冒等,这些都是公认的有效茶疗方。另外,《韩氏医通》中提到的抗人体衰老的八仙茶,以及近代根据茶能降血脂、降胆固醇,防治糖尿病、高血压的特性,研制而成的各种抗衰老保健茶,使茶的应用范围进一步得到扩大。

茶疗之所以能在祖国的卫生保健事业中得到如此广泛的应用,是与茶疗的特点分不开的。概括起来说,茶疗有如下特点:

(1) 使用广泛

茶疗方,既有单方又有复方,还有经加工制成的成

品药茶。而茶疗方的剂型又很多，除了应用较多的汤剂外，还有将茶或茶方中诸味药研成细末应用的散剂，如川芎茶调散、菊花茶调散等；将茶或茶方中诸味药研成细末拌匀，再用蜜或面糊、浓茶汤粘和成粒、块状的丸剂；将茶或茶方中诸味药研成粗末，用滤纸或纱布分装成小袋，再用沸水冲泡饮用的袋泡剂，等等。加之茶中含有的药效成分种类很多，而茶与其他中草药配伍的结果又使茶的药效得到加强，因而应用更加广泛。

(2) 配伍精简 取材容易

就多数茶疗方面言，通常只选用茶作为单方，即使是复方，除了少数由于种种特殊原因配伍比较繁杂外，一般除茶外，大多只精选二三味经中医长期临床实验证实确属有效有中草药配伍。因此，茶疗方的配伍，可以说是以精当、简洁为原则的。而茶在我国南方都有生长，各地随处都可买到，与茶配伍的一些中草药，大多也是常见的，不是可以就地采得，就是可以在当地买到。

(3) 应用方便 易于接受

随着时代进步，生活节奏的加快，传统医学中那种整天守着药罐煎煮药剂的方法已不大再被人接受。经配制而成的药茶，或者成品茶剂，不但易于携带，而且饮服方便，只要用沸水冲泡即成。而且，既可用它当茶解渴，又能起到防治疾病的作用。对慢性病人来说，便于长期服用；对小儿、老人患者，因易于接受而减少了服药困难；对少数长期煎服中药汤剂而感到烦恼的病人，则可减少服药的精神和精力上的负担，因而，茶疗受到广大群众的青睐和欢迎。

(4) 药力专一 费用节省

茶疗方的选药和配伍组合多以药力专一为前提。如午时茶以祛风解表发散的中草药与茶组合，主治畏寒感冒发热 葱鼓茶以茶叶、葱白、淡豆豉、荆芥组合 主治伤寒头痛壮热 三宝茶以普洱茶、菊花、罗汉果组合 主治肥胖高血压病。此外，如用硫磺茶治泻痢，海金砂茶治小便不通 薄玉茶治糖尿病 杜仲茶治腰痛 三花减肥茶治肥胖 以及饮用美容茶美容 益寿茶抗衰老 醒酒茶治饮酒过量，等等。其结果，使得茶疗在防治疾病和保健延年方面均保持一定的优势。再加上茶疗方以单味或二至三味的居多，用药量少，不少药材均属廉价的草药 因此 医疗费用低 便于推广(姚国坤、陈佩芳《饮茶健身全典》)。

当然，对茶疗的特点的把握是仁者见仁，智者见智，下面就是另一种看法。

(1)味道可口 都说是“良药苦口利于病” 味苦已成了药的一大特征，但药茶多采用味道可口的食物(或药物)与茶叶制成茶剂 因此 药茶大都无苦涩难闻之弊 如红糖茶、山楂茶、棣棠花茶、罗汉果茶等 均甘甜可口 患者乐于服用。

(2)以药代茶 茶为万病之药 是人们相信的保健饮料 非茶饮料加上“茶”字 使人们体会到它与茶叶有同样的保健功效 并能像茶一样浸泡饮用 久而久之 中药方剂便有了茶剂。如罗布麻茶、菊花茶、午时茶、番泻叶茶等。

(3)节省药物：中药汤剂，每剂重量多在 100 ~ 250 克之间。而中药的茶剂，一般仅为 5 ~ 10 克 相比之下，节省了大量的药物。由于茶剂是把药物研为粗末，沸水

冲泡或煎煮，可使药物的有效成分得以浸出，充分发挥药效。所以茶剂（又称煮散）是一个值得提倡的药品剂型。

近代名医蒲周曾指出：“对于慢性病，调其所偏、补其不足，推荐煮散。如玉屏风散是治疗老年人或卫虚易感冒的方剂，可用其粗末 9~15 克，煎服茶则疗效满意。而有一位医生，用玉屏风散使用大剂量，患者服三剂出现胸满不适，遂改为小剂煮散袋茶获效，而无胸满之弊。”

(4)性味平和而无毒副作用：药茶大都取材于食物和性味平和的药物，所以大都没有副作用，即使长期服用，仍是安全可靠。如柿叶茶、红菌茶、山药茶、蒲公英茶等。

(5)便于携带、服用方便：中药汤剂量大又需长时间煎熬，为此现代人不喜欢服汤剂。茶剂多为粗末茶、块状茶，袋泡茶，开水浸泡便可服用，尤其是速溶型药茶，开水一冲即溶，携带、服用特别方便。因此，现代人（尤其是青年人）多喜欢茶剂药品，尤其是旅行出差、工作事务繁忙者更喜欢服用药茶。

(6)疗效显著：药茶虽然药性平和，但是只要坚持服用，往往能收到显著的治疗效果。用之得当，也能立见著效。如中成药茶剂田七丹参茶治疗冠心病；垂阴茶治疗慢性肝炎，午时茶治疗感冒、肠炎腹泻等，皆因服用方便、疗效显著而畅销于国内外。

(7)有利于发展家庭医疗：随着人们的医学知识水平的提高，食疗、茶疗进入了千家万户。如在感冒、消化不良时服一块午时茶，已是妇幼皆知的生活常识；为了

减肥健美 饮“减肥健美茶”(成品茶剂)已成为时尚而自然的选择。总之,由于大部分茶剂多取材于普通食物、平和的药品,再加上药茶药效专一、治疗范围明确、无毒副作用、容易掌握等,所以人们每患小病便可应用茶疗妙方以辨病自疗,达到有病早治、无病预防的目的,从而促进了家庭医疗的发展。

(二) 茶疗的使用方法

茶疗的使用方法较多,但常用的有以下几种:

(1) 冲泡:冲服是将茶叶或配好的药茶放置在容器中,含有茶叶的药茶适宜用陶器或瓷器,既能保持药茶原有的色香味,又不烫手;如不含有茶叶则可选用保温杯,能保持水温,有利于药物的有效成分浸泡出来。用沸水冲泡后可加盖焖上一段时间,一般可冲泡 2~3 次。单方或只有 2~3 味者,用于发汗、解表散寒、止痛、止痢、明目等目的的药茶常用冲服法,含有挥发性成分的药茶也可考虑采用冲服。

(2) 煎汁:将药茶中的诸味药物加水煎,取汤汁饮服。当药茶中含有较多药物,或者药叶中含有的药物需要煎煮一定时间后才能浸出有效成分时应当考虑采用这种方法。一般治疗慢性病的药茶多于煎汁后服用。

(3) 调服:调服的方法有二种,一是将茶叶或药茶中的诸味药物研末,再用其他药物煎汤调服;二是将不含茶的药物研末,再用茶汁调服。

(4) 和服:和服是在已经冲泡好或煎好的药茶汁中和入米醋或酒饮用,这种服用方法多用于祛寒、止痛,如治痢疾和心痛等。

(5) 含服:含服是将药茶汁先含在口腔内,然后慢慢

咽下。这种服用方法适用于口腔疾病如急慢性咽喉炎、口腔溃疡、牙周炎等。

(6)分服：将药茶汁分次饮服，例如分成上、下午 2 次服用。这种服用方法多用于小便不利、水肿等。

(7)顿服 将药茶汁一次饮完。

(8)外敷 外敷包括擦、搽、贴、涂等方法，使用时先将茶叶或药茶方中诸味药物研末，用浓茶汁或甘草汤调和，外敷患处。这种使用药茶的方法多用于外科、皮肤科疾病，如湿疹、疮毒、溃疡等。

从茶疗的特性和功效来看，饮用药茶没有太多的禁忌，它的适应范围非常广泛。无论男女老少，一年四季均可服用。一年中四季气候的更迭会直接影响人的生理活动，根据春风、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒的气候特征，适时选用茶疗有利于调节人体机能，协调脏腑功能，以防止疾病的发生。随着医药卫生知识的日益普及，人们在日常生活中使用茶疗自我治疗已经渐渐成为可能，小病可用茶疗方剂对症自疗，大病可用茶疗辅助治疗。茶疗不仅可以治病，无病者还用来防病，年老体弱者可益智养生、延年增寿，年轻人可增加精力，健身防病，妇女常用则可补气生血，从而减少某些妇科病的发生并能润肤美容，青春焕发。要使茶疗发挥其应有功效，关键在于要做到合情合理地根据自身条件、特点和病情，再结合气候变化，正确地选用茶疗方剂。

—— 茶 疗 与 科 学 饮 茶

饮茶科学 点点滴滴



第二章

饮茶之事，人皆爱之。为闻其香，品其味，观其艺，得其通，更获养生之利。故而饮茶又可化为茶疗。茶疗之茶，于人有益。然而任何一种入药之物，都不可避免地会或多或少有些副作用。同时，日常饮茶之时亦有不少值得注意的地方。因此科学饮茶就成了一个人人都为之关心的问题。

一、茶与人生之保健

随着社会的发展、科学的进步，茶的应用范围日益扩大。但尽管如此，迄今茶的应用主要的还是在食用和药用两个方面，这是茶的营养成分和药理功能决定了的。营养与药效 虽有一定区别 但对人体而言 均属保健效果之列。能于品饮香茗之际获身体保健之功效，真可谓是“善莫大焉”。

（一）古人对茶的保健功能的认识

我国古籍中有许多关于茶与中医药联系的记载，说明古人对茶的保健功能早有认识 如唐代陆羽的《茶经》中曾引用《神农食经》称：“茶茗久服 令人有力 悦志。”三国华佗的《食论》有“苦茶 久食益意思”之说。晋代张

华《博物志》称“饮真茶令人少眠。”唐代时人们对茶的药用价值的认识已经较为普遍。著名药学家陈藏器称“茶为万病之药”此说虽嫌夸张，但茶的药理成分之多和药效作用之广却是事实。自唐至清，可以搜集到的有关论述茶效的古籍，不下近百种。在这众多的古籍中，有的从茶的效用来分析，有的从茶的主治病症去论述，如果将其整理一下，可知古人对茶保健功效的认识主要有：

1. 安神除烦

唐代陆羽撰的《茶经》中称茶能“涤烦”；《神农食经》（托名佚）引自《茶经》称茶能“悦志”五代蜀毛文锡撰的《茶谱》中称茶能“益思”宋代苏轼撰的《东坡杂记》中称茶能“除烦”元代忽思慧撰的《饮膳正要》中称茶能“清神”明代李时珍撰的《本草纲目》称茶能“使人神思爽”清代王孟英撰的《随息居饮食谱》称茶能“清心神”。此外，还有称茶能“破孤闷”、“疗小儿无故惊厥”等的。

2. 清头明目

宋代虞载撰的《古今合璧事类外集》称茶能“理头痛”宋代周去非撰的《岭外代答》称茶能“愈头风”明代吴瑞撰的《日用本草》称茶能“止头痛”清代王好古撰的《汤液本草》称茶能“清头目”清代黄宫绣撰的《本草求真》称茶能治“头目不清”。此外，还有称茶能治“脑痛”、“治头痛”的。古籍中专门讲茶能明目的很多，如唐代陆羽撰的《茶经》称茶能治“目涩”陈藏器撰的《本草拾遗》称茶能“明目”清代沈李龙撰的《食物本草会纂》称茶能“清于目”黄宫绣撰的《本草求真》称茶能治“火伤目疾”等，都谈到茶与明目有关。

3. 提神醒睡

如晋代张华撰的《博物志》、唐代苏敬撰的《新修本草》、清代张路撰的《本经逢源》以及《桐君录》(托名佚,引自《太平御览》)分别称茶能“令人少睡”、“令人少眠”、“令人少寐”和“令人不眠”唐代陈藏器撰的《本草拾遗》、五代蜀毛文锡撰的《茶谱》、清代曹慈山撰的《老老恒言》分别称茶能“少睡”、“睡少”和“不睡”明代李士材撰的《本草图解》称茶能“醒睡眠”清代王孟英撰的《随息居饮食谱》称茶能“醒睡”。此外还有说茶能“除好睡”、“破睡”等。

4. 下气消食

唐代孟诜撰的《食疗本草》称茶能“下气”唐代孟诜撰的《食疗本草》、宋代虞载撰的《古今合璧事类外集》、明代缪希雍撰的《本草经疏》和王圻撰的《三才图会》分别称茶能“消食”、“消宿食”、“消饮食”和“消积食”清代黄宫绣撰的《本草求真》称茶能治“食积不化”。此外还有称茶能“解除食积”、“去胀满者”、“去滞而化”、“养脾,食饱最宜”的。

5. 醒酒解酒

三国魏张揖撰的《广雅》称茶能“醒酒”宋代杨士瀛撰的《仁斋直指方》称茶能“解酒食之毒”明代李士材撰的《本草图解》称茶能治“酒毒”清代沈李龙撰的《食物本草会纂》称茶是“醉饱后饮数杯最宜”。

6. 利水通便

唐代陈藏器撰的《本草拾遗》、孙思邈撰的《千金方》分别称茶能“利水”和“利小便”唐代孟诜撰的《食疗本草》称茶能“利大肠”清代赵学敏撰的《本草纲目拾遗》

称茶能“刮肠通泄”。此外 还有茶能治“二便不利”、“利大小肠”之说。

7. 祛风解表

五代蜀毛文锡撰的《茶谱》称茶能“疗风”明代李时珍的《本草纲目》称茶能“轻汗发而肌骨清”清代屈大均撰的《广东新语》称茶能“祛风湿”刘靖撰的《片刻余闲集》称茶能治“小儿痘疹不出”。此外 还有称茶能“发轻汗”治“四肢烦 百节不舒”等的。

8. 生津止渴

《神农食经》称茶能“止渴”唐代李肇撰的《唐国史补》称茶能“疗渴”孙思邈的《千金方》称茶能治“热渴”；清代王孟英撰的《随息居饮食谱》称茶能治“解渴”赵学敏撰的《本草纲目拾遗》称茶能“清胃生津”黄宫绣撰的《本草求真》称茶能治“消渴不止”沈李龙撰的《食物本草会纂》称茶能“止渴生津液”。此外 还有茶能“润喉”，治“烦渴”、“作渴”之说。

9. 清肺去痰

唐代孟诜撰的《食疗本草》称茶能“解痰”苏敬撰的《新修本草》称茶能“去痰”元代忽思慧撰的《饮膳正要》称茶能“去痰热”明代李时珍撰的《本草纲目》称茶能“吐风热痰涎”清代赵学敏撰的《本草纲目拾遗》称茶能“涤痰清肺”黄宫绣撰的《本草求真》称茶能“入肺清痰”张璐撰的《本经逢源》称茶能“消痰”。此外 还有称茶能“除痰”、“解痰”、“逐痰”、“化痰”以及茶能治“痰热昏睡”、“痰涎不清”等的。

10. 去腻减肥

唐代陈藏器撰的《本草拾遗》称茶能“去人脂”；宋代

苏轼撰的《东坡杂记》称茶能“去膩”明代李士材撰的《本草图解》称茶能“解炙毒”清代曹慈山撰的《老老恒言》称茶能“解肥浓”赵学敏撰的《本草纲目拾遗》称茶能“解油腻、牛羊毒”。此外 还有称茶能“久食令人瘦”等的。

11. 清热解毒

唐代孟诜撰的《食疗本草》清代张璐撰的《本经逢源》分别称茶能“去热”和“降火”唐代陈藏器撰的《本草拾遗》称茶能“破热气 除瘴气”宋代宋士瀛的《仁斋直指方》、陈承撰的《本草别说》称茶能“消暑”清代黄宫绣撰的《本经求真》称茶能“清热解毒”刘献庭撰的《广阳杂记》称茶能“除胃热之病”。此外 还有茶能“清热降火”、“涤热”、“泻热”、“疗热症”、“治伤暑”之说。

12. 疗疮治瘰

《枕中方》(佚 引自《茶经》)称茶能“疗积年瘰”明代缪希雍撰的《本草经疏》称茶能治“瘰疮”李中立撰的《本草原始》称茶能“搽小儿诸疮”等。

13. 治痢止泄

宋代陈承撰的《本草别说》称茶能“治痢”明代吴瑞撰的《日用本草》称茶能“治热毒赤白痢”清代黄宫绣撰的《本草求真》称茶能治“血痢”张璐撰的《本草逢源》称茶能“止痢”等。

14. 涤齿坚齿

宋代苏轼的《东坡杂记》称茶能使牙齿“坚密”元代李治的《敬斋古今注》称茶能使牙齿“固利”明代钱椿年的《茶谱》称茶能“坚齿”清代张英的《饭有十二合说》称茶能“涤齿颊”等。

15. 疗饥生精

唐代孙思邈的《千金方》称茶能使人“有力”宋代苏颂的《本草图经》称茶能“固肌换骨”明代朱橚的《救荒本草》称茶能“救饥”鲍山的《野菜博录》称茶能“调食”；清代屈大钧的《广东新语》称茶能“疗饥”。此外，还有茶能“轻身换骨”、“治疲劳性精神衰弱症”、“羽化”之说。

16. 养生益寿

宋代苏颂的《本草图经》称茶能“祛宿疾 当眼前无疾”明代程用宾的《茶录》称茶能“抖擞精神 病魔敛迹”清代俞洵庆的《荷廊笔记》称茶能“养生益”。此外，还有茶“久服 能令升举”之说。

17. 其他功效

古人对茶叶功效的认识，除上面提到的以外，还提到茶叶其他一些营养与药理功效，如宋代苏轼的《格物粗谈》称茶“烧烟可辟蚊”明代李时珍的《本草纲目》称“浓茶能令人吐”清代赵学敏的《本草纲目拾遗》称茶能“消膨胀”张璐的《本经逢原》称茶能“开郁利气”等。

以上仅是将古人对茶叶功效的认识，结合有关文献资料，加以整理类编。至于近代对茶的保健功能的试验研究和开发利用，将在下面另作介绍。

（二）茶的保健成分

天然、营养、保健、治病 是茶作为饮料的最大特点。因此 人们称茶为“当代健康饮料”。近代科学研究的结果表明 茶的保健功能 以及茶在食品、医药等方面的广泛利用，是茶的内含成分所决定的。迄今为止，茶叶中的化学成分已经鉴定的就有 300 多种 其中有的是与人

体健康有关的营养成分，有的则是与防病治病有关的药效成分，而更多的是两者兼而有之的保健成分。在这众多的成分中，对促进人体健康，有的是单一作用的结果，有的是几种成分协同作用的结果。下面，只是为了阐述的方便，将茶叶中含量较多，与人体关系较密切的几种保健成分分别加以叙述（参阅中国茶叶学会主编《中国茶与健康》）。

1. 维生素类物质

茶叶中的维生素，包括水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。茶叶中的水溶性维生素的含量很丰富，主要有维生素 C 和 B 族维生素。因为它们能溶解于茶汤，容易被人体吸收，因此，与人们的关系也最密切。茶叶中的脂溶性维生素，对人体生长发育也很重要，只是因为不溶于茶汤，故无法通过饮茶为人体所利用，如采用茶食的形式，这一问题就可迎刃而解了。

维生素 C，又称抗坏血酸，在茶叶所含的众多维生素类物质中，含量最高。一般说来，每 100 克茶叶中含有维生素 C 为 100 ~ 500 毫克，尤其是优质绿茶，含量大多在 200 毫克以上，比等量的苹果、橘子、菠萝所含还多。从营养角度而言，喝绿茶比喝红茶好，这是因为绿茶的维生素 C 含量通常比红茶高。近代医学理论和临床实践表明，维生素 C 能防治坏血病，促使脂肪氧化，排出胆固醇，从而增加微血管的致密性，减少其渗透性和脆性，能防治由血压升高而引起的动脉硬化。维生素 C 还参与人体内物质的氧化还原反应，促进解毒作用，提高人体对工业化学毒物（如重金属）及放射性伤害的抵御能力，从而增强机体对感染的抵抗力。所以说茶能

解毒、防辐射 是“ 健康饮料 ” 道理就在于此。维生素 C 还有抑制最终致癌物的形成和抗拒癌细胞增殖的作用，经常饮茶还能促进创口愈合，防治出血症等。医学界认为 成人每天的维生素 C 需要量为 60 毫克左右，这样，一个人在正常的饮食情况下，每天饮三至四杯茶，就可以基本满足人体对维生素 C 的需求了。

茶叶中含有的 B 族维生素的种类较多，现将茶叶中主要 B 族维生素的一般含量，以及人体对该种维生素的需要量 归纳如下。

名 称	茶中含量 (微克/100 克茶)	每杯茶中含量 (微克)	人体需要量 (微克/日)	每 5 杯茶占 人体日需要量 %
维生素 B ₁ (硫胺素)	150 ~ 600	4.5 ~ 1.8	1700	1.3 ~ 5.3
维生素 B ₂ (核黄素)	1300 ~ 1700	39 ~ 51	1800	10 ~ 14
维生素 B ₃ (泛酸)	1000 ~ 2000	30 ~ 60	10000	1.5 ~ 3.0
维生素 B ₅ (烟酸)	5000 ~ 7500	150 ~ 225	20000	3.8 ~ 5.6
维生素 B ₁₁ (叶酸)	50 ~ 75	1.5 ~ 2.3	400	1.9 ~ 2.9
维生素 H (生物素)	50 ~ 80	1.5 ~ 2.4	300	2.5 ~ 4.0

此外 茶中还含有肌醇、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等。

茶叶中维生素 B₁ 的功效是维持人体神经、心脏和消化系统的正常机能，促进糖代谢，有助于防治脚气病、多发性神经炎和胃功能障碍等。维生素 B₂ 被认为在一

般膳食中最为缺乏，而茶叶中的含量却相当高，它比大米高 20 倍，比大豆高 5 倍，比瓜果高 20 倍，因此经常饮茶，可以补充维生素 B₂ 的不足。维生素 B₂ 参与人体内的氧化还原反应，对维持眼的正常功能具有重要作用，还能用来治疗结膜炎、角膜炎、舌炎、口炎、脂溶性皮炎等。维生素 B₃ 是一种复杂的有机酸，具有抗脂肪肝的功能，可预防动脉粥样硬化，防治因维生素 B₃ 缺乏而引起的毛发脱落、皮肤炎、肾上腺病变等。维生素 B₅ 在茶叶中的含量较多，它对防治癞皮病有较好的功效。此外，茶叶中维生素 B₁₁ 能预防缺铁性贫血；维生素 B₁₂ 有利于改善人体造血功能，肌醇对治疗肝炎、肝硬化、胆固醇高等有重要作用。

茶叶中还含有不少脂溶性维生素，如维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E 等，对人体健康都很重要，只是通过饮茶方式难以为人体吸收利用罢了。例如，对人体抗衰老有重要作用的维生素 E，每 100 克茶叶含量达 50 ~ 70 毫克。又如维生素 K 有很好的止血作用；茶叶中的维生素 A（即胡萝卜素）的含量比胡萝卜还高，对此，人们可能通过以茶掺食，制成茶食品、茶菜肴等方法，由饮茶改为吃茶，使其得到充分的利用。

茶叶中各种维生素的含量，一般说来，绿茶多于乌龙茶，乌龙茶多于红茶。对同类茶叶而言，高级茶多于低级茶；就不同季节的茶叶而论，则春茶多于夏、秋茶。

2. 氨基酸类物质

据测定，茶叶中的氨基酸含量通常为 2% ~ 5%，虽然含量不算高，但种类很多，仅游离氨基酸就有 25 种之

多。其中茶氨酸含量最高，而且这种氨基酸是茶叶所特有的。其次是人体所必需的赖氨酸、谷氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、色氨酸、缬氨酸。此外，还有半胱氨酸、天门冬氨酸、胱氨酸、甘氨酸、组氨酸、精氨酸、丝氨酸等。所有这些氨基酸对人体生理功能都有重要的作用。如苏氨酸、组氨酸和赖氨酸，能促进人体对钙、铁的吸收，起到防治骨质疏松、佝偻病和贫血的作用。胱氨酸和半胱氨酸有解毒和抗辐射的作用，其中胱氨酸还能促进毛发生长和防止早衰；半胱氨酸则可促进人体对铁的吸收。茶氨酸有扩张血管、松弛支气管和平滑肌，以及强心利尿的作用。亮氨酸和组氨酸有促进人体细胞再生、加速伤口愈合的功能。谷氨酸和精氨酸能降低血氨，治疗肝昏迷。蛋氨酸能调整脂肪代谢，防治动脉粥样硬化。色氨酸对人体大脑的神经传递有重要作用。

总之，茶叶中的多种氨基酸，大多是人体代谢机能不可缺少的，有的还是人体无法合成的，需要通过包括茶在内的饮食提供。

茶叶中氨基酸含量的多少，与茶类有关。按氨基酸总量而言，绿茶多于红茶和白茶，乌龙茶和黄茶居中，黑茶含量相对较低。对同种茶而言，高级茶含量高于低级茶。但具体到某种氨基酸而论，情况就较复杂了。如茶氨酸以白茶为最多，其次是绿茶和红茶；精氨酸以绿茶为最多，其次是红茶；谷氨酸以绿茶为最多，其次是乌龙茶和红茶。可见，各种氨基酸的多少，因茶而异。

3. 嘌呤碱类物质

茶叶中的嘌呤碱类物质，一般称之为生物碱。这是

一类重要的生理活性物质，在医学临床中，广泛地用作健补药。

茶叶中的生物碱，主要的有咖啡碱、茶碱和可可碱三种。由于三者都属于甲基嘌呤类化合物，因此，它们的药理功能亦非常相近，只是作用的强弱大小不同。茶叶中的咖啡碱含量为 2% ~ 5% 它的主要功能是兴奋神经中枢 消除疲劳 有较强的强心作用 能增加肾脏的血流量 提高肾血小球过滤率 有利尿功效 对平滑肌有弛缓作用，能消除支气管和胆管的痉挛。此外，咖啡碱还有帮助消化，解毒和消除人体内有害物质的作用等。值得说明的是，由于茶叶中咖啡碱的存在，从而使得饮茶不但能提高人体大脑的思维活动能力，消除睡意，清醒头脑，提高工作效率。而且这种兴奋作用，不像酒精、烟碱、吗啡之类伴有继发性抑制或对人体产生毒害作用。这是因为茶叶中的咖啡碱对大脑皮质的兴奋作用，是一个加强兴奋的过程，而其他兴奋药往往是通过削弱抑制过程引起的兴奋作用，两者有着本质的不同。所以 确切地说 咖啡碱引起的兴奋 是一种接近正常生理的兴奋。

茶叶中茶碱的含量一般为 0.05% ，它的主要功能与咖啡碱相似，但兴奋神经中枢的作用较咖啡碱弱，而强化血管和强心利尿作用，弛缓平滑肌等作用比咖啡碱强。

茶叶中可可碱的含量一般为 0.002% 它的主要功能与咖啡碱、茶碱相近，兴奋神经中枢的作用比上述两者都弱 但强心 松弛平滑肌等作用 强于咖啡碱而弱于茶碱；其利尿作用，虽比咖啡碱和茶碱都弱，但持久性

强。

现将茶叶中咖啡碱、茶碱、可可碱三者的主要药理功能，以及它们对人体组织器官作用的差异，归纳如下表。

名 称	茶叶中含量(%)	兴奋中枢	强心作用	松弛平滑肌	利尿
咖啡碱	2~5	+++	+	+	++
茶 碱	0.05	++	+++	+++	+++
可可碱	0.002	+	++	++	+

由于茶叶生物碱的主要成分是咖啡碱，而茶碱与可可碱的作用与咖啡碱又非常相似，因此，人们在谈及茶叶生物碱时，往往将茶碱和可可碱忽略不计，而仅指咖啡碱。

在茶叶冲泡时，大约有 80% 左右的咖啡碱可被水溶解，为人们吸收利用。如果成年人每天饮 3~4 杯茶，则从茶汤中摄取的咖啡碱约为 0.2 克。咖啡碱作为药用时，成人允许的给药量为 0.65 克 从茶中摄取的约占三分之一。同时，咖啡碱又易与茶叶中的茶多酚类化合物相遇形成复合物，这种复合物在人体内不能积累，很快会被排出体外 因此 即使长期饮茶 咖啡碱也无蓄积作用。这一点已引起药学界的注意。

4. 多酚类化合物

茶叶中的多酚类化合物，通常含量达 20% ~ 30%。在这类化合物中，以各种儿茶素最为重要。所以，人们通常说的茶多酚，其实指的就是以儿茶素为主体的式酚类化合物。近年来，医学界与茶学界围绕着茶叶中的这

一药效成分，展开了多方面的研究。结果表明，茶多酚类化合物能对有机体的脂肪代谢起重要的作用，可明显地抑制血浆和肝脏中胆固醇含量的上升，并促进脂类化合物从粪便中排出，因此，对防治动脉粥样硬化和减肥具有重要作用。其次，试验表明，茶多酚对人体增强微血管的作用，要比维生素 C 的作用强得多。如单独应用维生素 C，毛细管的增强能提高 1 倍，那么同时服用茶多酚，在相同时间内可以提高 4 倍。可见，茶多酚对增强人体微血管壁的韧性，以及防止内出血等方面的功能是不可低估的。为此，茶多酚已被广泛地用作防治因微血管破裂而引起的中风等疾病。茶多酚特别是儿茶素还能降低血糖，因此用来防治糖尿病等亦已付诸实践。第三，鉴于茶叶中茶多酚，特别是儿茶素类化合物具有明显的抗氧化活性，包括我国在内的不少国家，已将茶叶中儿茶素的抗氧化活性应用于食品工业，即应用这类抗氧化剂生产防止和延缓脂质变质的食品。由于这类食品对人体也有一定的抗氧化、防衰老作用，因此，又称之为保健食品。据称，茶叶中的茶多酚，其抗氧化的作用比维生素 E 还强。以往，人们常用维生素 E 和维生素 C 等抗氧化活性物质来增强人体抵抗力，以延缓衰老。可以预见，在不久的将来，利用茶叶中的茶多酚或儿茶素类化合物配制成的抗衰老药物，将为人类的健康带来福音。此外，茶叶中的茶多酚还有明显的抗辐射作用，对因辐射引起的白细胞降低的回升，具有良好的效果。尽管迄今为止人们对茶多酚抗辐射的机制仍不大清楚，但一般认为这与茶多酚参与体内的氧化还原反应、保护血相、修复生理机能、抑制内出血等众多作用

有关。另外，对于茶多酚的杀菌消炎和减轻重金属对人体毒害的作用，自古以来，就已为人们所认识并在临床中应用，且取得了较好的效果。特别值得提出的是，近代对茶多酚抗癌、抗突变的研究，已引起世人的关注。到目前为止，包括中国在内的许多国家，证明茶叶中的茶多酚类化合物，特别是儿茶素衍生物具有抑制癌细胞增生、抗癌、抗突变的功能。综合各地研究的结果，茶多酚之所以具有这一功能，其机制大致可以归纳为如下几个方面：①抑制致癌物质的最终形成；②可直接参与新的致癌代谢作用；③能清除游离基；④调整致癌引发物质的代谢过程；⑤抑制致癌基因与 DNA 共价结合。

茶叶中茶多酚的含量，大致说来，绿茶多于乌龙茶与红茶，夏、秋茶多于春茶。

5. 矿物质

迄今为止，已发现茶叶中的矿物质元素有 40 余种。其中包括人体生命活动必需的常量元素钾、钙、钠、镁、磷、氯、硫和微量元素氟、硒、锌、铝、硅、铬、铁、锰、钒、钴、铜、砷、钼等。此外，还有对人体生理代谢有着重要作用的碘、溴、铷等。特别是茶叶中的有些矿质元素，对人体的健康有着举足轻重的作用。成年人每天饮上五杯茶，那么从茶汤中摄取的锰、钾、硒和锌，一般就可分别满足人体需要量的 45%、25%、25% 和 10% 左右。

在茶叶所含众多的矿质元素中，钾的含量最高，达 1.5% ~ 2.5%，这与海产中的海带、紫菜的含量大致相当。钾对人体细胞新陈代谢、维持渗透压和血液平衡有着重要作用。茶叶中的硒是其他食物中少见和不可多得的，它能刺激免疫蛋白及抗体的产生，增强人体对疾

病的抗拒力，并对治疗克山病和抑制癌细胞的发生有重要作用。据测定，我国陕西紫阳和湖北恩施的绿茶，含硒量高达 1.5 ~ 3.5ppm 被称为富硒茶。各地茶叶中的锌含量差异不大 通常在 35 ~ 50mg/g 之间。以茶而论，绿茶稍高些 红茶次之 乌龙茶低些 但都比较接近。锌能直接影响人体内蛋白质和核酸的合成，缺锌会使青少年生长发育受阻，还会影响垂体分泌，使性腺机能减退。因此，锌对人体健壮有着重要的作用。茶叶中氟的含量较高，一般达 200 ~ 300ppm 高的可达 500ppm 左右。茶叶中氟的含量不但与茶类有关，还与茶叶老嫩关系密切。一般说来，就茶类而言，黑茶含量最多，绿茶最少，乌龙茶和红茶介于两者之间。以茶叶老嫩而论，则低级的粗老茶含量多于高级的细嫩茶。茶叶中的钙、镁、铁、锰等矿质元素，既是人体的必需营养，又与人体的健康相关。这些矿质元素在茶叶中的含量，一般说来，红茶稍高于绿茶。

6. 脂多糖

茶叶中的脂多糖是脂类与多糖结合在一起的大分子复合物，在茶叶中的含量大致为 3% 左右。茶叶中的脂多糖组成成分中，脂类占 36% ~ 58% 糖类占 26% ~ 47% 蛋白质占 3% ~ 6% 氮素占 0.5% ~ 1% 磷素占 0.7% ~ 1.2%。

脂多糖能增强机体的特异性免疫能力，而且无副作用。所以，脂多糖具有明显的抗辐射功能。另外，脂多糖还具有改善造血功能，保护血相的作用。

7. 糖类、蛋白质和脂肪

糖类、蛋白质和脂肪，被认为是人体三大主要营养

物质。

据测定，茶叶中的糖类含量为 10% ~ 13% 其中，有葡萄糖、果糖等单糖，也有蔗糖、麦芽糖等双糖，还有淀粉、纤维素等多糖。不过这些糖类大多不溶解于茶汤，能溶于茶汤的仅占 4% ~ 5%。为此，人们按照茶叶的这一特性，把茶叶列入低热量饮料，可供糖尿病和忌糖患者饮用。

茶叶中的蛋白质含量高达 20% 以上。但茶叶中的蛋白质基本不溶于茶汤。据测定，溶于茶汤中的蛋白质只占茶叶蛋白质总量的 1% ~ 2%。

茶叶中的脂肪含量很少，因此对人体影响也很小。

(三) 茶功与寿星

现代科学研究表明，饮茶不仅可以提神益思，增加营养，而且可以延缓衰老，健身益寿。所以，茶叶已成为一种理想的天然保健饮料。在科学不发达的古代，物质生活水平比较低下，人的平均寿命较短，而一些酷爱常年饮茶的人，却大多寿命很长。如唐代的从谏禅师，活到 130 多岁；宋代的大诗人陆游活到 85 岁；明代的礼部尚书陆树声活到 96 岁；清代的乾隆皇帝活到 88 岁。现代的一些高龄老人中，也大都嗜好饮茶。据载，四川省万源县大巴山深处的青花乡，自古以来盛产茶叶，居民惯于喝茶，有“巴山茶乡”之称。全乡 10000 多人中，至今未发现一例癌症患者。那里有 100 多名年龄在 80 岁以上的老人，最大的年龄已超百岁。据查，那里的人无论男女老少都有喝茶的习惯，甚至宁可少吃一餐饭，也不愿少喝一杯茶。前苏联老人阿利耶夫活到 110 多岁，

他从不吸烟、喝酒，长寿的秘诀是每天饮茶和散步。埃及农民札那帝·米夏尔活到 130 多岁，他从不吸烟，但每天要饮茶 6 杯。被誉为韩国茶坛泰斗的崔圭用，至今已年逾九旬，仍为茶事奔波不息。我国茶界元老，被誉为“当代茶圣”的吴觉农，一生研究茶、崇尚茶、饮用茶，92 岁高龄时才寿终正寝。目前仍健在的茶界著名人士庄晚芳、陈椽、王泽农等，他们都不吸烟、不嗜酒，但好茶，如今虽都已年过八旬，但却身体健康。所以说，饮茶有助延年益寿，长寿得益于经常饮茶。为此，人们把茶看做是一种长寿的象征。所谓“茶寿”，其意也在于此。

下面，让我们看一看一些历代的茶人寿星，是如何看待饮茶以及通过饮茶得以长寿的。

1. 从谥悟道修身“吃茶去”

从谥（公元 778—897 年），唐代高僧，本姓郝，青州临淄（今山东淄博东北）人，一说曹州（今山东曹县西北）人。自幼出家，世称“赵州禅师”，卒谥“真际禅师”。他在世 130 多岁，深信茶能悟道修身，可以说是一生与茶结伴。他崇茶、尚茶、爱茶，不但自己饮茶，而且提倡饮茶，可以说是嗜茶成癖。连在说话时，总要每说一句话都加上一句“吃茶去”。据《群芳谱·茶谱》引《指月录》道：“有僧到赵州，从谥禅师问：‘新近曾到此间么？’曰：‘曾到。’师曰：‘吃茶去。’又问僧，僧曰：‘不曾到。’师曰：‘吃茶去。’后院主问曰：‘为甚么曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？’师召院主，主应诺，师曰：‘吃茶去。’”

众所周知，茶是一种养性修身的和平饮料，而僧人坐禅修行，讲究专注一境，静坐养性，为此，很需要一种既符合佛教戒律，又能消除坐禅带来的疲劳和弥补“过

午不食”导致的营养不足。茶的提神益思、生津止渴等药理功能，以及本身含有的丰富营养物质，自然成了僧人的理想饮料。所以，僧人即使长年吃素，但大多高寿。唐陆羽在《茶经》中说：“茶最宜精行俭德之人。”说的就是这个意思。从谿禅师尽管一生为僧，但依然长寿，这是和他终生与茶为伴分不开的。

2. 进一僧“惟茶是求”

进一为东都名僧，生卒年月不详。当唐懿宗在他120岁高龄召见他时，他还精神爽朗，耳聪目明，最终活到120多岁。他一生从不服药，只是“惟茶是求”。

据宋代钱易的《南部新书》记载：“唐大中三年，东都进一僧，年一百二十岁。宣皇问，服何药而致此？僧对曰：‘臣少也贱，素不知药。性本好茶，至处惟茶是求。或出，亦日进百余碗。如常日，亦不下四五十碗。’”皇闻听此言，知其长寿秘诀，遂“赐茶五十斤，令居保寿寺”。以示嘉赏。道原的《景德传灯录》亦曾载：“有人问如何是和尚家风，师曰：‘饭后三碗茶。’”佛教认为饮茶能够彻悟、长生，因此有“茶禅一味”之说。所以，在古代佛教典籍中，对饮茶多有推崇。佛教不但提倡饮茶，而且对种茶、制茶亦多有研究。可以说，佛教对推动我国古代茶业的发展，是作出了重要贡献的。进一僧从亲身领略到的饮茶的好处中，深知茶能治病疗疾，延年益寿，因此推崇饮茶，终成寿星。

3. 陆游“汲泉闲品故园茶”

南宋著名诗人陆游（公元1125—1210年），越州山阴（今浙江绍兴）人。一生酷爱饮茶，还当过三年福建和江西西路茶盐公事常平，这使他对茶有了更多的了解。

由于陆游爱茶、管茶，又姓陆，所以他曾多次以茶圣陆羽自诩：“桑苎（指陆羽）家风君勿笑，他年犹得作茶神（亦指陆羽）”；“我是江南桑苎家，汲泉闲品故园茶。”

由于陆游一生出任许多地方官吏，又专门作过茶官，因此使他有机会遍尝众多名茶：“饭囊酒瓮纷纷是，谁尝蒙山紫笋香”，“春残犹看小城花，雪里来尝北苑茶”；“建溪官茶天下绝，香味欲全试小雪。”蒙山、北苑都是出产名茶、贡茶的地方。

陆游一生很不得志，生活十分清贫，因此他常以饮茶自慰，这可在他的许多诗中看到：“眼明身健何妨老，饭后茶甘不觉贫”；“幸眼明身健，茶甘饭软，非惟我老，更有人贫”；“眼明身健残年足，饭软茶甘万事忘”。尽管陆游所处的时代政局动荡，他的仕途又屡受挫折，可他却以淡泊自慰，只求“饭软茶甘”足矣。因此，他仍然享年 85 岁。可见清茶淡饭的生活和淡泊名利的修养，是与健康长寿紧密相关的。

4. 陆树声称茶比“凌烟”更好

明代茶人陆树声（公元 1509—1605 年），华亭（今上海松江）人。年少时在家耕读，走上仕途后虽官至礼部尚书，但却颇多坎坷，后退官隐居田园。

陆氏一生嗜茶饮茶，特别是退隐后，常以饮茶自娱，并根据亲身实践与体会，写成《茶寮记》一文留给后人。此文通称“煎茶七类”，即：一是“人品”，二是“品泉”，三是“烹点”，四是“尝茶”，五是“茶候”，六是“茶侣”，七是“茶勋”。陆树声认为，茶是清高之物，只有人品与茶品相得的人，才能真正获得茶道的真趣。在“茶勋”一节中，他更认为在“除烦雪滞，涤醒破睡，谭渴书倦”时，茶

的功能比‘凌烟’更强。

陆树声虽一生几多挫折，但他的人品如同茶品一样，不肯‘屈就’，惟以饮茶自娱，终于享年九十有七。

5. 张岱自嘲‘茶淫橘虐’

生活在明末清初的史学家张岱（公元 1597—1679 年），号陶庵，浙江山阴（今浙江绍兴）人。他癖好饮茶，在《自为墓志铭》中自称为‘茶淫橘虐，书蠹诗魔’。在张氏的许多文章中，都留下了对茶赞美的墨迹。在张岱的心目中，茶的重要性超过了柴米油盐。如张岱的《斗茶檄》中说：“八功德水，无过甘滑香洁清凉，七家常事，不管柴米油盐酱醋。一日何可少此，子猷竹席可齐名；七碗吃不得了，卢仝茶不算知味。一壶挥尘，用畅清淡；半榻焚香，共期自醉。”视品茶为最大乐趣。

张岱爱茶，因而对品茶鉴水、制作名茶等也颇有造诣。经张岱采用安徽休宁松萝茶制作工艺改进生产的古乡越州日铸茶，取名兰雪，因品质特佳，一时名声大振，可惜至今已经失传。

张岱在世 80 年，不但精于历史，长于散文，而且著作齐身，堪称“一代奇才”。这与他终生饮茶，而茶能益思、延寿不无关系（参阅姚国坤、陈佩芳编著《饮茶健身全典》）。

二、科学饮茶之要求

我们虽说饮茶于人有种种好处，但我们也并不讳言，如果不讲科学的饮茶，那茶不但不会给人带来那取之不

尽、用之不竭的妙处，反而可能给饮用者带来不利的影响，而这种情况的产生是任何人都不愿看到的。故而在此专列一节详细说明科学饮茶的种种要求。

(1)药茶是由茶叶、食物和药物组成的，它既有一定的适应症，也有其禁忌症。因此，应用每个药茶之前，就要明白这种药茶的功效，辨明病症，然后才可饮用。切不可不辨病症，不顾自己的体质而盲目饮用药茶，致使疗效不佳或引起其他病症。

(2)药茶冲泡所用的开水，一般地说，凡是中药粗末，宜用沸水冲泡，块状茶、茶剂、花、叶类宜用开水，90度即可，速溶茶、袋泡茶用开水或温开水亦可。

(3)药茶和其他药物一样不是万能的，在治疗小病、慢性病、养生保健、强身健美、预防疾病方面有它的优势，但在治疗重病、危急症时，药茶只可作为辅助治疗。否则，将会贻误病机。

除去以上一些需要专门了解及注意的地方外，我们在饮茶时还须了解茶的一些基本成分，以便于在饮茶时不会与自己的身体机能发生冲突。例如，在体虚发汗时就不宜饮用绿茶与苦茶，因为绿茶当中就含有特定的化学要素，具有清热解毒的作用，反而不适于体虚者饮用了。其他各类茶的品饮莫不如是。现将茶叶的主要成分及其药理功能列表如下：

茶叶主要成分的药理功能一览表

茶叶成分		药理功能
嘌呤碱类	咖啡碱	①兴奋神经中枢,消除疲劳,提高劳动效率;②抵抗酒精、烟碱、吗啡等的毒害作用;③对中枢性的末梢性血管系统及心脏有兴奋作用和强心作用;④增加肾脏血流量,提高肾小球过滤率、有利尿作用;⑤对平滑肌有弛缓作用,能消除支气管和胆管的痉挛;⑥控制下丘脑的体温中枢,有调节体温作用;⑦直接兴奋呼吸中枢,急救呼吸衰竭。
	茶叶碱	功能与咖啡碱相似,兴奋神经中枢较咖啡碱弱,强化血管和强心作用,利尿、弛缓平滑肌等比咖啡碱强。
	可可碱	功能与咖啡碱、茶叶碱相似,兴奋神经中枢比前两者都弱,强心作用较茶叶碱弱,但较咖啡碱强,利尿作用比前两者都差,但持久性强。
酚类衍生物	黄酮类及其苷类化合物	①起维生素 P 作用,促进维生素 C 的吸收,防治坏血病;②利尿作用。
	儿茶素	①具有维生素 P 作用;②抗放射性伤害;③治偏头痛。
	多酚类及其复合物(单宁物质)	①对病原菌的生长发育起抑制作用和灭菌作用;②作收敛剂治疗烧伤;③重金属盐和生物碱中毒的抗解剂;④缓和肠胃紧张,抗炎止泻;⑤增加微血管强韧性,防治高血压;⑥治疗糖尿病。

续表

茶叶成分		药理功能
芳香类物质	萜烯类(如萜品油醇)	①刺激祛痰药物;②治疗气管炎。
	酚类(如甲酚)	①杀灭病原菌;②对皮肤粘膜有刺激、麻醉和坏死作用;③对神经中枢起先兴奋后抑制作用,有镇痛作用。
	醇类(如乙、丙、丁醇)	①对心脏起抑制作用;②杀灭病原菌。
	醛类(如甲、乙醛)	①有灭菌作用;②对呼吸道粘膜有温和刺激,刺激祛痰药物。
	酸类(如甲、乙酸)	①有抑制及杀灭霉菌及细菌的作用;②对粘膜、皮肤伤口有刺激疗效;③有溶解角质的作用。
	酯类(如水杨酸甲酯)	①消炎镇痛;②治疗急性风湿性关节炎;③使肾上腺皮质中维生素 C 和胆固醇含量减少;④使血液中嗜酸性白细胞数目减少;⑤抑制透明质酸酶和纤维蛋白溶酶,对炎症有治疗作用;⑥促进尿酸排泄,有治疗痛风的作用;⑦对糖代谢起良好作用,减轻糖尿病。
维生素类物质	维生素 A 原(包括β紫罗酮和胡萝卜素)	①维持上皮组织正常功能状态,防止角化;②防治干眼病症;③增强视网膜感光性,防治夜盲症。
	维生素 D 原(包括菠菜甾醇及皂草苷)	①帮助骨骼发育和治疗骨骼创伤;②抗佝偻病、软骨病;③调节脂肪代谢;④能抑制动脉粥样硬化。
	维生素 B ₁	①维持神经、心脏及消化系统正常功能;②参加机体内糖代谢过程;③防治脚气病,治疗多发性神经炎、心脏活动失调、胃功能障碍。

续表

茶叶成分		药理功能
维 生 素 类 物 质	维生素 B ₂	①参与体内氧化还原反应;②维持视网膜正常功能,维持眼的正常视觉功能;③治疗角膜炎、结膜炎、唇损伤、口角炎、舌炎、脂溢性皮炎。
	维生素 PP	①实现组织呼吸中的脱氢作用;②治疗癞皮病所导致的皮炎、腹泻、痴呆、舌炎、口炎。
	维生素 B ₆	①参与氨基酸代谢;②参与脂肪代谢;③治疗婴儿中枢兴奋惊厥症;④治疗放射性呕吐和孕妇呕吐。
	泛酸	①参与代谢的多种生物合成和降解,加强脂肪代谢功能;②防治缺乏泛酸所导致的皮肤炎、毛发脱色、肾上腺病变。
	肌醇	①参与磷酸的代谢储积过程;②加强脂肪代谢的功能。
	叶酸	①参与核苷酸的生物合成;②防治叶酸缺乏所导致细胞分裂和成熟的障碍、白细胞缺乏症、巨细胞贫血、幼儿发育障碍、腹泻、龈炎;③加强脂肪代谢功能。
	6,8 - 二硫辛酸	①参与糖代谢过程,并加强脂肪代谢功能;②抗脂肪肝和降低血胆固醇的作用;③解除砷、汞中毒;④利尿镇吐,治疗肝性和心脏性水肿和妊娠呕吐。
	维生素 C	①增加微血管的致密性,减少其渗透性和脆性;②增加机体对感染的抵抗力;③防治坏血病;④治疗瘀点性出血、齿龈出血、肌肉关节囊、浆膜腔等出血症;⑤促进创口愈合;⑥防治缺乏维生素 C 所导致的骨膜分裂、骨裂、龋齿;⑦提高机体对慢性传染病的抵抗力;⑧提高机体对工业化学毒物及放射性伤害的抵抗力。

续表

茶叶成分		药理功能
其他物质	半胱氨酸	①治疗放射性伤害；②参与机体的氧化还原生化过程；③调整脂肪代谢；④防止动物实验性肝坏死。
	蛋氨酸	①调整脂肪代谢；②参与机体内物质的甲基转运过程；③防止动物实验性营养缺乏所导致的肝坏死。
	谷氨酸	①降低血氨；②治疗肝昏迷。
	精氨酸	①降低血氨；②治疗肝昏迷。
	脂多酸	治疗放射性伤害。

茶疗源远流长 其效广泛而卓著 并且寓“疗”于“食”取料容易 携用方便等等。对于明了者 应用茶疗可以说是顺乎自然，以上是列出了一些前人所总结的概括性的注意原则，但在具体应用的时候，还要注意一些什么问题呢？下面，我们再来具体谈谈。

1. 茶叶的选择与保管

茶疗必用茶叶，因此首先就要选择茶叶。而选茶的首要问题就是不能有霉变。霉变的茶叶不但丧失了营养和药效成分，还会对人体产生毒害作用。再就是适当根据病情或季节选择不同种类的茶叶。比如，一般认为绿茶偏于“凉”性 若病情性质偏“热”的 或是在炎热的夏季，可选用绿茶。红茶偏于“温”性，若病情性质偏“寒”的 或是在寒冷的冬季 可选用红茶。乌龙茶性质较平和 若病情性质偏“热”偏“寒”不明显的 或是在秋季 可选用乌龙茶。花茶中含有茉莉花、珠兰花等 在中

医看来 花茶类有升散之性 可疏肝解郁理气 若患者情绪抑郁，或是在春季，可选用花茶。但是以上茶类的选择也不是绝对的，特别是在茶疗复方当中，其轻微的偏性，可以通过其他配伍药整体平衡。此外，由于各种茶叶加工工艺不同，一般还认为，就茶叶所含某些物质成分的多少而言，绿茶所含的维生素 C、维生素 B₁、B₂、微量元素锌和茶多酚等，都较其他茶（如乌龙茶、红茶等）为多。再根据上述成分的药效作用，进一步认为对于降脂而防治血管硬化，抗突变而防治癌症，抗脂质过氧化而延缓衰老等，以用绿茶较好。但事情总是一分为二的，一些人喝了过多过浓的绿茶 尤其是空腹时 由于过多过浓的茶多酚会对胃产生一定刺激，而引起胃感不适。若如此 则应减少量及浓度 或改用红茶等。

茶叶最忌的是受潮，受潮后很容易霉变。而且茶叶变质也与高温、光线及长期暴露于空气中有关。另外，茶叶最容易吸收异味，不能与樟脑、香皂等气味较浓的东西置放一处。总之 茶叶应置于干燥、密闭、不透光及无异味的容器中保管，并应放在环境温度较低的地方。当然 以方便应用为原则 少量多次的购置 也是一种好措施。

2. 配药的选择与制备

茶叶中含有多营养物质和有效成分，但就成年人而言，一般一天用茶量宜为 6~15 克 茶疗用量也一般不超过 20 克。如是，总量小成分量也就更小了。俗话说得好：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”从临床实际来看，茶疗方多是茶叶配伍其他中草药而共同取得较好的疗效。

那么如何选择配药呢？首先照选定的茶疗方单（方单如何选，下节将谈及）将各种配药的重量按适当的倍数扩大，在医生的指导下到正规的医院药房或中药店购置，各品种分开包装。定要仔细查看药材，若有霉变、虫蛀、腐败或混有明显砂石泥土等杂质者则不能用。

选购后，制备配药则应将各种药材（易水溶都除外）用清水快速漂洗（一般 2~3 分钟）以除去灰尘等杂质。再用刀、剪等工具把药材尽量加工小块、小段。然后将药材日晒或用电烘箱等干燥。有条件的最好用家用消毒柜或紫外线灯等，对直接用于冲泡的药材进行消毒处理。最后将药材按重量比例混和，再称出每一剂的量，用防潮纸包好，装入可防潮的盒、袋内备用。到冲泡或煎煮应用时，再与茶叶整合成茶疗方。

3. 茶疗方药的选择

茶疗是一种传统的治疗方法，属于中医学的范畴。因此，茶疗也应当遵循中医辩证施治的原则。比如说，“寒凉”性的病证 就应当选择“温热”性的茶疗方法调整它，否则就会雪上加霜；“温热”性的病证 就适宜选用“寒凉”性的茶疗方法平衡它，否则就如火上烧油。举例感冒而言，表现为恶寒、发热、无汗、头身痛、鼻塞流清涕的是风寒感冒，应选用温性的羌芎茶；表现为发热、恶风、头胀痛、鼻塞流黄涕、咽痛的是风热感冒，当选用凉性的银翘薄荷茶。若两者错位，则或雪上加霜，或火上浇油，病情反会加重。因此，用者须要认真仔细阅读领会各个茶疗方中的功效，必要时应咨询有关医务人员。

还必须特别强调的是，茶疗虽然有着广泛的效用，但和世界上其他事物一样，也要一分为二，即是说她也

并非是包治百病的神丹灵药。从临床实际来看，茶疗对于一些慢性病及强身保健、养颜美容最为适宜，只要持之以恒地应用，常能取得良好的效果。但对于急症、重病及病情变化快的疾病，则应尽快到医院诊治，以便采取更为有效的措施。当然，在医生指导下，将茶疗作为一种辅助手段还是很有益的。

此外，还要注意茶疗汤药应现制现用，不论何种原因(如存留时间过长、受到污染等)汤汁一旦变馊，则切不可服用，否则就有害而无益了。各个茶疗方中的用法也须认真对待，不可马虎，这也是取得疗效的不可缺少的环节。

三、饮茶注意之禁忌

饮用茶和药茶虽然对健康有许多益处，但饮用不当也会影响健康。因而也有许多地方要饮茶者注意，切不可为茶于人身有多种益处即无论何时、何地、何人、何病均不问量多量少的先饮为快。否则那轻盈的绿色仙子带给您的可能就不是病愈的良方，而是伤人的利器了。

饮用茶和药茶虽然对健康有许多益处，但饮用不当也会影响健康。饮用者需要注意下列事项：

1. 忌用霉变的茶叶和药材

茶叶喜燥怕潮湿，受潮后易发热变霉。在高湿度的环境中，放置3~5天即出现霉花和结块。霉菌繁殖时会分泌出多种不同的酶，可加速茶叶的霉变。茶叶的含

水量高于 8.8% 时就会发霉 含水量达到 12% 时霉菌繁殖旺盛，可长出白毛并发出霉味。茶叶受潮霉变后不仅没有香味和营养价值 而且含有青霉酸、环绿素、黄天精等多种不同结构的霉菌毒素，这些毒素对人体健康危害极大。动物试验表明，动物饮用霉变茶叶水后可使肝、肾等脏器发生变性和坏死，并且具有致癌的危险性。临床上亦曾报道过因饮用霉烂茶叶而发生中毒的病例，其中毒症状表现为腹痛、腹泻、头晕等。因此 霉变的茶叶不宜再用。因此，自己在家中配制药茶时茶叶与其他药材均应选择质量好的，切忌使用霉变或有其他不洁的茶叶和药材。

2. 茶叶和药茶忌保管不善

茶叶若与其他有异味的东西放在一起，如香皂、樟脑丸等，容易使茶叶吸收异味，这种有异味的茶叶最好不要用来泡茶。为了避免茶叶吸收异味，切忌将茶叶与有严重异味的物质放在一起。此外，茶叶的包装材料、盛器都不能有异味。新买来的茶叶筒罐，筒内金属表面常有一层油脂 必须擦净晾干 再以少量废茶擦过 除去异味后才能装茶叶。对于药茶而言，首先应重视药茶原材料的保管 块形茶和散形茶容易吸潮 发霉变质 故应以防潮材料包装，块形茶外面还应用硬纸盒装封，以防压，避免松散而变形，贮存时应置于低温干燥处。袋泡茶最好放在瓷罐中封贮，忌晒与潮湿。

3. 选用药茶方忌不根据病情需要

因为药茶方中多以中药为主，而中医诊治疾病的关键在于辨证论治，诸如阴虚之人忌用助热燥烈之品，阳虚之人忌用苦寒之品等，只有这样才能确保治病养生的

疗效。同时还要兼服患者的体质、气候等因素 做到因人、因时、因地制宜。根据体质之寒热虚实选用不同的药茶至关重要 例如 阴虚火旺或者肝肾阴虚者不宜饮用湿燥太过的药茶 孕妇忌服行气活血的药茶 痰湿壅盛或食积气滞的人不宜饮用滋腻碍脾的药茶。病情轻的慢性病患者饮用药茶宜频服 小儿服有药茶则宜浓缩后再行饮用 以少量多次为宜 急性病或者病情较重者，如细菌性痢疾 则宜急速治疗 可按剂量一次服下，一日服 2~3 剂。

4. 服用药茶也要注意忌口

服药时不能同时食用某些食物，否则就会降低药物的疗效 中医称之为“忌口”。饮用药茶同样也要注意忌口。一般说来，饮用解表的药茶忌食生冷酸食；饮用调理脾胃的药茶忌食生冷、油腻、腥臭、腐败、不易消化的食品；饮用止咳平喘的药茶忌食鱼虾等；饮用补益药茶，如人参茶时，要忌食萝卜。

5. 忌饮隔夜茶

茶汁放置时间过久，维生素丧失殆尽，如果是炎热的夏天，泡的茶过夜后会产生馊味，这主要是泡茶的茶杯、茶壶或器具被细菌污染所致。隔夜茶变馊后不宜饮用，饮之则有害人体健康。药茶一般以现制现服为佳，切忌煎汤后隔数天再饮用。

6. 冲泡或煎煮药茶的时间不宜过久

茶叶中的茶多酚类、脂多糖类、芳香化合物类物质等可以自动氧化 不仅茶的汤色发暗、味差、香低 而且茶中的维生素 C、维生素 P、氨基酸等因氧化作用而减少，使其营养价值大为降低。同时，所泡的茶也会受周

围环境污染，茶水中可有细菌和真菌生长，对健康不利。通常 茶叶冲泡 3 ~ 4 次后，基本上就没有什么茶汁了，再次冲泡就会把茶叶中的某些有害成分浸出来，因为茶叶中的微量的有害元素往往在最后泡出。冲泡药茶时一般以沸水冲泡 10 ~ 20 分钟为宜；煎煮药茶时以煎沸 10 ~ 15 分钟为宜。有些药物的煎煮时间要长一些，如有毒的乌头、附子、商陆等 久煎能达到减毒或去毒的目的。否则，容易发生中毒。因此特殊的药茶方要遵医嘱使用。

7. 饮茶不宜过浓

过多的茶鞣酸，能抑制胃液的分泌，强烈地刺激胃粘膜 引起胃的功能失常 消化不良 还可导致便秘 同时，浓茶会减少人体对铁质的吸收，日久可致缺铁性贫血。茶中的鞣酸可影响维生素的吸收，长期饮茶过浓容易出现疲劳、食欲不振等维生素 B1 缺乏的症状。患有心脏病、心律不齐者 更不宜饮浓茶 因为茶能增强心室的收缩 加快心率 过酦的茶汤会使这种作用加剧 引起心跳加速 使病人出现胸闷、心悸、气短等异常现象 严重者甚至造成危险的后果。浓茶对神经刺激过大，晚饭或睡觉前饮浓茶，势必影响睡眠。

8. 饮茶忌过多

茶叶的兴奋提神作用源于咖啡碱，大量饮茶超过人体的耐受能力时，就会使人激动神经紧张胃肠不适。养成饮茶习惯后，不饮茶会感到很不舒服，出现头痛等症状。这表明摄入体内的咖啡因在起副作用，此时饮茶已不能使精神振奋，只会使人感到难受。大量饮茶也会摄取过多的鞣酸，使消化道中的蛋白质凝固，降低人体对

蛋白质的吸收。茶叶中的草酸和鞣酸会干扰人体吸收钙、铁、镁等元素 使人出现相应的营养缺乏症状。大量饮茶还会增加胃酸分泌，使胃溃疡病人胃痛加重。大量饮茶也不利于人体内水的平衡。饮茶过多时需要排出较多的水，增加了肾脏的负担。如果肾功能不好，当体内水分过多 大量水分进入细胞 就会产生水中毒 表现为水肿、头痛、恶心等症状。因此 肾功能不全的病人过量饮茶有危险。此外，茶叶中含有微量元素氟，氟虽是人体必需的微量元素，但生理需要量每日仅为 1~1.5 毫克。然而，经过对 20 种茶叶含氟量的测定，发现茶叶含氟量比其他食品高出好几倍，人的摄氟量不应超过其安全阈值 3~4.5 毫克，否则就会引起蓄积中毒。

9. 妇女三期不宜过多饮茶

月经期饮茶过多容易发生痛经时间延长和经血过多。经血中含有高铁血红蛋白、血浆蛋白和血色素等成分，月经期或经期过后，妇女要吃含铁丰富的食品。浓茶中含有高浓度的鞣酸，在肠道中极易与食物中的铁或补血药中的铁结合，发生沉淀，妨碍肠粘膜对铁质的吸收利用，导致缺铁性贫血。怀孕期妇女饮用浓茶，不仅易患缺铁性贫血，影响胎儿的营养物质供应，还会加剧孕妇的心跳和排尿，增强孕妇的心肾负担，诱发妊娠中毒症等 不利于母体和胎儿的健康。这是因为浓茶中含有较多的咖啡碱，对神经系统和心血管系统都有一定的刺激作用，能使人兴奋，基础代谢增高。美国俄勒冈州立大学和中国上海医科大学的科学家对饮茶量与经前期综合症的关系进行了研究，发现饮茶量多少与经前期综合症密切相关。通过将饮茶女性与不饮茶女性相比

较 每天饮茶量在 4 杯以下的女性，经前期综合症的发生率增加了 2 倍。如果每天饮茶量超过 4 杯 女性经前期综合症的发生率会增加 9.7 倍。科学家们认为，饮茶使经前期综合症的发生率增高可能与茶对环核苷酸的影响有关。茶水中高浓度的鞣酸不但能抑制肠液的分泌，产生收敛止泻的作用，还会产生收敛和抑制乳腺的作用。此外，浓茶中的咖啡因可通过人乳进入婴儿体内 婴儿容易发生肠痉挛、肠激惹 有时婴儿会无缘无故地哭闹，故哺乳期不宜多饮茶。

10. 以下病人不宜饮茶过多：

(1)动脉粥样硬化 茶叶中含有茶碱、咖啡因、可可碱等生物活性物质。这些物质对中枢神经有明显的兴奋作用，能加快大脑皮质的兴奋过程，但这一兴奋过程会使脑血管运动中枢在兴奋之后引起脑血管收缩。这对脑动脉硬化的病人是一种潜在的威胁，因为脑部小血管收缩引起供血不足、脑血流量缓慢，促使脑血栓发生。此外，脑血管运动中枢兴奋还可引起心脏冠状动脉收缩痉挛 导致心肌缺血 产生心绞痛、胸闷、心悸、心律失常等症状。

(2)失眠患者 不论何种原因所引起的失眠，一般不宜在临睡前饮茶，这是因为茶叶中的咖啡因和芳香物质有兴奋作用。据测定，一杯浓茶中约含咖啡因 100 毫克左右 能使大脑兴奋 使心跳血流加快 使人久久不能入睡。

(3)高血压患者及心脏病病人：茶固然能减轻高血压患者的头痛症状，但也会使血压有所增高。饮茶过量时还会使心率加快，对高血压患者和心脏病病人不利。

(4)痛风病人：因为茶水中的鞣酸会加重患者的病情 因而不宜饮茶 更不宜饮泡得过久的茶。

(5)病后需静养的人以及甲亢、结核病人 因茶叶中的咖啡因能使人兴奋，引起基础代谢增高，从而使需要安静者以及甲亢、结核病人无法得到良好的休息和治疗。

(6)活动性胃溃疡、十二指肠溃疡患者：正常情况下，胃内有一种名叫磷酸二酯酶的物质，它能抑制胃壁细胞分泌胃酸，而茶叶中的茶碱能抑制磷酸二酯酶的活力。磷酸二酯酶的活力受到抑制后，胃壁细胞就会分泌大量胃酸，胃酸一多就会影响溃疡面的愈合，加重病情，并产生疼痛等症状。因此，有溃疡倾向的人宜少饮茶，至少不应饮浓茶。

(7)习惯性便秘患者 这种病人不宜多饮茶 因为茶叶中的鞣酸能减轻肠蠕动，使便秘加剧。

(8)发热病人 发热是由细菌、病毒感染或其他多种疾病所引起的症状之一。病人往往皮肤血管扩张，大量出汗，使病人体内水分和电解质及营养物质消耗，引起口渴多饮。生活中，有些人习惯给发热病人饮些热而浓的茶，认为浓茶解渴效果好，其实发热病人不宜饮浓茶，这是因为茶叶中的茶碱成分会提高人体的温度，加剧发热。且由于茶碱的利尿作用，亦使解热降温药物的作用大减或失效。

(9)贫血患者 铁是制造红细胞的原料之一 体内缺铁，将使红细胞的生成受阻，导致贫血。茶叶中的鞣酸可影响铁的吸收利用。长期饮茶的人会有不同程度的铁吸收障碍。当然，饮食正常的人还不至于影响造血，

因为人体所摄取的铁量远远多于体内的需要量，便对贫血的人，或已有较大量失血需要在短时间恢复正常的人则会产生一定的影响，因为这些人对铁的需要量增加，而饮食减少了对铁的吸收，使血细胞生成减少。因此，凡是缺铁性贫血病人以及比较容易发生缺铁性贫血的人 如孕妇、乳母、月经量过多的育龄妇女、青春发育期的青少年和婴幼儿，还是以不饮茶或者少饮茶为好。

以上是一些著名茶疗专家所持的一类观点。但是具体到如果一个人身体并没有什么不适，日常饮茶中又该注意那些禁忌呢？另有专家吴鸿南在他的《中国茶食》一书中对一些普遍存在的疑问给出了中肯的建议，现也一并列出，让读者朋友在自己的家居生活中既能享受到茶带来的无穷乐趣，又可以避免一些不必要的损伤。

1. 喝什么茶对健康有利？

关于喝什么茶对健康有利这个问题，不能用一句话来做简单的回答，也就是说，因各种茶的营养药效成分有一定的差异，所以身体条件不同的人应有所区别。如身体比较虚弱的人 喝点红茶 在茶中添加点糖和奶 既可增加能量又能补充营养，可谓一举两得。青年人正处发育旺盛时期，以喝绿茶为好。妇女经期前后以及更年期，性情烦躁，饮用花茶有疏肝解郁、理气调经的功效。身体肥胖，希望减肥的人，可以多喝些乌龙茶、沱茶等。常年食牛羊肉的人，可以喝些砖茶、饼茶等经过后发酵的紧压茶，有助于脂肪食物的消化。经常接触有毒害物质的工作人员，可选择绿茶作为劳动保护饮料。脑力劳动者、军人、驾驶员、运动员、歌唱家、广播员、演员等 为

了提高脑子的灵活敏捷程度，保持头脑清醒，精神饱满，增强思维能力，判断能力和记忆力，可以饮用高档绿茶，诸如各种名优绿茶之类。

如果单从各种茶叶营养成分和药效成分的含量高低而言，高级绿茶优于其他茶类，高居榜首。如维生素C、维生素B₁和维生素B₂、磷、钾、锌等矿物质、茶多酚等，其含量都高于其他茶类。因此，常饮绿茶更有利于健康。

2. 一天喝多少茶为宜？

饮茶量的多少是由饮茶习惯、年龄、健康状况、生活环境、习俗等诸多因素决定的。一般健康的成年人，平时又有饮茶习惯的，一日饮茶12克左右，分3~4次冲泡是适宜的。对于体力劳动者、运动量大、消耗多、进食量大的人，尤其是在高温环境、接触毒害物质较多的人，一日饮茶20克左右也是适宜的。食用油膩食物较多，烟酒量大者，也可适当增加茶叶用量。孕妇、儿童、神经衰弱者、心动过速者，饮茶量应适当减少。

3. 家有多种茶叶，如何安排饮用？

有些人因家中茶叶品种较多，便采用一天中不同时间饮用不同茶叶，清晨饮一杯淡淡的高级绿茶，醒脑清心；上午喝一杯茉莉花茶，芳香怡人，可提高工作效率；午后喝一杯红茶，解困提神；下午工作休息时喝一杯牛奶红茶或一杯高级绿茶加点点心、果品，补充营养；晚上几位朋友或家人团聚，泡一壶乌龙茶，边谈心边品茗，别有一番情趣在心头。

4. 喝浓茶好不好？

所谓浓茶，是指泡茶用量超过正常量（一杯茶3~4

克)的茶汤。严格说来,浓茶对不少人是不适宜的。如夜间饮浓茶,非常容易兴奋,从而引起失眠。心运过速的心脏病人、胃溃疡、神经衰弱者、身体虚弱胃寒者都不宜饮用浓茶,否则会使病症加剧。空腹也不宜饮浓茶,不然常会引起胃部不适,有时甚至会产生心悸、恶心等不良反应,发生平常人们所说的“茶醉”。出现“茶醉”后,可以吃一二颗糖果,喝一杯开水就可消解。这样说也并非浓茶一概不能饮用,一定浓度的浓茶,具有清热解毒、润肺化痰、强心利尿、醒酒消食等功效。因此,遇有湿热症和吸烟、饮酒过多的人,浓茶具有一定的疗效。吃肉或油腻过重的食物,浓茶有助消化去腻。口腔发炎、咽喉肿痛的人,饮浓茶有消炎杀菌作用。所以,喝浓茶好不好,要根据具体情况而定。

5. 喝茶会不会影响牙齿的洁白?

喝茶,尤其是长期喝浓茶,茶叶中的多酚类氧化物附着在牙齿表面,如果不刷牙,确实会使牙齿逐步变黄。就像茶壶、茶杯长期不清洗,就会结一层“茶锈”是一个道理。如果喝浓茶加上吸烟,则会加剧牙齿的黄化,这应当引起人们的高度注意。然而,一般饮茶者,只要不吸烟,注意早晚两次刷牙,而且经常吃些水果,牙齿绝不会变黄,茶大可放心饮用。

6. 隔夜茶能喝吗?

过去曾有一种传说,认为隔夜茶喝不得,喝了容易得癌症,理由是认为隔夜茶含有二级胺,可以转变成致癌物亚硝胺。其实这种说法是没有科学根据的,因为二级胺广泛存在于多种食物中,尤以腌腊制品中含量最多。就拿面包来看,通常含有 2mg/kg 的二级胺,如以面

包为主食，每天从面包中食进的二级胺就有 1 ~ 1.5mg。而人们通过饮茶从茶叶中食进的二级胺只有主食面包的 40%，可见是微不足道的。况且，二级胺本身并不是致癌物，必须有硝酸盐存在才能形成亚硝胺并达到一定数量级才有致癌作用。饮茶可以从茶叶中获得较多的茶多酚和维生素 C，它们都能有效地阻止人体内亚硝胺的合成，是亚硝胺的天然抑制剂。因此饮用隔夜茶是不会致癌的。

但是，从营养卫生的角度来说，茶汤暴露在空气中，放久了易滋生腐败性微生物，使茶汤发馊变质。另外茶汤放久了茶多酚、维生素 C 等营养成分，易氧化减少。因此，隔夜茶虽无害但一般情况下还是随泡随饮为好。

市场上的罐装茶水饮料，是添加了抗氧化剂并经过严格灭菌而制成的，与其他冷饮料一样，饮用是安全的。

7. 一杯茶冲泡几次为宜？

茶类不同耐泡程度不一，人们日常生活中，常有这样的体会：非常细嫩的高级茶并不耐泡，一般冲泡 2 次也就没什么茶味了，普通红绿茶常可冲泡 3 ~ 4 次。茶叶的耐泡程度与茶叶嫩度固然有关。但更重要的是决定于加工后茶叶的完整性。

加工越细碎的，越容易使茶汁冲泡出来，越粗老完整的茶叶，茶汁冲泡出来的速度越慢。但无论什么茶，第一次冲泡浸出量都能占可溶物总量的 50% 以上，普通茶叶第二次冲泡一般为 30% 左右，第三次为 10% 左右，第四次只有 1% ~ 3%。从营养的角度来看，茶叶中的维生素 C 和氨基酸，第一次冲泡后就有 80% 被浸出，第二次冲泡后，95% 以上都已浸出。其他有效成分

如茶多酚、咖啡碱等也都是第一次浸出量最大，经 3 次冲泡后，基本达到全量浸出。由此可见，一般的红、绿茶冲泡次数通常以 3 次为度。乌龙茶因冲泡时投茶量大，可以多冲泡几次；以红碎茶为原料加工包装成的袋泡茶，由于易于浸出，通常适宜于一次性冲泡。

8. 孕妇、儿童能否喝茶？

孕妇、儿童一般都不宜喝浓茶，因过浓的茶水中过量的咖啡因会使孕妇心动过速，对胎儿也会带来过分的刺激，儿童也是如此。因此一般主张孕妇、儿童宜饮淡茶。通过饮些淡茶可以补充一些维生素和钾、锌等矿物质营养成分。儿童适量饮茶，可加强胃肠蠕动，帮助消化；饮茶有清热降火之功效，避免儿童大便干结造成肛裂。另外，儿童饮茶或用茶水漱口还可以预防龋齿。

9. 能用茶水服药吗？

能否用茶水服药，不能一概而论。在多数情况下不主张用茶水服药，尤其是某些含铁剂（硫酸亚铁、碳酸亚铁、枸橼酸铁胺等）、含铝剂（如氢氧化铝等）、酶制剂（如蛋白酶、淀粉酶等）西药遇到茶汤中多酚类物质会产生结合沉淀，影响药效。有些中草药如麻黄、黄连、钩藤等一般也不宜与茶水混饮。另外，茶叶中含有咖啡碱，具有兴奋作用，因此服用镇静、催眠、镇咳类药物时，也不宜用茶水送服，避免药性冲突，降低药效。一般认为，服药后 2 小时内不宜饮茶。

然而，服用维生素类药物、兴奋剂、利尿剂、降血脂、降血糖、升白类药物时，一般可以用茶水送服。例如服用维生素 C 后饮茶，茶叶中的儿茶素可以有助于维生素 C 在人体内的吸收和积累；茶叶本身具有兴奋、利

尿、降血脂、降血糖、升白等功效 服用这类药物时 茶水有增效作用。

10. 神经衰弱者如何饮茶？

神经衰弱者的主要症状是夜晚不能入睡，白天无精打采没有精神。神经衰弱患者往往害怕饮茶，认为饮茶后 刺激神经 可能更加睡不着觉。实际上 从辩证施治的观点来看，要使夜晚能睡得香，必须在白天设法使其达到精神振奋。因此，神经衰弱者在白天上、下午各饮一次茶 可以上午饮花茶 下午饮绿茶 达到振作精神的目的，到了夜晚不再喝茶，稍看点书报就能安稳入睡。如能坚持数日至一周，必定会收到较好的效果。

11. 心脏病、高血压病患者如何饮茶？

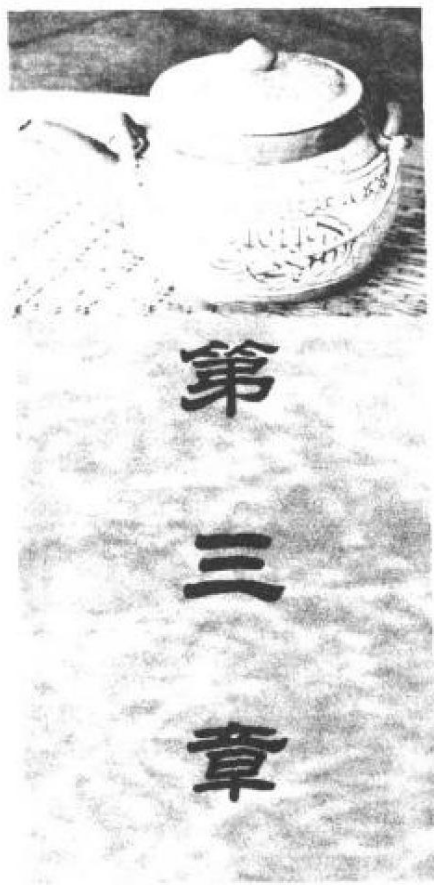
对于心动过速的病患者以及心、肾功能减退的病人，一般不宜喝浓茶 只能饮用些淡茶，一次饮用的茶水量也不宜过多，以免加重心脏和肾脏的负担。对于心动过缓的心脏病患者和动脉粥样硬化和高血压初起的病人 可以经常饮用些高档绿茶 这样对促进血液循环、降低胆固醇、增加毛细血管弹性，增强血液抗凝性都有一定好处的。

12. 胃病患者如何饮茶？

胃病的种类很多，最常见的有浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、胃出血等。胃病患者服药时一般不宜饮茶 服药 2 小时后 饮用些淡茶、糖红茶、牛乳红茶 有助于消炎和胃粘膜的保护，对溃疡也有一定疗效。饮茶还可以阻断体内亚硝基化合物的合成，防治癌症病变。

茶疗内外科验方

茶疗药方 惠泽众生



正如著名的中医学大家盛国荣先生所说，茶疗乃是现代医学的突出代表者，因为它是目前最引人注目的自然疗法的首选。几千年前，我国人民就已经掌握了以茶治病的方法，气香悦口的茶叶经过冲泡，既能醒脑清神、开胃消食，又能降火、解毒、利尿、止痢，这就使得其他饮品望而却步。逐渐地，我们的先民开始将茶与其他药物一起调和，制出了一个个疗人疾苦的名方。

一、治内科病之茶疗方

中医治病，讲究一个“望、闻、问、切”之法，人的感官所无法体摸得到的身体内部若有了疾病，经此法一试则见端倪，若得国手把脉，再辅之以茶药，焉有不愈之理。茶药对内科诸病确有显著疗效，此节中列出一些前人总结得出的茶药方供君选择。

1. 感冒

方1 午时茶

【配方】红茶 1000 克 茅术、陈皮、柴胡、连翘、白芷、枳实、山楂肉、羌活、前胡、防风、藿香、甘草、神曲、川芎各 30 克 厚朴、桔梗、麦芽、苏叶各 45 克 生姜 250 克 面粉 325 克。

【用法】生姜捣汁掺入其余药物研末中，加面粉拌浆制成小块，

每块干重约 15 克。日服 3 次 每次 1~2 块 开水冲服。

【功效】治疗风寒感冒、寒热吐泻和食积。

方 2 天中茶

【配方】红茶 300 克 制川朴、制半夏、杏仁、炒莱菔子、陈皮各 9 克 荆芥、槟榔、香薷、干姜、炒车前子、羌活、薄荷、炒枳实、柴胡、大腹皮、炒青皮、炒白芥子、猪苓、防风、前胡、炒白芍、独活、炒黑苏子、土藿香、桔梗 蒿木、木通、紫苏、泽泻、炒茅术、炒白术各 6 克 炒麦芽、炒六曲、炒山楂、茯苓各 12 克 白芷、甘草、炒草果仁、秦艽、川芎各 3 克。

【用法】将大腹皮煎汁伴入其余药粉内，干燥后包成袋泡剂型，每袋 9 克。日服 2 次 每次 1 袋沸水冲泡服用。

【功效】治疗四时感冒，并有健脾和胃之功效。

方 3 五神茶

【配方】茶叶 6 克、荆芥 10 克、苏叶 10 克、生姜 10 克、红糖 30 克。

【用法】文火煎药后 加入红糖溶化即可 每日 1 剂。

【功效】治疗风寒感冒、畏寒、身痛、无汗等。

方 4 白芷荆芥茶

【配方】香白芷 30 克、荆芥穗 3 克研末 茶叶 3 克冲泡后送服药物。

【用法】每日 1 剂。

【功效】治疗感冒初起、恶寒发热。

方 5 苏羌茶

【配方】紫苏叶、羌活、茶叶各 9 克。

【用法】共研末 沸水冲泡温服 每日 1 剂。

【功效】治疗风寒感冒、发热、肢体酸痛。

方6 辣茶

【配方】茶叶 10 克、辣椒 500 克、胡椒、食盐适量。

【用法】共研末 封存半月 包成袋泡茶 每袋 3 克。

【功效】治疗风寒感冒、鼻塞流涕。

方7 核桃葱姜茶

【配方】核桃仁、葱白、生姜各 25 克、红茶 15 克。

【用法】共煎煮取汁 每日 1 剂。

【功效】治疗感冒发热，有解表散寒、发汗退热之功效。

方8 酒茶

【配方】红茶 5 克。

【用法】沸水冲泡后取汁 掺入适量黄酒或白酒 每日 1~2 剂。

【功效】治疗感冒头痛、怕冷、四肢酸痛。

方9 梅肉红茶

【配方】梅干 1 粒去核切细 红茶 1 大匙。

【用法】加水共煮取汁。每日 2 剂 随时温饮。

【功效】可预防感冒、咳嗽，尤其适用于儿童饮用。

方10 葱豉茶

【配方】葱白 3 根 淡豆豉 15 克 荆芥 0.3 克 薄荷 3 克 栀子 4.5 克 生石膏 30 克(捣碎)

【用法】水煎取汁，加茶叶末 10 克 再煮 3 分钟即可 每日 1 剂。

【功效】治疗风热感冒、发热、头痛。

方11 甘和茶

【配方】茶叶、紫苏、苍术、厚朴、薄荷、青蒿、前胡、铁苋菜、荆芥、桔梗、羌活、甘草、泽泻、陈皮、枳壳、桑叶、半夏、藿香、柴胡、香薷、佩兰、白芷、黄芩、山楂、仙鹤草各等分。

【用法】共研末拌匀，包成袋泡茶，每袋 6 克。每日 2 次 每次 1

袋 沸水冲泡温服。

【功效】治疗感冒、中暑、腹痛吐泻等病症。

方 12 芝麻酱糖茶

【配方】芝麻酱、红糖 适量、茶叶 1 撮。

【用法】沸水冲泡热服，加至出汗时止。

【功效】治疗外感初起。

方 13 姜茶

【配方】生姜 10 片、茶叶 7 克。

【用法】共煎取汁，饭后饮用。

【功效】治疗感冒、咳嗽。

方 14 甘露茶

【配方】陈皮 20 克 谷芽 60 克 神曲 100 克 山楂 乌药、厚朴、枳壳各 50 克 陈茶叶 150 克。

【用法】共研末。每服 6~10 克 加水煎服。

【功效】治疗感冒、头痛腹胀等症。

方 15 薄荷茶

【配方】薄荷 2 克、茶叶 5 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗风热外感、头痛目赤、食滞腹胀。

方 16 银花茶

【配方】银花 20 克、茶叶 6 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗风热感冒、咽喉肿痛。

方 17 银花山楂茶

【配方】银花 30 克、山楂 10 克 茶叶 10 克。

【用法】水煎取汁，并加入蜂蜜 250 克拌匀 随时温饮。

【功效】治疗风热感冒、发烧头痛等症。

方 18 桑菊薄竹茶

【配方】 桑叶、菊花各 5克 薄荷 3克 竹叶 30克 茶叶 10克。

【用法】沸水冲泡热饮。

【功效】治疗风热感冒 发热头痛、喉痛等症。

方 19 苍耳子茶

【配方】 苍耳子 12克、辛夷 9克、香白芷 9克、薄荷 3克、葱白 1根、绿茶 2克。

【用法】研末 沸水冲泡饮用。

【功效】治疗鼻塞、鼻炎流浊涕伴头痛不适。

方 20 绿豆茶

【配方】 绿豆 30克 茶叶 9克 红糖适量。

【用法】先将茶叶用纱布包好，再将绿豆捣碎，加水 250 毫升，煎成 100 克汤汁 加入红糖即成。代茶频饮。

【功效】可清热解毒，主治夏季流行性感冒。

方 21 菊花茶

【配方】 菊花 10克 绿茶 3克。

【用法】以上 2味放入茶杯中 用约 75℃的开水冲泡。代茶频饮。

【功效】可疏散风热，清热生津，平肝明目。主治风热感冒、发热、头痛、目赤、咽痛、口渴、心烦等 对高血压、高血脂症也有保健作用。

方 22 生姜糖醋茶

【配方】 生姜 3克 红糖 10克 食醋 3克 茶叶 3克。

【用法】以上 4味 放入茶杯中 用沸水冲泡 加盖焖 5分钟。代茶饮服 每日 3次。

【功效】辛温解表 适用于风寒感冒初起 头痛、鼻塞流清涕。

方 23 杭菊普洱茶

【配方】 杭菊 6克 普洱茶 9克 沸水冲泡 代茶饮。

【功效】 疏风清热 解毒明目 消肉积 止烦渴。主治感冒初起、肉食积滞、眼结膜炎、酒后烦渴等。

方 24 龙虎斗茶

【配方】 茶叶 5~10 克 白酒适量。

【用法】 先将茶叶加水煎熬 5 分钟左右成浓涩茶汤，冲入有酒的容器中，即成。代茶及时饮服。

【功效】 祛风散寒 清利头目 适用于风寒感冒。

方 25 东莞鲁太爷甘露茶

【配方】 山楂 3 克 神曲 3 克 麦芽 3 克 防风 3 克 陈皮 3 克，乌药 3 克 厚朴 3 克 枳壳 3 克 旧茶叶少许。

【用法】 每日 1~2 剂 清水煎服。

【功效】 可驱风解热 祛湿消滞。主治四时感冒 症见头痛 鼻塞 流涕 胸闷 纳食呆滞等。本方是药性平和的治感冒轻剂，症重者可将剂量加大。

方 26 绿菊茶

【配方】 绿豆 15 克 菊花 15 克 绿茶 10 可。

【用法】 每日 1 剂 将绿豆捣烂 用清水 1 碗半 将上药煎沸后加糖适量 再煮 10 分钟即可 煎服。

【功效】 疏风 清热解毒。主治风热感冒或感暑。症见头痛 口干口渴 咽痛等。风寒感冒 脾胃虚寒 便溏者忌用。

方 27 感冒茶

【配方】 茶叶 10 克 玫瑰花 3 克 薄荷、菊花各 5 克。

【用法】 用沸开水 200 毫升冲泡 5 分钟后温服，1 天可冲泡 1~3 次。

【功效】 主治辛凉解表，清热止渴。用于风热头痛、咳嗽口干。如风热可用九侯仙茶、花茶、龙井茶 如胃肠虚寒用红茶 分量同。

方 28 生葱茶

【配方】茶叶 10 克 生葱根 3 条 银花 5 克。

【用法】用开水 150 毫升冲泡 代茶。

【功效】散热解表 清热解毒。用于感冒风热、头痛畏冷。

方 29 薄荷茶

【配方】九侯仙茶 10 克 荆芥、防风、桔梗、苦杏仁各 5 克。

【用法】用沸开水 200 毫升冲泡 代茶 可冲泡 2 次服用。

【功效】主治解表消炎，咳嗽喉痛。用于感冒初起、头痛发热。

方 30 辛夷花茶

【配方】茶叶 10 克 辛夷花、川芎各 5 克 薄荷 3 克。

【用法】用沸开水 200 毫升冲泡 顿服。

【功效】辛温解表，风寒感冒。用于过敏性鼻炎、感冒、鼻塞咳嗽。

方 31 葱茶

【配方】九侯仙茶 15 克 青葱 2 根。

【用法】开水冲泡，当茶饮。

【功效】疏风解表，用于感冒初起。

方 32 风热茶

【配方】薄荷、荆芥各 5 克 九侯仙茶 10 克。

【用法】开水冲泡，频频饮之。

【功效】疏风解表，用于感冒初起。

方 33 姜糖茶

【配方】生姜 10 片 茶叶 10 克 红糖 15 克。

【用法】用沸水冲泡 10 分钟后 频频饮之。

【功效】发表散热 用于感冒轻证 头痛而胀 全身酸楚不适 胃口欠佳。

方 34 苏藿茶

【配方】 紫苏叶、藿香、薄荷、荆芥各 4.5 克 茶叶 5 克。

【用法】 共制粗末，沸水冲泡代茶饮。

【功效】 疏风解表，防治感冒。

方 35 五神茶

【配方】 荆芥、苏叶、生姜各 10 克 茶叶 6 克 薄荷 3 克。

【用法】 先用文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜 约 15 分钟 再加薄荷煮 3~5 分钟 然后加入红糖 30 克 溶化即成。每日 2 次 可随量服用。

【功效】 发散风寒 祛风止痛。用于风寒感冒、畏寒、身痛、无汗等症。

方 36 珠兰茶

【配方】 茶叶 6 克 珠兰、薄荷各 3 克。

【用法】 开水冲泡 5 分钟 每日 1~2 剂 分上下午饮服。

【功效】 理气化湿，清利头目。用于夏季暑湿头胀目昏、烦闷少食、口淡苔腻、小便短少。

方 37 莲花蜂茶

【配方】 藿香、丁香、豆蔻、陈皮、桔梗、半夏、甘草、白扁豆、车前子、蓬莱草、鬼针草、爵床、肉桂草、麦芽、茶叶各等份。

【用法】 将上药焙干共研为末，拌和混合，加入适量黏合剂，压制成方块状 干燥 每块约重 4 克。原法为水泛丸剂。亦可将上药末 用滤泡纸分装 每袋 3 克。密储于通风干燥处。

【用法】 每次 2~3 块 袋 或丸 每日 2 次 沸水冲泡或水煎服。

【功效】 清暑利湿，健脾开胃，祛痰止咳，理气和中。用于伤风中暑、四时感冒之心烦口渴、脘腹胀痛、呕吐泄泻、饮食无味、晕车醉酒等。

方 38 消暑止渴茶

【配方】百药煎、细陈茶各等份，乌梅肉适量。

【用法】以沸水冲泡 10 分钟即可。每日 1 剂，不拘时饮服。原法为将百药煎、细陈茶研为末，和匀，乌梅肉捣烂和上，末为丸，状如芡实子大。每次 1 丸含服，每日 3 次。

【功效】消暑、生津、止渴。用于暑热口渴、汗出、胸闷及中暑之症。

方 39 四时感冒茶

【配方】半夏、茯苓、陈皮、苏叶、藿香、川朴、香薷、苍白术、木瓜、白芷、茶叶各适量。

【用法】将上各药干燥，研末，和合拌匀，用滤泡纸分装，每袋 6 克。密储于干燥处。每次 1 袋，每日 1~2 次，沸水冲泡，闷 10 分钟，温服。祛暑解表，健脾燥湿，开胸利膈，和胃。

【功效】用于四时感冒、暑热泄泻、胸闷膈胀、呕恶食滞等症。

方 40 大青银花茶

【配方】大青叶(鲜叶 30~60 克，干品 20 克)、金银花 15~30 克、茶叶 5 克。

【用法】加水煎汤或沸水冲泡 10 分钟，即可。每日 1 剂，不拘时饮服。清热解毒，祛暑。

【功效】用于流行性乙型脑炎高热。并有预防作用。

2. 发热

方 1 地龙茶

【配方】茶叶少量、地龙(蚯蚓干燥体)10 克。

【用法】水煎，日服 1 剂。

【功效】治疗发热无汗。

方 2 银耳茶

【配方】银耳、冰糖各 20 克炖熟，加入 5 克茶叶。

【用法】冲泡出的茶汁，拦匀食用。

【功效】治疗阴虚久咳、发热。

方 3 淡竹茶

【配方】淡竹叶 30~50 克。

【用法】加水煎 5 分钟 加入 0.5~1.5 克绿茶 日服 1 剂 ,4 次
饮 服。

【功效】治疗上呼吸道感染和泌尿系统感染。

方 4 石膏茶

【配方】生石膏粉 50~100 克。

【用法】 水煎 15 分钟加入 1~3 克绿茶 日服 1 剂 分 4 次服。

【功效】 治疗高热、汗多、口渴、尿黄。

方 5 青蒿茶

【配方】青蒿 10~15 克洗净与绿茶 1~2 克。

【用法】沸水冲泡 5 分钟后饮用。

【功效】治疗功能性低热。

方 6 沙梨茶

【配方】 沙梨 200~250 克 切片水煎后加入绿茶 1~1.5 克。

【用法】 日服 1~2 剂。

【功效】治疗泌尿系统感染发热。

方 7 苦瓜茶

【配方】 苦瓜 1 只去瓢 填入茶叶 挂通风处阴干 用时切苦瓜
片 5~10 克。

【用法】水泡饮用。

【功效】治疗长期不规则发热。

方 8 薄荷姜茶

【配方】茶叶 6 克 薄荷 3 克。

【用法】沸水冲泡取汁 并加入生姜汁半匙和适量白糖和匀 日

服 1~2 次。

【功效】治疗风寒发热。

3. 哮喘、咳嗽

方 1 清气化痰茶

【配方】百药煎 30 克、细茶 30 克、荆芥穗 15 克、海螵蛸 3 克。

【用法】共研末 加蜂蜜拌匀制小丸 每日 2~3 次 每次含服 1 丸。

【功效】治疗咳嗽痰多或咯痰不爽等。

方 2 萝卜茶

【配方】白萝卜 100 克。

【用法】煮烂加盐调味 加入 5 克茶叶冲泡的茶汁饮用 日服 2 剂。

【功效】治疗咳嗽痰多。

方 3 桔红茶

【配方】桔红 1 片(3~6 克)红茶 4.5 克。

【用法】沸水冲泡后蒸 20 分钟 饮用 日服 1 剂。

【功效】治疗咳嗽痰多，咯痰不爽。

方 4 祛痰止咳茶

【配方】猪脂、茶末、香油、蜂蜜各等分。

【用法】加烧酒共浸 7 天 日服 2 次 每次 20 毫升温服。

【功效】治疗寒痰咳嗽。

方 5 润肺化痰茶

【配方】五倍子 500 克、绿茶 30 克。

【用法】共研末 加醪糟 120 克 拌匀捣烂制成小方块 每块约 5 克晒干备用。日服 2 次 每次 1 块 沸水冲泡温服。

【功效】治疗久咳痰多、咽痛、咽喉炎等。

方 6 柿茶

【配方】柿饼 6 个 冰糖 15 克。

【用法】 共煮烂后 将 5克茶叶冲泡出的茶汁和入 饮用 每日 1 剂。

【功效】 治疗肺虚咳嗽、痰多等症。

方7 桔茶

【配方】 茶叶 2 克、干桔皮 2 克。

【用法】沸水冲泡后温饮 日服 1 剂。

【功效】治疗慢性气管炎咳嗽、痰多 胃脘不舒等。

方8 茶叶蛋

【配方】 绿茶 15克、鸡蛋 2个。

【用法】共煮 蛋熟后去壳再煮 吃茶叶蛋 每日 1 次 空腹服用。

【功效】 治疗支气管炎咳嗽，哮喘。

方9 僵蚕茶

【配方】 白僵蚕 30克研末与茶末 30克混匀。

【用法】 每日 1 次 ,15克药末沸水冲泡温服，睡前饮服。

【功效】 治疗风痰喘咳、夜不能卧睡。

方10 久喘桃肉茶

【配方】 胡桃肉 30 克、雨前茶 15克。

【用法】 共煮取汁并加入炼蜜 5 茶匙 每日 1 剂 不拘时温服。

【功效】 治疗久喘口干。

方11 茶实丸

【配方】 茶实、百合根、矾石各等分。

【用法】 制丸每服 3 克 空腹服用。

【功效】 治疗支气管哮喘。

方12 冬花茶

【配方】 茶叶 6克、冬花 3 克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗支气管炎、哮喘。

方 13 川贝茶叶散

【配方】川贝母 3 克、茶叶 3 克、米糖 9 克。

【用法】共研末 温开水送下。

【功效】治疗感冒、支气管炎咳嗽。

方 14 茶姜蜜浆

【配方】茶树根 100 克 生姜 50 克

【用法】共煎汁并加蜂蜜调匀 每服 20 毫升 日服 2 次。

【功效】治疗慢性支气管炎。

方 15 消痰止咳膏

【配方】雨前茶 60 克。

【用法】水煎取茶汁 与米白糖、去膜猪板油同熬化制成膏 沸水冲服。

【功效】治疗气管炎咳嗽、哮喘。

方 16 桑菊茶

【配方】绿茶 1 克、桑叶 5~15 克、菊花 15 克、甘草 5 克。

【用法】共水煎 分 3 剂饭后服用 日服 1 剂。

【功效】治疗风热咳嗽。

方 17 荞麦茶

【配方】茶叶 6 克研末 加荞麦粉 120 克 蜂蜜 60 克和匀。

【用法】每次服 20 克 沸水冲泡饮用。

【功效】治疗咳嗽。

方 18 菊花茶

【配方】茶叶、干菊花各 2 克。

【用法】沸水冲泡饮用，每日饭后一杯。

【功效】治干咳。

方 19 芒果茶

【配方】芒果肉 50 克水煮 加入绿茶 0.5~1 克、白糖 25 克。

【用法】 分 2 次温服 日服 1 剂。

【功效】 治疗咳嗽、痰多、气促。

方 20 荔枝茶

【配方】 红茶 1 克 荔枝干肉 25 克 (或鲜品 50 克)

【用法】 沸水冲泡 日服 1 剂 分 3 次服。

【功效】 治疗哮喘。

方 21 橘红茶

【配方】 橘红 10 克 绿茶 5 克。

【用法】 沸水冲泡，再入沸水锅中隔水蒸 20 分钟。代茶饮。

【功效】 清热化痰 主治咳嗽多痰、痰粘似胶、不易咯出。

方 22 款冬花茶

【配方】 款冬花 9 克 紫菀 5 克 炙甘草 5 克 绿茶 1 克 蜂蜜 25 克。

【用法】 以上 4 味加水 400 克 煎煮 3 分钟 经纱布过滤后加入蜂蜜 再煮沸即可饮用 代茶饮。

【功效】 止咳化痰 降逆润肺。适用于多种慢性咳嗽、气喘及肺虚久咳等。

方 23 陈皮茶

【配方】 陈皮 2 克 茶叶 2 克。

【用法】 沸水冲泡 9 分钟。代茶饮 每日午饭后 1 次。

【功效】 镇咳化痰，开脾健胃。主治支气管炎咳嗽、消化不良。

方 24 菊花茶

【配方】 鲜茶叶、鲜菊花各等份 (或各 30 克)。

【用法】 共捣汁，用凉开水约 30 ~ 60 毫升冲和。日 1 剂 不拘时 冷饮之。

【功效】 有清热消肿，利咽止痛的功效。用治急、慢性咽喉炎，咽喉肿痛，刺痒不适及咽喉诸症。

方 25 丝瓜茶

【配方】丝瓜 200克切片 茶叶 5克 食盐少许。

【用法】先将丝瓜加盐少许煮熟，茶叶以沸水冲泡 5 分钟后取汁，倒入丝瓜汤内即可。日 1 剂。不拘时饮服。

【功效】有清热解毒、止咳化痰、利咽的功效。用治急、慢性咽喉炎、咽痒不舒、扁桃腺炎及支气管炎、咳嗽等。

方 26 莲花茶

【配方】金莲花、茶叶各 6 克。

【用法】沸水冲泡，当茶饮。

【功效】具有清热解毒作用。民间用治慢性咽喉炎，扁桃腺炎。

方 27 绿合海糖茶

【配方】绿茶、合欢花各 3 克 胖大海 2 颗 冰糖适量。

【用法】沸水泡饮。

【功效】具有清肺润燥作用，可治咽炎和音哑。

方 28 双叶茶

【配方】茶叶（以绿茶为佳）3 克 苏叶 6 克 晶盐 6 克。

【用法】先将绿茶在锅内炒至微焦，再将三者共煎取汁。日 2 剂 分 2 次温服。

【功效】具有清热宣肺，利咽喉功效。用治因感冒而引起的声音嘶哑、咽痛。

方 29 橄竹梅茶

【配方】咸橄榄 5 个 竹叶 5 克 乌梅 2 个 绿茶 5 克 白糖 10 克。

【用法】加水共煎取汁。日 2 剂 每剂煎汁 1 杯 温服之。

【功效】有清肺润喉之效。用治久咳及劳累过度所引起的失音、治急、慢性咽喉炎等。

4. 头痛

方 1 川芎茶

【配方】川芎 3克研末、茶叶 6克。

【用法】沸水冲泡饮用 每日 1剂 温服。

【功效】治疗支气管哮喘。

方 2 将军茶

【配方】 大黄用黄酒炒 3次。

【用法】 研末 服用时 将 3克茶叶冲泡出茶汤 送服大黄末 每日 1~2次。

【功效】治疗热厥头痛。

方 3 秘方茶调散

【配方】酒炒黄芩 60克 川芎 30克 细茶 9克 白芷 15克 荆芥穗 12克 薄荷 9克。

【用法】共研末 每次取 6克 茶汤送服 每日 1~2次。

【功效】治疗风热头痛。

方 4 偏正头风茶

【配方】香白芷 75克 川芎、甘草、川乌头各 30克。

【用法】共研末 每次取 3克 用细茶、薄荷煎汤取汁送下 每日 1~2次。

【功效】治疗偏头痛。

方 5 香附川芎茶

【配方】香附子 120克、川芎 60克。

【用法】共研末 每次取 3克 以 3克茶冲泡茶汤送服。每日 2次。

【功效】治疗偏正头痛和高血压头痛。

方 6 硫黄乌药茶

【配方】 生硫黄 18克、乌药 12克。

【用法】 研末蒸熟制小丸 每日 3次 每次服 3~5丸 饭后用 3

克茶叶冲泡茶汤送服。

【功效】治疗肾虚头痛。

方 7 姜糖茶

【配方】 茶叶一撮 生姜数片 红糖 25 克。

【用法】水煎服。

【用法】治疗风寒头痛。

方 8 川芎附子茶

【配方】 熟附子 2 枚 川芎、生姜各 50 克。

【用法】共研末，每服 5 克 茶汤送服。

【功效】治疗风寒头痛。

方 9 二椒茶

【配方】 辣椒 500 克 胡椒 5 克 茶叶 10 克 食盐适量。

【用法】以上 4 味捣碎 混匀后放入瓶内 密封静置 15 天即可。

每取 15 克泡茶饮。

【功效】驱寒解表 主治伤风头痛 食欲不振。

方 10 菊花茶

【配方】 菊花 9~15 克 水煮 加入绿茶 0.5~1 克 蜂蜜 25 克。

【用法】日服 1 剂 分 3 次温服。

【功效】治疗风热头痛。

方 11 天麻川芎茶

【配方】茶叶 3 克 川芎 10 克 明天麻 3 克。

【用法】用酒煎汁，睡前服。

【功效】治疗神经血管性头痛。

方 12 葱白白芷茶

【配方】 绿茶 10 克 葱白 3 节 白芷 10 克。

【用法】水煎频饮。

【功效】治疗风寒头痛。

方 13 核桃葱白茶

【配方】 细茶 6 克 核桃肉 6 克 葱白 6 克。

【用法】共捣烂 水煎热服发汗。

【功效】治疗风寒头痛。

方 14 决明茶

【配方】绿茶 6 克 草决明 20 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗高血压头痛。

方 15 谷精蜜茶

【配方】绿茶 1 克 谷精草 5~15 克。

【用法】 水煎取汁加入蜂蜜 25 克 分 3 次饭后服。

【功效】治疗偏头痛。

方 16 升麻生地茶

【配方】雨前茶 12 克 升麻 18 克 生地 15 克 黄连 3 克 黄芩 3 克。

【用法】水煎服。

【功效】 治偏正头痛。

方 17 茶鸽子

【配方】 鸽子肉 茶叶。

【用法】鸽子肉洗净与茶叶同煮食用。

【功效】治头痛。

方 18 茶叶枕

【用法】泡过的茶叶晒干装入枕心作枕头用。

【功效】治疗高血压、偏头痛。

方 19 巴豆茶

【配方】 茶末 30 克 巴豆 40 粒。

【用法】茶末调膏铺瓦盏内，用巴豆烧烟熏之，晒干研细，每次 2 克加茶末煎服。

【功效】治疗气虚头痛。

方 20 头风神茶

【配方】 土茯苓 20克 银花 9克 蔓荆子 3克 玄参 2克 防风 3克 天麻 3克 辛夷花 1.5克 川芎 1.5克 黑豆 49粒，灯芯 2根 芽茶 15克。

【用法】水煎服。

【功效】疏风止痛，治疗头风。

方 21 枸骨茶

【配方】枸骨叶 50克 茶叶 50克。

【用法】 共研末 加面粉水调作饼烘干 每块重 4克 每次 1块，温开水冲服。

【功效】治疗头痛。

方 22 茶调散

【配方】片芩 60克 川芎 30克 细芽茶 9克 白芷 15克 薄荷 5克 荆芥 12克。

【用法】共研为细末，每次 6~9克 用茶水调下。

【功效】清热疏风，用治风热上攻，头目晕痛及头风热不可忍。

方 23 茶叶煎服治卒头痛

【配方】单味茶叶适量。

【用法】 单煮约 2~3碗 适冷暖 饮 2碗 须臾即吐 吐毕再饮，如此数次 剧者须吐胆汁乃止 不损人而渴则愈。

【功效】清热化痰。治卒头痛如破 非中冷又非中风 是痛是膈中痰 厥气上冲所致 名为厥头痛 吐之即愈。

5. 气管炎、肺炎

方 1 川贝茶

【配方】 茶叶和川贝母各 3克 米糖 9克。

【用法】共研末温开水送下。

【功效】治疗气管炎咳嗽。

方 2 葱枣茶

【配方】大枣 25 克、甘草 5 克水煎 加入葱须 25 克 绿茶 1 克。

【用法】分 3~6 次温饮。

【功效】治疗气管炎。

方 3 芦根茶

【配方】芦根 40 克 甘草 5 克。

【用法】水煎取汁 加绿茶 2 克 频饮。

【功效】治疗急性支气管炎。

方 4 甜瓜茶

【配方】甜瓜 250 克切片 冰糖 25 克。

【用法】共煮 加绿茶 1 克。

【功效】治疗慢性气管炎。

方 5 茄子茶

【配方】秋茄子茎根晒干切碎。

【用法】加绿茶开水冲泡饮用。

【功效】治疗气管炎。

方 6 瓜蒌茶

【配方】瓜蒌 5 克 甘草 3 克。

【用法】水煎后加入绿茶 2 克饮用。

【功效】治疗肺炎。

方 7 柿叶茶

【配方】绿茶 2 克 柿叶 10 克。

【用法】沸水浸泡，饭后温饮。

【功效】治疗肺炎。

方 8 杏红茶

【配方】苦杏仁、九侯仙茶、鱼腥草各 10 克。

【用法】 共研细末 每日 1剂 开水冲泡 当茶饮。

【功效】 清热化痰。用于急慢性气管炎。

方 9 消炎茶

【配方】 茶叶、生芫荽、浙贝各 5 克、生梨皮 20克、冬瓜仁 10克。

【用法】共打成粗末 开水冲服 日服 1~2 次代茶饮。

【功效】 消炎止咳。用于急性气管炎、咳嗽少痰、口干咽痛。

方 10 止咳茶

【配方】满山红花、绿茶、暴马子树叶各等量。

【用法】将满山红花与暴马子树叶（树叶蒸熟晒干）拌匀即得，
以沸水冲泡 10~15 分钟即可饮服。每次取上药 10~
20 克 沸水冲泡 温服 每日 2次。

【功效】 止咳化痰，用于慢性气管炎。

方 11 橘红茶

【配方】橘红 1 片 绿茶 5 克 竹沥汁 20 毫升。

【用法】 前 2 味用开水冲泡，置入沸水锅中隔水蒸 20 分钟后冲
入竹沥汁代茶饮。

【功效】 清热 化痰。用于咳嗽多痰 痰粘似胶 不易咯出。

方 12 茶籽百合丸

【配方】茶籽、百合各等量。

【用法】研为细末 加蜜调为丸 如梧桐子大 每服 7 丸 新汲水
送下。

【功效】 止咳润肺。

方 13 银杏膏

【配方】陈细茶 120 克（略焙为细末）白果肉（一半去白膜，一
半去红膜擂烂）核桃肉 120 克（方擂）加蜜 250 克、生
姜汁 150 毫升。

【用法】入锅内炼成膏，不拘时服。

【功效】补肾 润肺 止咳 平喘。用于气管炎和年久咳嗽吐痰。

方 14 平喘茶

【配方】麻黄 3克 黄柏 4.5克 白果仁 15个(打碎)茶叶 1撮
(6克)白糖 30克。

【用法】前 4味加水适量，共煎取汁，加白糖即可。每日 1剂，
分 2次服饮。在病发呼吸困难时饮用。

【功效】可宣肺肃降 平喘止咳。用于哮喘 喘息型支气管炎 等。

方 15 三白茶

【配方】桑白皮、百部、芍药、冰糖各 15克 绿茶 10克。

【用法】前 4味煎水去渣 入冰糖溶化。每日 1剂 连服 5日为
1疗程。

【功效】清肺润肺，降气化痰。用于百日咳阵咳期。

6. 肺心病

方 1 粳米糖茶

【配方】茶叶 10克水煮取汁 加粳米 50克 白糖适量。

【用法】煮稀粥食用。

【功效】治疗肺心病。

方 2 茶根酒汤

【配方】老茶树根 30克。

【用法】水煎取汁 加黄酒调匀 睡前服。

【功效】治疗肺心病。

方 3 车前草茶

【配方】茶树根、车前草各 30克 连翘 15克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗肺心病。

方 4 茶根麻黄汤

【配方】茶树根 30克、麻黄 10克、车前草 30克、连翘 15克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗肺心病。

7. 冠心病

方 1 山楂益母草

【配方】山楂 1 克、益母草 1 克、茶叶 5 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗冠心病、高血脂症。

方 2 香蕉茶

【配方】茶叶 10 克。

【用法】沸水冲泡出茶汤 将香蕉去皮研碎 加蜂蜜调入茶汤中
饮用。

【功效】治疗冠心病、动脉硬化及高血压。

方 3 乳香茶

【配方】茶末 120 克 炼乳香 30 克。

【用法】共研末 用醋和兔血调和制大丸 温醋送服 每日 1 丸。

【功效】治疗冠心病、心绞痛。

方 4 三根汤

【配方】老茶树根 30 克、榆树根 30 克、茜草根 15 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗冠心病、高血压。

方 5 山楂根茶

【配方】茶树根、山楂根、玉米须和芥菜花各 50 克。

【用法】水煎饮用。

【功效】治疗冠心病。

方 6 山楂茶

【配方】绿茶 1 克 山楂片 25 克。

【用法】水煎温饮。

【功效】治疗冠心病。

方7 山楂益母草茶

【配方】茶叶5克 山楂和益母草各1克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗冠心病。

方8 山楂菊花茶

【配方】茶叶、山楂、菊花各10克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗冠心病。

方9 莲心茶

【配方】绿茶1克 莲心干品3克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗冠心病。

方10 醋茶

【配方】茶末3克。

【用法】用米醋调服。

【功效】治疗冠心病、心绞痛。

方11 湖茶

【配方】细嫩绿茶6克。

【用法】稍煮沸并加醋服用。

【功效】治疗冠心病、心绞痛。

方12 丹参茶

【配方】丹参9克研末 加绿茶3克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗冠心病、心绞痛。

方13 高心茶

【配方】老茶树根30~60克 土黄芪30克 糯米酒少许。

【用法】水煎于睡前服用。

【功效】治疗高血压性心脏病、高血压、心悸气短。

方 14 风心茶

【配方】老茶树根 30~60 克 枫荷梨 30 克 万年青 6 克 糯米酒少许。

【用法】共水煮取汁饮用。

【功效】治疗风湿性心脏病、胸闷。

方 15 强心茶

【配方】老茶树根 30~60 克切片。

【用法】加糯米酒少许共煮取汁，睡前服用。

【功效】治疗风湿性心脏病、浮肿。

方 16 人参茶

【配方】红参 9 克 绿茶 15 克 五味子 6 克 麦冬 15 克 甘草 9 克。

【用法】共水煎取汁。

【功效】治疗急性心力衰竭。

方 17 康寿茶

【配方】茶叶、柿叶、金银花等。

【用法】日服 3 次 每次 5 克，用沸水冲泡后饮用。

【功效】主治高血压、冠心病。

方 18 冠心方

【配方】茶叶 15 克 素馨花 6 克 茉莉花 1.5 克 川芎 6 克 红花 1 克。

【用法】红花、川芎焙黄研为末 用过滤纸袋装 泡茶常年饮用。

【功效】对冠心病引起的胸闷、心悸、夜寐不安、头晕头痛等症有一定的疗效。

方 19 万年青根茶

【配方】 万年青根 30 克 茶叶 6 克。

【用法】煎水代茶。强心利尿。

【功效】用于心性水肿症。

方 20 茉莉花茶

【配方】 茉莉花、石菖蒲各 6 克 清茶 10 克。

【用法】共研粗末，每日 1 剂。沸开水冲泡，随意饮用。理气化痰 安神。

【功效】 用于冠心病、心绞痛等。

8. 高血压、高血脂

方 1 栀子茶

【配方】 芽茶 30 克 栀子 30 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗高血压、头晕等。

方 2 菊花槐花茶

【配方】菊花 3 克 槐花 3 克 绿茶 3 克。

【用法】沸水冲泡，每日代茶频饮。

【功效】清热散风 降压 适用于高血压、眩晕。

方 3 降压茶

【配方】 夏枯草 18 克 茺蔚子 18 克 草决明 30 克 生石膏 60 克 黄芩、茶叶、槐角、钩藤各 15 克。

【用法】 水煎服。分早、中、晚 3 次饮服。

【功效】治疗高血压、头晕等。

方 4 天麻茶

【配方】 天麻 6 克 绿茶 3 克。

【用法】水煎后加绿茶。稍沸即可，调入蜂蜜食用。

【功效】治疗高血压、头痛。

方5 三宝茶

【配方】 普洱茶、菊花、罗汉果各 6克。

【用法】 研末包成袋泡茶 每袋 20克。沸水冲泡饮用。

【功效】防治高血压、高血脂 并能减肥。

方 6 杜仲茶

【配方】 杜仲叶、绿茶各等分。

【用法】研末 袋泡饮用 每袋 6克。

【功效】治疗高血压、心脏病及腰酸痛。

方 7 柿叶山楂茶

【配方】柿叶 10克 山楂 12克 茶叶 3克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】防治冠心病、高血脂症和高血压等。

方 8 蚕豆花茶

【配方】蚕豆花焙干，龙井茶。

【用法】一起用沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血压。

方 9 高粱茜草茶

【配方】 茶叶、红糖、高粱穗和茜草各 9克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗高血压。

方 10 玉米须茶

【配方】 茶叶 5克 玉米须 30克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血压。

方 11 菊葛茶膏

【配方】菊花茶 25克。

【用法】研末 加入葛粉 50克冲泡成的糊中 再调入蜂蜜 常服。

【功效】可防治高血压。

方 12 莲心茶

【配方】绿茶 1 克 莲心干品 3 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【用法】治疗高血压。

方 13 苹果蜜茶

【配方】苹果皮 50 克 绿茶 1 克和蜂蜜 25 克。

【用法】水煎后加入绿茶和蜂蜜，饮用。

【功效】治疗高血压。

方 14 龙胆茶

【配方】绿茶 50 克 龙胆草 30 克。

【用法】研末 温开水送服。

【功效】治疗高血压、口苦等症。

方 15 葫芦茶

【配方】茶叶 3 克、陈葫芦 15 克。

【用法】研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血脂症。

方 16 山楂陈皮茶

【配方】生炒山楂 7 克 炒陈皮 9 克 红茶适量。

【用法】沸水冲泡频饮。

【功效】治疗高血脂症。

方 17 荷叶茶

【配方】绿茶、荷叶各 10 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血脂症。

方 18 大黄茶

【配方】绿茶 6 克、大黄 2 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血脂症。

方 19 决明茶

【配方】绿茶 6 克 草决明 20 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血脂、大便干，口舌干等症。

方 20 首乌丹参茶

【配方】 绿茶、何首乌、泽泻和丹参各 10 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗高血脂症。

方 21 罗汉果菊普茶

【配方】普洱茶、菊花和罗汉果各等份。

【功效】 研末 每 20 克包成袋泡茶，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血脂症。

方 22 松罗茶

【配方】松罗茶 10 克。

【用法】沸水冲泡频饮。

【功效】降血压。

方 23 菊花山楂茶

【配方】菊花、山楂、茶叶各 10 克。

【用法】沸水冲泡常饮。

【功效】防治高血压。

方 24 龙茶散

【配方】绿茶 50 克 龙胆草 30 克。

【用法】 共研末 每服 3 克 每日 2 次 温开水送服。

【功效】治疗高血压。

方 25 桑寄生茶

【配方】桑寄生、茶叶各 10 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗高血压、风湿骨痛。

方 26 活血茶

【配方】红花 5 克 檀香 5 克 绿茶 1 克 赤砂糖 25 克。

【用法】水煎服。

【功效】防治脑血栓形成、高血压。

方 27 菊槐龙胆茶

【配方】菊花 6 克 槐花 6 克 龙胆草 10 克 绿茶 6 克。

【用法】以上 4 味 沸水冲泡 代茶频饮 每日 1 剂。

【功效】 清热凉血 健胃降压。

方 28 二叶豆衣茶

【配方】桑叶 30 克 荷叶 30 克 绿豆衣 6 克。

【功效】以上 3 味加水煎汤 去渣取汁 代茶饮。

【功效】清热解毒，疏散风热，清肝明目。主治眩晕等。

方 29 罗布麻茶

【配方】罗布麻 500 克 白糖 500 克 茶叶适量。

【用法】罗布麻先煎取浓汁，再文火熬成粥状，放凉加白糖调匀 晒干贮存 每饮时取罗布麻糖块 和茶一起冲饮。

方 30 苦丁桑叶茶

【配方】苦丁茶、菊花、桑叶、白茅根、钩藤各 6 克。

【用法】制成粗末，煎水代茶频饮。

【功效】清热、平肝。适用于血压偏高、头胀头痛者。

9. 暑 热

方 1 苦瓜茶

【配方】苦瓜去瓢装入绿茶。

【用法】 挂通风处阴干 用时切碎取 10 克沸水冲泡饮用。

【功效】 能解暑利尿。

方 2 盐茶

【配方】 茶叶 10 克、食盐 5 克。

【用法】 用 1 升沸水冲泡 凉后饮用。

【功效】 能解暑止渴。

方 3 藿香佩兰茶

【配方】 茶叶 6 克 藿香 9 克 佩兰 9 克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 能解暑、止吐泻。

方 4 消暑止渴茶

【配方】 百药煎、细陈茶各等分 乌梅肉适量。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 消暑止渴。

方 5 藿香花茶

【配方】 茉莉花 3 克 青茶 3 克 藿香 6 克 荷叶 6 克。

【用法】 沸水浸泡后饮用。

【功效】 治疗夏季暑湿、发热头胀、胸闷。

方 6 薄荷珠兰茶

【配方】 茶叶 6 克 珠兰 3 克 薄荷 3 克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗夏季暑湿，头胀烦闷。

方 7 三叶青蒿茶

【配方】 青竹叶一把 鲜藿香叶 30 克 青蒿 15 克。

【用法】 水煎取汁冲泡 10 克茶叶 饮服。

【功效】 治疗中暑、高热、胸闷恶心等症。

方 8 大青银花茶

【配方】 大青叶 20 克 金银花 15~30 克 茶叶 5 克。

【用法】水煎服。

【功效】清热解毒，祛暑。

方 9 红茶盐汽水

【配方】盐汽水 红茶。

【用法】盐汽水加红茶浓汁配制后服用。

【功效】治疗中暑。

方 10 蜜茶

【配方】绿茶 1 克 蜂蜜 25 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗中暑。

方 11 冰红茶

【配方】红茶。

【用法】红茶汤冷后加冰块。

【功效】可解暑热。

方 12 萝卜茶

【配方】白萝卜 100 克 茶叶 5 克。

【用法】白萝卜加盐煮烂，茶叶冲泡后掺入萝卜汤中。

【功效】有清热止痛之功效。

方 13 柿叶茶

【配方】绿茶 2 克 柿叶 10 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗中暑。

方 14 消暑茶

【配方】六一散 10 克 薄荷 3 克。

【用法】沸水冲泡 代茶频饮 每日 1 剂。

【功效】消暑利湿。主治暑天湿热症，预防中暑。

方 15 双甘藿香茶

【配方】甘菊花 15克 生甘草 10克 藿香 10克 茶叶 9克。

【功效】以上 4味 沸水冲泡 代茶饮。

【功效】清热解毒。主治暑毒，预防中暑。

方 16 茉莉花茶

【配方】茉莉花 3克 青茶 3克 藿香 6克 荷叶 6克。

【用法】方切细末。以沸水浸泡 5~10 分钟即可。日 1~2 剂，不拘时频饮。

【功效】能清热解毒 化湿。用治夏季感受暑湿 发热头胀 胸闷少食 小便短少。

10. 消化不良

方 1 茶叶酱油汤

【配方】茶叶 9克。

【用法】加水煮开，加酱油半杯温服。

【功效】治疗消化不良，胃脘胀痛。

方 2 法制芽茶

【配方】芽茶 300 克 檀香 15 克 白豆蔻 15 克 片脑 3 克。

【用法】共研末，甘草膏为衣制丸，嚼服。

【功效】治疗胃痛腹胀，消化不良。

方 3 核桃川芎茶

【配方】核桃 10克 川芎 6克 紫苏 6克 雨前茶 6克。

【用法】水煎取汁加老姜、砂糖顿服。

【功效】治疗腹胀，不思饮食。

方 4 葱莢茶

【配方】茶叶 6克 吴茱萸 6克 葱白 2根 生姜 3片。

【用法】共水煎顿服。

【功效】治疗腹满食滞。

方 5 桔花茶

【配方】 桔花、红茶各 3 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗胃脘胀痛 暖气 食积不化。

方 6 米茶

【配方】 茶叶 6 克 煮大米(方 100 克)

【用法】茶叶冲泡取汁，煮大米粥食用。

【功效】治疗消化不良。

方 7 甘露茶

【配方】 陈茶叶 90 克 台乌药、炒山楂、姜炙川朴、麸炒枳壳各 24 克 桔皮 120 克 麸炒六神曲 45 克 炒谷芽 30 克。

【用法】共研末，分装成袋泡茶，每袋 4.5 克。沸水冲泡饮用。

【功效】可消食化滞。

方 8 琴鱼茶

【配方】 琴鱼 500 克洗净加盐、茶叶(30 克)

【用法】茴香、食糖炆热，再用炭火烘干。用时每次 5 克 沸水冲泡温服。

【功效】可健脾开胃。

方 9 化食茶

【配方】 红茶 500 克。

【用法】红茶 500 克水煎取汁 浓缩后加糖调匀制块 每块 10 ~ 15 克 饭后含食。

【功效】可化食消滞。

方 10 萝卜蜜茶

【配方】白萝卜汁 60 毫升 浓茶 1 杯 蜂蜜 20 克。

【用法】和匀蒸热服下。

【功效】治疗消化不良。

方 11 番茄茶

【配方】番茄 60克 开水烫后 捣烂 加绿茶 1克。

【用法】沸水冲泡服用。

【功效】治消化不良。

方 12 昌蒲茶

【配方】绿茶 10克 茉莉花和石昌蒲各 6克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗厌食、消化不良。

方 13 麦枣茶

【配方】浮小麦 200克 大枣 30克 莲子 25克 生甘草 10克。

【用法】共水煎，浮小麦熟后加绿茶 1克 饮服。

【用法】用于治疗脾胃虚弱，食欲不振，大便溏之症。

方 14 陈皮花茶

【配方】四川绿茶 10克 玫瑰花 6克 茉莉花 3克 金银花 10克 陈皮 6克。

【用法】沸水冲泡后饮用。

【功效】治疗消化不良。

方 15 桔茶

【配方】红桔 1只 挖一小洞 塞入绿茶 晒干备用。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】可开胃、止渴、清热、利尿。

方 16 桔皮糖茶

【配方】桔皮 20克 水煎 加入红茶 1克 红糖 25克。

【用法】分 3次温饮。

【功效】治疗消化不良。

方 17 茶鲫鱼

【配方】 鲫鱼 1条(150~200克)

【用法】剖好 塞入绿茶 10~15克 竹签封好 加调料蒸熟后，
去茶叶食用。

【用法】治疗消化不良。

方 18 消积茶

【配方】山楂、麦芽各 1000克 九侯仙茶、布渣叶、红梅叶各
1500克 。

【用法】将山楂、麦芽磨成粗粉备用。再将布渣叶与红梅叶加水浸过药面 煎煮 2次 第一次煮沸 1小时 第二次煮沸半小时。合并 2次药液 过滤 浓缩为 1000毫升 加入粗粉 拌匀 分装于纸袋中 每袋 20克。1次 1包 ,1日 2次 开水泡饮 小儿减半。

【用法】消食化滞。用于消化不良、腹泻便溏、小儿秋季腹泻、食欲不振等。

方 19 消胀开胃茶

【配方】核桃、炒麦芽各 10克。川芎、紫苏、雨前茶、建曲各 6克。

【用法】煎汤 ,于汤内加生姜、砂糖 ,顿服。

【功效】行气和胃。用于腹胀不思饮食。

11. 胃痛、呕吐、呃逆

方 1 二绿茶

【配方】绿萼梅 6克 绿茶 6克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗脘腹胀满而痛。

方 2 桔花茶

【配方】 桔花、红花末各 3~5克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗胃寒疼痛。

方 3 菖蒲花茶

【配方】 茉莉花 6克 石菖蒲 6克 青茶 10克。

【用法】共研末 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗慢性胃炎和失眠多梦。

方 4 姜茶

【配方】陈细茶和生姜各 15克。

【用法】捣烂煎汁服。

【功效】治疗急腹痛。

方 5 赤芍茶

【配方】赤 9~15克 甘草 5克。

【用法】 水煎后加入绿茶 1~2克 分 5次温服。

【功效】治疗胃肠痉挛性腹痛。

方 6 浓绿茶

【配方】 绿茶 50克。

【用法】加一碗水煮开 分 2次服。

【功效】治腹部胀痛，大便带粘液浓血。

方 7 蜜糖茶

【配方】红茶 10克 红糖适量。

【用法】沸水冲泡取汁加蜂蜜调服。

【功效】 治疗胃和十二指肠溃疡。

方 8 柿蒂茶

【配方】柿蒂 3个 茶叶 10克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗胃寒呃逆。

方 9 淡茶

【配方】淡红茶或淡绿茶。

【用法】常饮。

【功效】治疗胃酸过多引起的胃痛。

方10 木瓜茶

【配方】木瓜切片水煮后加入绿茶 1 克。

【用法】饭后服。

【功效】治疗胃和十二指肠溃疡。

方 11 麦冬白芍茶

【配方】绿茶 1.5 克 徐长卿 4 克 麦冬、青桔叶、白芍各 3 克，
生甘草 2 克 玫瑰花 1.5 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗胃痛。

方 12 芦根茶

【配方】芦根 50 克 甘草 5 克。

【用法】水煎取汁加入绿茶 2 克饮用。

【功效】治疗急性胃炎。

方 13 砂仁茶

【配方】茶叶 10 克 素馨花 6 克 春砂仁 6 克。

【用法】分 2 次沸水冲泡饮用。

【功效】治疗引起的食少和胃肠神经官能症。

方 14 芪参茶

【配方】红茶、乌梅肉、生甘草各 1.5 克 徐长卿、北沙参、当归
各 3 克 黄芪 4.5 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用，治疗萎缩性胃炎。

方 15 甘草姜茶

【配方】红茶 1~2 克 干姜 3~5 克 炙甘草 3 克。

【用法】沸水冲泡饭后饮。

【功效】治疗胃寒呕吐。

方 16 葱枣茶

【配方】大枣 25 克、甘草 5 克 水煎后加入葱须 25 克、绿茶 0.5 ~ 1 克。

【用法】温饮。

【功效】治疗呕吐腹泻。

方 17 绿豆茶

【配方】茶叶、绿豆粉各等分。

【用法】沸水冲泡后加糖调服。

【功效】治疗急性吐泻。

方 18 丁香糖茶

【配方】绿茶 1 克 ,丁香 9 克 冰糖 25 克。

【用法】沸水浸泡饮用。

【功效】治疗呃逆。

方 19 茯茶

【配方】 茯砖茶 5 ~ 10 克 ,丁香末 3 克 胡椒末 3 克 肉桂末 5 克 。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗胃脘寒痛、泄泻便溏。

方 20 柿子蒂竹茹茶

【配方】 柿蒂 3 个 竹茹 3 克 茶叶 10 克。

【用法】先将柿蒂和竹茹加工成粗末，再茶叶一同放入缸内，用沸水冲泡。

【功效】降逆气 ,止呕哕。用于胃寒呃逆。

方 21 绿梅茶

【配方】绿萼梅 6 克 绿茶 6 克。

【用法】共入茶杯中，沸水冲泡。

【功效】疏肝理气止痛。适用于肝气郁结，横逆犯胃而致脘部

走串疼痛 时有胀满 暖气或排气后能缓解 吞酸或呕吐酸水，情绪变化时疼痛更甚等。

方 22 明矾茶

【配方】明矾 4 克 茶叶 40 克。

【用法】以上二味加水 400 克 先用武火煎 再文火慢炖 浓缩至 200 克 过滤 装瓶备用。每饮 5~15 克 每日 3 次，饭前服。

【功效】清热解毒 消炎止痛。适用于急慢性胃肠炎 症见大便次数增多 里急后重 水样大便或纳食减少 腹痛肠鸣等。

方 23 泡姜茶

【配方】茶叶 10 克 泡姜 3 克。

【用法】泡姜切碎，同茶叶入保温杯沸水冲泡 5 分钟，一次饮下 每日常饮。

【功效】暖胃消寒，治慢性胃肠炎。

方 24 三棱盐糖茶

【配方】茶叶 15 克 青盐 3 克 糖块、三棱、雷丸各 9 克。

【用法】后三味研末 茶盐加水煮沸 混合调匀 每次服 9 克。

【功效】治胃消化不良、积胀等症。

方 25 川百茶

【配方】细茶 250 克 川百药煎 5 个。

【用法】细茶研末 川百烧存性 每日 15 克 日 2 服。

【功效】治脐腹作痛，里急后重，同时治酒毒等一切下血。

方 26 胡桃肉茶

【配方】雨前茶 9 克 胡桃肉 15 克 川芎 15 克 寒冬加胡椒 0.9 克。

【用法】将以上各味加入茶壶内，以滚水冲泡，趁热频频饮服。

【功效】治痢化滞，治三阴症。

方 27 炮姜粳米茶

【配方】茶叶 15 克 炮姜、食盐各 3 克 粳米 30 克。

【用法】上药同炒焦黄 水煎饮服。

【功效】治寒性水泻不止。

方 28 蜡茶

【配方】盐水梅 1 枚 蜡茶 醋适量。

【用法】将盐水梅、蜡茶加醋汤服用

【功效】治血痢。

方 29 火炙茶

【配方】好茶 100 克炙。

【用法】将茶捣末 浓煎一、二盏服 久患痢者 亦宜服之。

【功效】治热毒下痢。

方 30 五倍子茶

【配方】茶叶 250 克 五倍子 5 个(方煨存性)

【用法】共为末 每次服 6 克 米汤送下 一日 2 次。

【功效】治便血甚验 包括饮食过度、肠胃积热、酒毒、血痢等造成的便血症。

方 31 醋煎建茶

【配方】醋、建茶适量。

【用法】共煎服。

【功效】可止大便出血。

方 32 醋面茶

【配方】小麦面适量(或 150 克) 米醋适量 茶叶适量(或 5 克)。

【用法】将小麦面用醋拌作如弹丸大小，煮(隔水蒸)熟。用时以沸水冲泡茶叶 以茶汤送服醋麦丸。每日 2 次 每次 1 丸 未止再服 茶汤送下。

【功效】 健胃 止呕。用于胃肠功能衰退、呕哕不止。

方33 噎食方

【配方】 绿茶 10克 皮硝 6克 孩儿茶 3克 麝香 0.05克。

【用法】 共研为细末 作3次服，黄酒送下。

【功效】 清热解毒 散瘀。用于急、慢性胃炎引起的恶心、噎呃。

方34 保胃茶

【配方】 乌龙茶 4克 白术、陈皮各 5克 淮山 10克 生姜 3片。

【用法】 先将白术等 4味打成粗末 开水冲 盖 5分钟 频服。
每日 1~2剂温服。

【功效】 健胃消食，祛滞止吐。用于消化不良、脾胃虚弱。

方35 水土不服茶

【配方】 苍术、藿香、陈皮、神曲各 5克 玫瑰花、泽兰各 3克 茶叶 10克。

【用法】 以上诸味打精末，开水冲泡代茶饮。每日 1次 连服 6日(次)。

【功效】 健胃除湿，预防水土不服。用于水土不服、消化不良。

方36 红茶荔枝汤

【配方】 红茶 1.5克 荔枝干肉 25克。

【用法】 冲入沸水 300毫升 浸泡 5分钟即成。

【功效】 健胃 消食 收敛。用于消化不良、贫血。

方37 四陈茶

【配方】 陈橘红、陈香橼、陈枳壳、陈茶叶各等份。

【用法】 以上研细末备用。每用 15~20克 以沸水适量冲泡 15分钟后频频饮服。每日 2~3次。

【功效】 化痰和胃 理气宣壅。用于急性胃肠炎欲吐不得吐、欲泻不得泻、胸闷心烦。

方 38 健胃茶

【配方】徐长卿 4.5 克 北沙参、化橘红、白芍各 3 克 生甘草 2 克 玫瑰花、红茶各 1.5 克。

【用法】制成粗末 沸水冲泡 代茶频饮。每日 1 剂 连用 3 个月为 1 疗程。

【功效】 健胃温中 疏肝活血。用于虚寒型浅表性胃炎 胃脘隐痛者。

12. 肝炎、黄疸、肝硬化

方 1 白茅根茶

【配方】白茅根 25 ~ 50 克。

【用法】水煎后加入绿茶 0.5 ~ 1 克。

【功效】治疗黄疸症。

方 2 醋茶

【配方】细茶 1 ~ 3 克 食醋 15 毫升。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗黄疸症。

方 3 黑矾茶

【配方】茶叶 120 克 黑矾 120 克。

【用法】共研末 枣肉为丸 每丸 9 克 日服 3 丸。

【功效】治疗周身黄疸。

方 4 桔茶

【配方】红桔 1 只 挖一小洞 塞入绿茶 10 克 晒干备用。

【用法】用时水煎饮用。

【功效】治疗黄疸症。

方 5 甘蔗茶

【配方】甘蔗切片 250 ~ 500 克。

【用法】水煮取汁泡绿茶饮服。

【功效】治疗黄疸性尿少色黄症。

方6 大青叶茶

【配方】茶叶15克 板蓝根、大青叶各30克。

【用法】水煎温服。

【功效】治疗急性肝炎。

方7 蒲公英茶

【配方】蒲公英20克 甘草3克。

【用法】水煎取汁 加入绿茶1克 蜂蜜15克调匀温饮。

【功效】用于肝炎转氨酶偏高患者。

方8 郁金蜜茶

【配方】绿茶1克 醋制郁金粉6克 炙甘草5克 蜂蜜25克。

【用法】水煮频饮。

【功效】治疗黄疸性肝炎。

方9 过路黄茶

【配方】过路黄10克 茶叶1克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】用于慢性肝炎出现黄疸的患者。

方10 糖红茶

【配方】红茶3克 葡萄糖18克 白糖60克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗急性肝炎。

方11 绿茶丸

【配方】茶叶研末 蜂蜜调丸 每丸3克。

【用法】日服3~4次 每次服1丸。

【功效】治疗急性传染性肝炎。

方12 火石槟榔茶

【配方】黑火石120克。

【用法】烧后淬入水中，去石留水煎槟榔 9 克、白毫茶 9 克 取汁加红糖 30 克 饭前顿服。

【功效】治疗黄疸性肝炎。

方 13 李子蜜茶

【配方】鲜李子 100~150 克。

【用法】水煮后加入绿茶 2 克 蜂蜜 25 克。

【功效】治疗肝硬化、厌食、口渴。

方 14 矾茶黑鱼

【配方】黑鱼 松罗茶 9 克 黑矾 1.5 克 大蒜 7~8 瓣。

【用法】黑鱼洗净 将松罗茶、黑矾 大蒜塞入鱼腹内煮熟 吃鱼蒜。

【功效】治疗肝硬化腹胀。

方 15 肝炎茶丸

【配方】绿茶、蜂蜜适量。

【用法】将茶叶研末 蜜调为 3 克蜜丸 日服 3 次 每服 1 丸 连服 2~3 周。

【功效】清热解毒 利湿退黄 可用于急性肝炎。

方 16 麦莲茶

【配方】绿茶 3 克 浮小麦 200 克 大枣 30 克 莲子 25 克 生甘草 10 克。

【用法】除茶外后四味加水 1500 毫升煎煮 煎好后再入绿茶末 饮服。每日 100 毫升 分 3 次服下。

【功效】清肺降水，可用于肺结核。

方 17 柿霜核桃仁茶

【配方】茶叶 10 克 核桃仁 500 克 柿霜饼 500 克。

【用法】将后二味蒸熟融为一体，加茶叶，随意饮之。

【功效】补肺肾 清肺热 利痰润燥。

方 18 润肺茶

【配方】 五倍子 500 克 绿茶末 30 克 醪糟 120 克。

【用法】将五倍子捣碎，研细末过筛，再加入绿茶末和醪糟捣烂摊平 用刀切小块 待发酵至表面长出白霜时 晒干 存入罐中。每日 2 次 每次服 10 克。

【配方】润肺止渴、清热化痰，生津止渴，适用于肺结核久咳痰多。

方 19 桑叶止血茶

【配方】霜桑叶不拘量，绿茶适量。

【用法】将桑叶焙干研末，瓷罐封贮备用。每日 1~2 次 每取上末 9 克 以绿茶 3 克 煎汤或沸水冲泡 候冷送服。

【功效】清热泻火，凉血止血。适用于肺热咳嗽，痰中带血，或支气管扩张咯血 肺结核咯血 鼻衄 齿衄等症。

方 20 红茶糖饮

【配方】 红茶 3 克 葡萄糖 18 克 白糖 60 克。

【用法】将 3 味用沸水冲泡成血色，加水至 500 毫升 冷热适口 限上午服完 连服 7 天为一个疗程，一般服两个疗程。

【功效】具有清热解毒，利尿，保肝的功效。用治急性肝炎。

方 21 绿茶丸

【配方】绿茶不拘多少 研末 蜜调为 3 克重之丸。

【用法】日服 3~4 次 每服 1 丸 连服 2~3 周。

【功效】具有清热解毒 利湿退黄的功效。用治急性传染性肝炎。

方 22 郁金清肝茶

【配方】郁金(醋制)10 克 炙甘草 5 克 绿茶 2 克 蜂蜜 25 克。

【用法】加水 1000 毫升 煮沸 10 分钟。日 1 剂 不拘时频饮。

【功效】能疏肝解郁 利湿祛瘀 用治肝炎、肝硬化、脂肪肝及肝

癌等。

方 23 李子茶

【配方】鲜李子 100~150 克 绿茶 2 克 蜂蜜 25 克。

【用法】将鲜李子剖开后加水 320 毫升 煮沸 3 分钟 再加茶叶与蜂蜜，沸后即起锅取汁。日 1 剂 早、中、晚 3 次分服。具有清热利湿，柔肝散结功效。

【功效】用治肝硬化，腹水等。

方 24 治肝红茶

【配方】红茶 10~15 克 葡萄糖 50 克 白砂糖 150 克。

【用法】用沸水 500~1000 毫升冲泡后 凉至适宜时 即可。每日 1 剂 上午服完。7 天为 1 个疗程，一般用 2 个疗程。儿童用量各减半。

【功效】益肝，利湿，解毒。用于黄疸型肝炎。

方 25 茵黄绿茶饮

【配方】茵陈 30 克 生大黄 6 克 绿茶 3 克。

【用法】水煎 代茶饮。清热 利湿 退黄。

【功效】用于阳黄 身目俱黄如金橘色 舌苔黄腻 麦滑数。

方 26 蛇舌甘草茶

【配方】白花蛇舌草（鲜品为佳）25 克 甘草 10 克 绿茶 3 克。

【用法】先将前 2 味加水浸过药面，文火煎煮至 400 毫升 去渣取汁 以沸药汁冲泡绿茶即可。每日 1 剂 不拘时温服。

【功效】清热利湿 散结解毒。用于肝炎、肝硬化、肝癌等。

方 27 李子茶

【配方】鲜李子 100~150 克 绿茶 2 克 蜂蜜 25 克。

【用法】将鲜李子剖开后置锅内，加水 320 毫升 煮沸 3 分钟。再加茶叶与蜂蜜，沸后起锅取汁，即可。每日 1 剂 分早、中、晚 3 次服用。

【功效】清热利湿 柔肝散结。用于肝硬化、腹水等。

方 28 郁金清肝茶

【配方】广郁金（醋制）10克 炙甘草 5克 绿茶 2克 蜂蜜 25克。

【用法】上 4味加水 1000毫升 煮沸 10分钟 取汁即可。每日 1剂 不拘时频频饮之。

【功效】疏肝解郁 利湿破瘀。用于肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等。

方 29 枫杨茶

【配方】枫杨树叶不拘量，可加绿茶适量。

【用法】将鲜枫杨树叶洗净后，放入烫手的热水中浸几分钟，取出晒干 备用。每日 1次 取枫杨树叶 1把（约 30~60克）沸水冲泡 15分钟，不拘时当茶饮。又法：取鲜枫杨树叶 500克 加水 750毫升 煎沸 10~15分钟 加入绿茶 6克 再沸 1分钟 即止 取汁服用。每日 3次 每次取 100毫升 20~30天为 1疗程。

【功效】利湿消肿 杀虫解毒。用于血吸虫病、肝脾肿大、腹水等。

方 30 白矾去蛊茶

【配方】白矾、建茶各 30克。

【用法】研为细末 备用。每日 1~2次 每次取上末 6克。用新汲净水调下 或炖服之。如上茶入口 其味甘甜。并不觉甘味者 非此症也。

【功效】消痰、燥湿，解毒杀虫。用于肝硬化腹水，血吸虫病之肝脾肿大、腹水及黄疸之鼓胀。

方 31 苦丁茶

【配方】枸骨叶 500克 茶叶 500克。

【用法】共研为粗末，混合均匀，加入适量面粉糊作黏合剂 压成重约 4克的方块 烘干备用。每服 1块 沸水冲泡。代茶饮 每日 2~3次。

【功效】滋阴清热，补肾壮骨。主治肺结核潮热、咳嗽咯血、骨结核、头晕耳鸣、腰酸腿软 以及白癜风等。

13. 腹泻、痢疾

方1 红糖茶

【配方】茶叶 50 克水煎浓汁 加入红糖 50 克。

【用法】再煎温服。

【功效】治疗腹泻。

方 2 姜茶

【配方】 茶叶、生姜各 9 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗腹泻。

方 3 矾茶

【配方】 绿茶 36 克 明矾 3.6 克。

【用法】加水浓煎。

【功效】 3 天服完治疗腹泻。

方 4 山楂茶

【配方】茶叶、焦山楂、石榴皮各适量。

【用法】水煮饮用。

【功效】治疗腹泻。

方 5 陈皮茶

【配方】 绿茶、金银花各 9 克 玫瑰花、陈皮各 6 克 茉莉花、黄连、甘草各 3 克。

【用法】分 3~5 次沸水冲泡饮用。

【功效】治疗腹泻。

方 6 莲子茶

【配方】 莲子 30 克、冰糖 20 克。

【用法】炖烂 加入用 5 克茶叶泡出的茶汁食用。

【功效】治疗腹泻。

方 7 醋茶

【配方】浓茶 1 杯。

【用法】加米醋少许趁热服。

【功效】治疗热腹泻。

方 8 姜盐米茶

【配方】茶叶 15 克 炮姜、食盐各 3 克 粳米 30 克。

【用法】同炒至黄水煎服。

【功效】治病寒性水泻不止。

方 9 苏姜茶

【配方】茶叶 15 克 生姜 15 克 苏叶 10 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗寒湿腹泻。

方 10 米汤茶

【配方】粳米 25 ~ 50 克 绿茶 0.5 ~ 1 克。

【用法】粳米煮米汤冲泡绿茶饮用。

【用法】治疗腹泻失水，消化不良。

方 11 防风茶

【配方】防风 40 克、甘草 60 克。

【用法】水煎后加绿茶 4 克。

【功效】治疗肠过敏性腹泻。

方 12 荠菜花茶

【配方】茶叶、荠菜花各 15 ~ 20 克。

【用法】水煎饭前服。

【功效】防治腹泻。

方 13 浓绿茶

【配方】绿茶 15 ~ 20 克 加糯米 30 粒 盐少许。

【用法】共炒黄，水煎服。

【功效】治疗细菌性痢疾。

方14 山楂糖茶

【配方】山楂 30克 红白蔗糖各 15克 细茶 30克。

【用法】水煎饮用。

【功效】治疗痢疾初起。

方15 山楂姜茶

【配方】茶叶 10克 山楂 60克 生姜 3片。

【用法】水煎冲糖服用。

【功效】治疗痢疾、细菌性食物中毒。

方16 葡萄姜茶

【配方】茶叶 9克煎汁 加白葡萄汁 60毫升、生姜汁 10毫升、
蜂蜜 30克。

【用法】和匀服。

【功效】治疗菌痢。

方17 萝卜姜茶

【配方】萝卜汁 150克 姜汁 25克 蜂蜜 50克 浓茶 1杯。

【用法】和匀服。

【功效】治疗痢疾里急后重。

方18 绿豆乌梅茶

【配方】陈茶叶 12克 绿豆 10克 乌梅 3只 红糖 10克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗菌痢。

方19 盐水梅茶

【配方】茶叶 10克 盐水梅 1枚 醋适量。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗血痢。

方 20 黄连盐梅茶

【配方】盐梅 1 只 黄连 3 克 灶心土 3 克。

【用法】共研末 用茶水调服。

【功效】治疗赤痢。

方 21 山楂木香茶

【配方】红茶 15 克 干楂干 15 克 木香 6 克 糖 20 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗红白痢疾。

方 22 大蒜茶

【配方】 龙井茶 60 克 大蒜 1 只捣酱。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗慢性痢疾。

方 23 槐花茶

【配方】茶叶 30 克 蜜炒槐花 60 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗久痢。

方 24 乌梅姜茶

【配方】绿茶 5 克 生姜 10 克 乌梅肉 30 克。

【用法】沸水冲泡、加红糖适量顿服。

【功效】治疗菌痢。

方 25 绿茶炒蛋

【配方】绿茶细末 6 克。

【用法】炒 2 只鸡蛋食用。

【功效】治疗急性菌痢。

方 26 马齿苋茶

【配方】 茶叶 15 克 马齿苋 50 克 红糖 30 克。

【用法】水煎饮用。

【功效】治疗菌痢。

方 27 柚姜止泻茶

【配方】老柚壳 9 克 细茶 6 克。

【用法】共研末 用姜汤送服。

【功效】治疗水泻。

方 28 车前子茶

【配方】炒车前子 10 克 红茶 3 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗腹泻。

方 29 硫黄茶

【配方】硫黄(方布包)诃子皮、紫笋茶各 9 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗五更泻。

方 30 槟榔茶

【配方】盐炒细茶 9 克 槟榔 9 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗痢疾。

方 31 龙牙茶

【配方】龙牙草、陈茶叶各等分。

【用法】水煎服。

【功效】治疗痢疾。

方 32 二陈止痢茶

【配方】陈茶叶、陈皮各 10 克 生姜 7 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗热痢。

方 33 枣蜜茶

【配方】红枣 10 枚 绿茶 10 克 蜂蜜 50 克。

【用法】 红枣煮后放入绿茶，取汁冲蜂蜜饮服。

【功效】 治疗慢性菌痢。

方34 罌梅茶

【配方】 罌粟壳 15克 乌梅 7个 胡椒 7个 甘草 15克 红茶 15克 红糖 15克。

【用法】 水煎服。

【功效】 治疗菌痢。

方35 乌梅茶

【配方】 乌梅 1个。

【用法】 炙过研末，茶汤送服。

【功效】 治疗菌痢。

方36 麻油蚰茶

【配方】 蚰茶 6克。

【用法】 水煎取汁，加入麻油少许调服。

【功效】 治疗腹泻。

方37 绿茶丸

【配方】 绿 茶。

【用法】 研末 制丸 每服 6克。

【功效】 治疗痢疾。

方38 砂仁姜糖茶

【配方】 砂仁 3克 砂糖 30克 细茶 15克 生姜 5片。

【用法】 水煎放至晨服。

【功效】 治疗痢疾。

方39 止痢茶

【配方】 野麻草、凤尾草、四方草、六角仙各 50克 茶叶 45克。

【用法】 共水煎取其汁 再加入四方草、六角仙干叶、茶叶各 45克并搅匀干燥装纸袋 每袋 9克 日服 1袋冲泡饮用。

【功效】清热消炎止痢。

方 40 胡椒乌梅茶

【配方】胡椒 10 粒 乌梅 5 个 茶叶 5 克。

【用法】以上三味共研为末，用沸水冲泡。代茶饮，每日 2 次，连服 6 天。温补下元，坚涩固脱。

【功效】主治虚寒性痢疾 症见下痢疾稀薄、带有白冻、腹部隐痛、腰酸怕冷 食少神疲等。

方 41 止泻茶

【配方】茶叶 15 克 炮姜、精盐各 3 克 粳米 30 克。

【用法】先将粳米熬成稀粥 取清汤冲泡茶叶、姜、盐 代茶饮 用 。

【功效】解毒止泻，化痰消食。用于久泻不止。

14. 便秘

方 1 芝麻大黄茶

【配方】茶叶 15 克 黑芝麻、大黄各 60 克。

【用法】共研末 每次 10 克 温开水冲服。

【功效】治疗便秘。

方 2 蜂蜜茶

【配方】茶叶 3 克。

【用法】沸水冲泡，加适量蜂蜜饮用。

【功效】治疗便秘。

方 3 红糖茶

【配方】茶叶 2 克 红糖 10 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗便秘。

方 4 决明茶

【配方】绿茶 6 克 草决明 20 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗便秘。

方 5 松罗糖茶

【配方】松罗茶 9克 白糖适量。

【用法】水煎取汁顿服。

【功效】治疗便秘。

15. 肾炎、水肿、尿路感染

方 1 茶叶黑鱼

【配方】黑鱼 1条去内脏 填入茶叶 6克。

【用法】煮熟食用。

【功效】治疗肾炎水肿。

方 2 白茅根茶

【配方】鲜白茅根 50~100克 鲜车前草 150克。

【用法】水煎后加绿茶 1克温服。

【功效】治疗肾炎。

方 3 黄芪茶

【配方】黄芪 15~25克。

【用法】水煎后加入红茶 0.5~1克 分 3次温饮。

【功效】治疗肾炎。

方 4 车前子茶鲫鱼

【配方】鲫鱼 1条去内脏，填入茶叶和车前子各 9克。

【用法】用纸包好 外涂黄泥 文火烧焦 去泥 把鱼研成细粉，
每次 1匙 黄酒冲服。

【功效】治疗肾炎。

方 5 柿叶茶

【配方】绿茶 2克 柿叶 10克。

【用法】沸水浸泡温服。

【功效】治疗肾炎。

方6 冬瓜豆壳茶

【配方】 红茶 20克 蚕豆壳 20克 冬瓜皮 50克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗肾炎、水肿。

方7 玉米须茶

【配方】茶叶 1克 玉米须 30克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗肾炎、水肿、高血压症。

方8 醋茶鲫鱼

【配方】茶叶 6克 大鲫鱼 1条 醋 30毫升。

【用法】炖熟空腹食用。

【功效】治疗肾炎浮肿。

方9 茯苓蜜茶

【配方】 茯苓 5~10克 绿茶 1~克 蜂蜜 25克。

【用法】水煎后加入绿茶，蜂蜜温服。

【功效】治疗水肿。

方10 茶粥

【配方】 茶叶 10克水煮取汁 加粳米 50克、白糖适量。

【用法】煮稀粥食用。

【功效】治疗心脏性水肿。

方11 万年青茶

【配方】茶叶 6克 万年青 30克。

【用法】水煎饮用。

【功效】治疗心脏性水肿。

方12 海金沙茶叶散

【配方】海金沙 60克 茶叶 30克。

【用法】 共研末，用生姜甘草汤调服。

【功效】 治疗急性尿路感染。

方 13 竹叶茶

【配方】 竹叶 10 克 茶叶 5 克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗急性尿路感染。

方 14 通草茶

【配方】 通草 1 克 灯芯草 6 克 绿茶 6 克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗急性尿路感染。

方 15 麻黄葡萄茶

【配方】 麻黄、葡萄、松罗茶、透骨草各 20 克 大枣 7 枚。

【用法】 水煎服。

【功效】 治疗急性肾炎水肿。

方 16 蚕豆壳茶

【配方】 红茶 6 克 干蚕豆壳 15 克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗尿路感染尿少。

方 17 桃花茶

【配方】 桃花阴干加入茶叶等量。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗慢性肾炎、小便不利等症。

方 18 薄荷糖茶

【配方】 绿茶适量 方糖 1 块 薄荷叶 2 片。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【用法】 用于尿路感染、发汗、利尿。

方 19 六一散茶

【配方】绿茶 1 克 六一散 12 克。

【用法】沸水浸泡饮服。

【功效】治疗尿少、尿频。

方 20 金沙凤尾茶

【配方】海金沙 15 克 凤尾草 30 克 草 15 克。

【用法】水煎后加入绿茶 5 克饮服。

【功效】治疗尿路感染、肾炎水肿。

方 21 赤浊益母茶

【配方】益母草子、茶叶各 6~9 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗小便赤浊、血尿症。

方 22 钱草玉米须茶

【配方】金钱草 30~60 克 玉米须 30~60 克 绿茶 5 克。

【用法】水煎服。

【用法】治疗尿路、肾、胆结石症。

方 23 海金砂蜡茶

【配方】海金砂 30 克、蜡茶 15 克、生姜、甘草适量。

【用法】将前二味研为散，每次服 9 克。煎生姜、甘草汤调下，不拘时 未通再服。

【功效】治小便不通，脐下满闷。

方 24 金沙腊面茶

【配方】海金砂 30 克、腊面茶 15 克、生姜 2 片、甘草 5 克。

【用法】研细末 每次取末 9 克，以生姜甘草煎汤调服。

【功效】治小便不通等病。

方 25 车前茶

【配方】鲜车前草 100~150 克、绿茶 1 克。

【用法】车前草加水煎沸 5 分钟后，趁沸加入绿茶拌匀即成。

每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】清热 解毒 消炎 止血。适用于肾炎 尿血 腹泻 前列腺炎。

方 26 益母草茶

【配方】益母草 150 ~ 200 克、绿茶 1 ~ 2 克、甘草 3 克、红糖 25 克。

【用法】混合后煎水煎沸 10 分钟即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】活血 利水 去瘀 调经。适用于肾炎水肿 产后出血，盆腔炎，高血压。

方 27 地菠萝茶

【配方】地菠萝 250 克、绿茶 1 ~ 2 克。

【用法】地菠萝去皮、挖眼、切片 加水煎沸 3 分钟后 趁热加入绿茶拌匀即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】活血 消炎 利水 消肿。适用于肾盂肾炎 慢性肾炎，营养性浮肿，糖尿病等。

方 28 醋鲤鱼茶

【配方】鲤鱼 1 条(约 400 ~ 500 克) 茶叶 6 克、醋 30 毫升。

【用法】共加水炖熟后，空腹食鱼喝汤。每日 1 剂。

【功效】发汗，利尿，消肿。适用于慢性肾小球肾炎水肿。

方 29 茅根茶

【配方】鲜茅根、九侯仙茶各 15 克。

【用法】开水冲泡 或煎汤 当茶饮之。

【功效】清热利尿。用于急性肾炎、急性肾盂肾炎。

方 30 玉米须茶

【配方】玉米须、白茅根各 30 克 茶叶 5 克。

【用法】用沸水冲泡，每日代茶饮。

【功效】清热 利尿 降压。用于肾炎水肿及合并高血压症。

方 31 乌鱼茶

【配方】鲜乌鱼 1 尾 茅根、冬瓜皮各 500 克 茶叶 200 克 生姜 50 克 红枣 300 克 冰糖 250 克 葱白 7 根。将药加水适量 煎熬成汤。去渣 浓缩至 1000 毫升左右 放入鲜乌鱼(去肠)小火煮至熟烂 加入冰糖、葱白 每日 3 次 分顿食 喝汤食鱼。

【功效】健脾补肾，利尿消肿。用于肾炎水肿。

方 32 茅根绿茶

【配方】白茅根 30 克(鲜品 60 克)去须根 洗净 剪碎 绿茶 10 克。

【用法】以沸水冲泡 10 多分钟 频频代茶饮。

【功效】清热利尿，凉血止血。用于肾病水肿或热淋证、黄疸、小便不利属热症者。

方 33 鲫鱼利水茶

【配方】大鲫鱼 1 条(400 克左右)松萝茶 15 克 独头蒜 10 个，胆矾 9 克。

【用法】鱼去内脏和鳞 洗净 将另 3 味纳入鱼肚内后扎紧，用沙锅加水煮熟 饮汁食鱼。每日 2 剂 连吃 3 天。

【功效】利水消肿，用于肾病水肿。

16. 糖尿病

方 1 降糖茶

【配方】老茶叶(30 年以上老茶树 又称宋茶)10 克。

【用法】沸水冲泡常饮用。

【功效】可降血糖。

方2 薄玉茶

【配方】 烘青颗粒绿茶 3克。

【用法】沸水冲泡常饮。

【功效】 可降血糖。

方3 粗茶

【配方】粗茶 10克。

【用法】热水浸泡常饮。

【功效】治疗糖尿病。

方4 红茶粥

【配方】 糯米 50~100克。

【用法】煮沸后 加红茶 2克 煮粥食用。

【功效】治疗糖尿病。

方5 丝瓜茶

【配方】丝瓜 200克切片。

【用法】加盐煮熟 加 5克茶叶冲泡出的茶汁饮用。

【功效】治疗糖尿病。

方6 玉米须茶

【配方】玉米须 50~100克。

【用法】水煎后加入绿茶 0.5克 分3次服用。

【功效】治疗糖尿病尿浊患者。

方7 姜盐茶

【配方】 绿茶 6克 生鲜姜 2片 食盐 4.5克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗糖尿病。

方8 南瓜茶

【配方】老南瓜去皮煮烂并捣碎。

【用法】然后加浓茶汁调匀食用。

【功效】治疗糖尿病。

方 9 乌梅茶

【配方】乌梅 50 克、绿茶 5 克。

【用法】二味共用沸水冲泡 10 分钟 每日 1 剂 不拘时随意饮用。

【功效】可生津止渴。适用于糖尿病。

方 10 老宋茶

【配方】老宋茶 10 克。

【用法】开水冲泡，温服常饮。

【功效】降糖，生津止渴。用于糖尿病。

方 11 消渴茶

【配方】绿茶、五味子各 4 克 葛根 15 克 天花、麦冬各 10 克，知母 15 克。

【用法】将葛根等 4 味打粗末和绿茶冲泡。每日 1~2 次 代茶饮。

【功效】生津止渴 降糖养阴。用于消渴病（方糖尿病）。

方 12 石斛茶

【配方】石斛 5 克、绿茶 1 克。

【用法】石斛加水煎沸 10 分钟后，趁沸加入绿茶拌匀即成。每日 1~2 剂 分 3 次服饮。

【功效】有和胃、生津、止渴之功效。适用于胃阴虚型糖尿病，萎缩型胃炎，肺结核等。

方 13 罗汉果茶

【配方】罗汉果 20 克、绿茶 1 克。

【用法】罗汉果加水煎沸 5 分钟后，趁沸加入绿茶拌匀即成。

【功效】有润肺、生津、止咳、解渴之功效。适用于肺热化燥型糖尿病 咽喉炎 肺结核。

17. 出血、贫血、白细胞减少症

方1 桑叶止血茶

【配方】 霜桑叶（焙干研末）9克。

【用法】 用 3克绿茶沸水冲泡的茶汤送服。

【功效】 治疗肺热咯血、鼻、齿出血。

方2 莲花茶

【配方】 莲花阴干 6克 绿茶 3克。

【用法】 共研末，沸水冲泡饮服。

【功效】 治疗暑热呕血、瘀血腹痛。

方3 柿叶止血茶

【配方】 柿叶晒干研末 6克。

【用法】 以绿茶汤送服。

【功效】 治疗支气管扩张出血、胃出血、尿血等各种出血症。

方4 茅根茶

【配方】 白茅根鲜品 60克。

【用法】 水煎后加入绿茶 3~6克饮用。

【功效】 治疗尿血及各种出血症。

方5 荔枝茶

【配方】 荔枝、核桃、小枣各 6个 黑茶、椿根、白皮各 9克。

【用法】 水煎服。

【功效】 治疗肛裂出血。

方6 淡绿茶

【配方】 绿茶适量。

【用法】 沸水冲泡常饮。

【功效】 防治贫血。

方7 红枣茶

【配方】 红枣 10枚 白糖 10克。

【用法】 水煮烂后 加入 5 克茶叶泡出的茶汤，食用。

【功效】防治贫血。

方 8 桂圆茶

【配方】 桂圆肉 20 克先蒸 再加入绿茶 1 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】防治贫血。

方 9 丹参茶

【配方】茶叶 5 克 丹参、黄精各 10 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗贫血。

方 10 莲子枣茶

【配方】 浮小麦 200 克 大枣 30 克 莲子 25 克 生甘草 10 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 克饮服。

【功效】治疗贫血。

方 11 花生衣枣茶

【配方】花生衣 10 克 红枣 25 克。

【用法】水煎后加入红茶 2 克温服。

【功效】治疗血小板减少性紫癜。

方 12 白术甘草茶

【配方】白术 15 克 甘草 3 克。

【用法】水煎后加入绿茶 3 克温饮。

【功效】治疗白细胞减少症。

方 13 赤芍甘草茶

【配方】赤芍 9~15 克 甘草 5 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1~2 克温服。

【功效】治疗便血、血尿。

方 14 白芍茶

【配方】细茶叶、白芍煎各等分。

【用法】共研末 取 6 克米汤送下。

【功效】治疗便血。

方 15 柿饼茶

【配方】柿饼 6 只 冰糖 15 克煮烂。

【用法】加入 3 克茶叶泡出的茶汤食用。

【功效】治疗便血。

18. 神经衰弱、失眠、忧郁、心悸

方 1 茶叶枕

【配方】冲泡后的茶渣晒干，加入少量茉莉花茶。

【用法】拌匀，装入枕头常用。

【用法】可治疗头晕目眩、神经衰弱等症。

方 2 芝麻糖茶

【配方】绿茶 1 克 芝麻粉 5 克 红糖 25 克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗神经衰弱。

方 3 莲心茶

【配方】绿茶 1 克 莲心 3 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗神经官能症。

方 4 菖蒲花茶

【配方】青茶 10 克 茉莉花、石菖蒲各 6 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗神经官能症。

方 5 合欢枣茶

【配方】绿茶 1 克 合欢花 15 克 大枣 25 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗忧郁症。

方 6 合欢芡实茶

【配方】合欢皮 15 克 甘草 3 克 芡实 25 克。

【用法】水煎后去渣加红糖 25 克 煎浓加红茶 1 克温服。

【功效】治疗忧郁症。

方 7 绿茶加酸枣仁

【配方】绿茶 15 克 酸枣仁粉 10 克。

【用法】早 8 点前 绿茶沸水冲泡饮用 晚睡前服酸枣仁粉。

【功效】治疗失眠症。

方 8 粳米茶

【配方】陈茶叶 6 克 冲泡取汁 加粳米 50~100 克 煮稀粥。

【用法】上下午分食。

【功效】治疗嗜睡。

方 9 五味子蜜茶

【配方】五味子 250 克炒焦 加绿茶 1 克、蜂蜜 25 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗神经衰弱、嗜睡。

方 10 香蕉蜜茶

【配方】绿茶 0.5 克 香蕉肉 200 克 食盐 0.3 克 蜂蜜 25 克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗眩晕。

方 11 菊槐茶

【配方】绿茶、菊花、槐花各 3 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗眩晕。

方 12 天麻茶

【配方】绿茶 1 克 天麻片 3~5 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗耳鸣眩晕症。

方 13 附子甘草茶

【配方】熟附子 5~10 克 炙甘草 5 克。

【用法】水煎后加入红茶 0.5~1 克饮服。

【功效】治疗心悸。

方 14 枣莲茶

【配方】浮小麦 200 克、大枣 30 克、莲子 25 克、生甘草 10 克、绿茶 1 克。

【用法】除茶叶外 用水煎至浮小麦熟 趁沸加入绿茶 拌匀即成。

【功效】具有补气血 和胃 养精的功效。适用于心悸 贫血。

19. 癫痫（羊痫风）

方 1 僵蚕蜜茶

【配方】白僵蚕 10 克 甘草 5 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 克、蜂蜜 25 克饮用。

【功效】治疗羊痫风。

方 2 明矾米茶

【配方】糯米 10 克煮米汤 拌入 50 克红茶 ,50 克明矾末。

【功效】制小豆般药丸 取 49 丸用浓茶水送下。

【功效】治疗羊痫风。

方 3 珠兰甘草茶

【配方】绿茶 2 克 珠兰 25 克 甘草 10 克。

【用法】 水煎服。

【功效】治疗羊痫风。

方 4 霜老茶

【配方】 经霜老茶叶 15 克。

【用法】 沸水冲泡频饮。

【功效】 治疗羊痫风。

方 5 白矾雨前茶丸

【配方】白矾、雨前茶各 500 克。

【用法】白矾、雨前茶共研末 茶汁米饮汤为丸 每服 49 丸 痢发日前服 2 次 以茶送下。

【功效】治猝然跌倒、不省人事、口吐白沫的陈年羊痛风。

方 6 晋矾茶

【配方】上好松萝茶 500 克 晋矾 500 克。

【用法】 2 味共研末 炼蜜丸桐子大 每服 40 丸 滚汤下。

【功效】治羊痫风。

方 7 金灯花茶

【配方】金灯花根似蒜者 1 个 茶末适量。

【用法】将金灯花加盐研烂如浆，正午时以茶调下，即卧。日中良久，吐物。如不吐再以热茶投之。

【功效】治风痰痫疾。

方 8 梔子茶

【配方】茶芽、梔子各 30 克。

【用法】煎浓汁 1 碗，服良久探吐。

【功效】治风痰癲疾。

方 9 癲狂茶矾丸

【配方】陈细茶、白矾各 9 克 朱砂 3 克。

【用法】将细茶、白矾研末，以米饭捣为丸，朱砂研细为衣。病发时服 9 克 以茶汤或开水送服。

【功效】能豁痰清心定惊。主治癲狂之证。

方 10 化痰定痫茶丸

【配方】 生白矾 30 克 细茶 15 克 炼蜜适量。

【用法】将前二味研细末，和匀，炼蜜为丸，梧桐子大小。日 1
~2 次。成人每次 5 丸 小孩酌减 用茶汤送服。

【功效】有祛风豁痰，定痫止惊作用。主治风痰痫病。

方 11 苦参茶散

【配方】苦参、茶叶各等分，蜂蜜适量。

【用法】苦参、茶叶研成细末，用蜂蜜调匀，压成小丸。每日 2
次 每次 10 克，用茶水送服。

【功效】有清热 泻火的功效。适用于癫狂(神经)病。

20. 臌胀

方 1 白矾茶

【配方】白矾、细绿茶各 30 克。

【用法】共研末 每次取 6 克温开水送服。

【功效】治疗臌胀、腹水。

方 2 枫杨茶

【配方】 枫杨树叶 500 克。

【用法】 水煎后加绿茶 6 克 取汁服用。

【功效】治疗臌胀、肝脾肿大、腹水。

21. 疟疾

方 1 川芎胡桃茶

【配方】雨前茶 9 克 胡桃肉 15 克 川芎 2 克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗寒热疟疾。

方 2 地骨皮茶

【配方】 茶叶 5 克 鲜地骨皮 50 克。

【用法】水煎，发作前 2~3 小时饮服。

【功效】治疗疟疾。

方 3 青蒿止疟茶

【配方】 青蒿 30 克 地骨皮 30 克 茶叶 6 克。

【用法】水煎服，于发作前 2 小时顿服。

【功效】治疗疟疾。

方 4 硫磺止疟茶

【配方】 硫磺、茶叶各等分。

【用法】 研末 取药末 5 克 用茶汤送服。

【功效】治疗疟疾。

方 5 止疟茶

【配方】 鲜地骨皮 30 克 茶叶 3 克(鲜摘茶叶用 30 克)

【用法】加水适量，煎沸 10~15 分钟即可。每于发作前 2~3 小时，1 次服完。

【功效】用于疟疾。

方 6 桃肉川芎茶

【配方】雨前茶 9 克 胡桃肉 15 克(敲碎) 川芎 1.5 克。寒多加胡椒 1 克。

【用法】上诸药入茶壶内。以沸水冲泡即可。每日 1~2 剂，于未发前不拘时趁热频饮，到临发时止。

方 7 驱虫茶丸

【配方】 茶叶 15 克 雷丸、三棱、白砂糖各 9 克 青盐 3 克。

【用法】 先将茶叶、雷丸、三棱研为末 和匀 再将青盐、白砂糖煎好后 调和上 3 药末为丸，即可。每次取上丸 3 克，每日 1 次，于晚饭后白开水送服。

【功效】消滞，散结，杀虫。用于蛔虫、蛲虫。

方 8 葫芦茶

【配方】葫芦茶(干品)30 克。

【用法】加水煎汁，即可代茶饮。每日 1 剂，不拘时饮服。

【功效】解毒杀虫，用于肠道滴虫、钩虫、蛔虫。

方 9 茶油饮

【配方】生茶油 150~200 毫升。

【用法】1 次口服。如服后立即吐出者，必须坚持再服，盐姜 2 片咀嚼，有一定的止吐作用。对于不能坚持口服及年龄较小的采用胃管缓缓注入法给之。

【功效】下气降浊，杀虫去蛔，通肠利腑。用于急性肠梗阻、蛔虫性肠梗阻等。

22. 霍乱

方 1 霍乱磁片茶

【配方】磁石碎片 1 撮，老茶叶 1 撮。

【用法】将 2 味同入锅内炒熟，加清水煎汤取汁，日 1 剂，不拘时服。能益肾驱邪，截霍乱。

【功效】用治于霍乱，腹痛汗出，或吐或泻等症。

方 2 干姜茶

【配方】炮姜末，好茶末。

【用法】各适量。

【功效】治霍乱后烦躁不安。

方 3 绿豆茶

【配方】绿豆粉、茶叶各等分，白糖适量。

【用法】用沸水冲泡 5 分钟调匀即成。

【功效】可治霍乱吐泻。

23. 中毒

方 1 浓茶

【配方】茶叶适量。

【用法】水煎服。

【功效】治疗中毒性消化不良。

方 2 绿豆茶

【配方】绿豆粉 50 克 甘草 15 克。

【用法】水煎后加入绿茶 3 克温服。

【功效】治疗食物中毒、铅中毒。

方 3 牛奶茶

【配方】绿茶 30 克冲泡成浓茶 牛奶 500 毫升。

【用法】交替饮用。

【功效】治疗急性汞中毒。

方 4 绿茶

【配方】绿茶。

【用法】常饮。

【功效】防治吸烟引起的尼古丁慢性中毒。

方 5 醋茶

【配方】茶叶 30 克水煎取汁 加米醋 100 ~ 150 毫升。

【用法】灌饮。

【功效】治疗煤气中毒。

方 6 白矾茶

【配方】芽茶、白矾适量。

【用法】水煎服。

【功效】治疗草、木中毒或过敏症。

方 7 乌梅野菊茶

【配方】乌梅肉 3 克 野菊花 2 克 天冬 1 克 绿茶适量。

【用法】以上 4 味 一同煮沸 再温浸半小时。代茶频饮。

【功效】甘凉解毒，清肺润燥。适用于职业性气体中毒。

方 8 明矾豆油茶

【配方】明矾 30 克 豆油 60 克 白茶 3 克。

【用法】先将白茶用沸水冲泡，再加入明矾和豆油搅匀。顿服。

【功效】清热润肠解毒。适用于石油中毒。

方 9 茶叶散

【配方】茶叶 5 克。

【用法】开水泡后 捣烂或嚼烂 敷患处 以干则换之 日 1 次。

【功效】有解毒、消肿、止痛作用。用于那个叮咬后皮肤红肿热痛、刺痒等。

方 10 蜈蚣茶调散

【配方】茶叶、蜈蚣各等量。

【用法】焙至香熟 共捣为细末 备用。先用甘草 60 克煎汤 洗患处 另用茶叶 6 克煎浓汁 候冷调和上末 敷于患处。日 1~2 次 亦可用上末 3 克 以茶汤送服 日 2 次 配合上法外敷 效果更好。

【功效】有消炎解毒，拔脓消肿，敛溃生肌的作用。主治骨髓炎、骨关节结核、淋巴结核等形成的瘰管溃疡。

方 11 槐花茶调散

【配方】槐花、绿豆粉各等份 细茶 30 克。

【用法】将槐花与绿豆粉同炒至象牙色为度 研末 另将细茶加水适量 煎汤一碗 露一夜。外敷用 日 1 次 每次用上末 9 克 用露夜茶汁敷患处 留露疔头。

【用法】有清热解毒，散瘀消肿之功效。可用治各种疔疮疔毒。

方 12 甘雄茶

【配方】甘草末、雄黄末等份 茶油适量。

【用法】甘草、雄黄混合 调入茶油拌匀 涂患处。

【功效】解毒杀虫，可用于蜈蚣咬伤送医院前急救。

方 13 外敷湿茶

【配方】泡过的茶叶适量。

【用法】用泡过 1 次的茶叶 捣烂敷在伤口上 可解毒消肿 止痛止痒。

【功效】适用于蜂蜇虫咬。

方 14 蛇咬伤茶

【配方】 东风菜根 300 克 浓茶汁 100 克。

【用法】 将东风菜根洗净，捣取原汁，冲入浓茶，1 次服下。药渣敷伤口周围。

方 15 豆腐茶

【配方】 茶叶 50 克用水煎沸 豆腐 3 块。

【用法】用茶汁送服。

【功效】治蔓陀萝花中毒。

方 16 大蒜茶

【配方】 大蒜头 9~25 克去皮捣成泥 加绿茶 1~1.5 克、红糖 25 克。

【用法】 共用沸水冲泡即成。每日 1 剂 多次服饮。

【功效】治铅中毒。

方 17 防风茶

【配方】防风 30~50 克、甘草 50~100 克。

【用法】加水煎沸 5 分钟后 趁沸加入绿茶 3~5 克拌匀即成。
每日 1 剂 分 4~5 次服饮。

【功效】治药物中毒 农药中毒 食物中毒 砷中毒。

方 18 扁豆花茶

【配方】扁豆花 5~15 克、甘草 25 克。

【用法】加水煎沸 3 分钟后 趁沸加入绿茶 1~3 克拌匀即成。
每日 1 剂。

【功效】治食物中毒 药物中毒 酒精中毒。

方 19 橄榄茶

【配方】橄榄 15 克、淡竹叶 25 克、红糖 25 克。

【用法】加水煎沸 3 分钟后 趁沸加入绿茶 3 ~ 5 克拌匀即成。

每日 1 剂 分 4 ~ 5 次服饮。

【功效】治食鱼、蟹中毒 酒精中毒。

24. 甲状腺亢进

方 1 菊花蜜茶

【配方】菊花 12 克 水煎后加入绿茶 1 克、蜂蜜 25 克。

【用法】温服。

【功效】治疗甲状腺机能亢进。

方 2 荔枝杏仁茶

【配方】茶叶 5 克 干荔枝 5 只 杏仁 10 克。

【用法】水煎后加糖饮用。

【功效】治疗甲状腺肿大。

25. 阳痿

方 1 人参壮阳茶

【配方】人参 9 克 茶叶 3 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗男性性功能障碍、阳痿。

方 2 白矾茶

【配方】红茶 30 克、白矾(玉米籽大小)1 小块。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗肢冷、阳痿。

方 3 杜仲茶

【配方】杜仲叶、茶叶适量。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】有壮阳功效。

方4 稔子茶

【配方】 稔子 60克(或鲜品 100克)。

【用法】加水煎沸 15 分钟后，趁沸加入绿茶 0.5克拌匀 去渣取汁即成。每日 1剂 分 3次服饮。

【功效】治性欲减退 消化道溃疡 贫血。

方5 杞子茶

【配方】 枸杞子 5~10克。

【用法】用盐炒胀，加水煎沸 5 分钟后 趁热加入红茶 0.5~1克即成。

【功效】治性欲早退。

方6 人参茶

【配方】 人参 10克、茶叶 3克。

【用法】加水用文火煎后服每日 1剂

【功效】治阳痿。

方7 莲须红糖茶

【配方】 莲须 9~15克、红糖 25克、绿茶 1~15克

【用法】加水煎沸 5 分钟即成。每日 1~2 剂。

【功效】治梦遗滑泄，阴虚口渴。

28. 痹症

方1 黄豆茶

【配方】黄豆 25~50 克、红茶 3克、食盐 0.5 克。

【用法】黄豆用水煎熟，趁沸加入红茶、食盐拌匀即成。每日 1剂 分 3~4次服饮。可饮汤食豆。

【功效】有健脾 除湿 强壮 补血的功效。适用于湿邪引起的下肢关节痹痛 脚气病 核黄素缺乏症。

方2 槐子核桃芝麻茶

【配方】槐子 15克、核桃 15克、芝麻 15克、绿茶 15克。

【用法】混合后加水用文火煎 15 分钟即成。每日 1 剂 热服。

有补肾 壮骨 止痛 祛风功效。

【功效】适用于肩背筋肉痛，风湿性关节炎。

方3 苦丁茶

【配方】枸骨叶 500 克、茶叶 500 克。

【用法】共研成细末 加适量面粘压成块 烘干即成。每块 4 克，
每次 1 块 用沸水冲泡 10 分钟即成。日服 2~3 次。

【用法】有滋阴 清热 祛风 止痛功效。适用于风湿痹痛 跌打
损伤。

方4 僵蚕良姜茶

【配方】白僵蚕和高良姜各等分、茶叶适量。

【用法】白僵蚕、高良姜共研细调匀，用瓷罐封贮。每日 2 次，
每次 3 克。绿茶 3~5 克用沸水冲泡后 与僵蚕、良姜
末调服。

【功效】有活络、通经、祛风、开痹的功效。适用于寒湿痹痛 头
风头痛。

方5 柳叶茶

【配方】嫩柳叶 10 克、茶叶适量。

【用法】混合后用沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂 多次服饮。

【功效】有清热 利尿 透疹 解毒功效。适用于关节炎初起 发
热恶寒。

方6 珠兰茶

【配方】珠兰 20 克、甘草 10 克、绿茶 2 克。

【用法】混合后加水煎沸 5 分钟即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】有活血，止痛功效。适用于风湿性关节炎，癫痫，结核
性胸膜炎。

方 7 细辛茶

【配方】细辛 4 克、炙甘草 10 克、绿茶 1 克。

【用法】混合后加水煎沸 5 分钟即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】有止痛、消肿功效。适用于风湿关节痛。

方 8 羌活茶

【配方】羌活 5 克、高级绿茶 2 克、炙甘草 10 克。

【用法】混合后用沸水冲泡 10 分钟即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】有发汗，散汗，祛风湿，止痛功效。适用于类风湿性关节炎。

方 9 松针茶

【配方】干松针 5 克（或鲜松针 10 克）绿茶 1 克。

【用法】混合后用沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂 多次服饮。

【功效】有止痛，祛风，去风湿的功效。适用于慢性关节炎。

29. 其他

方 1 虫积三棱雷丸茶

【配方】茶叶 15 克 青盐 3 克 白糖 9 克 三棱 9 克 雷丸 9 克。

【用法】上药为末 将盐、糖煎好入药调匀 每服 9 克。

【功效】消积杀虫。

方 2 晕船晕车酱油茶

【配方】绿茶 3 克。

【用法】用热开水冲泡后 去渣取汁 趁热加入酱油 2 匙饮服。

【功效】治晕船车。

方 3 茶烟去痘痒

【配方】茶叶适量。

【用法】放入盆中点燃焖烧 以烟熏。每日 1 次 患者于床上受熏。

【功效】用治痘疱遍身作痒及过敏性皮炎作痒等。

方4 二叶茶

【配方】大青叶、蒲公英、地丁草各 30 克 青茶叶 9 克。

【用法】加水共煎。日 1 剂，频饮。

【功效】有清热解毒、消肿散结的功效。用于流行性腮腺炎、红肿热痛、发热等。

方5 银蝉茶

【配方】银花 3~6 克 蝉衣 1~3 克 绿茶 1 克 甘草 1 克。

【用法】共捣粗末，沸水泡 10 分钟或水煎。日 1 剂，不拘时频饮。

【功效】有清热解毒、祛风散疹的功效。用治风疹、荨麻疹、麻疹等。服药期间忌食生冷和受冷。

方6 黄柏苍耳茶

【配方】黄柏 9 克 苍耳 10 克 绿茶 5 克。

【用法】共制粗末，沸水泡 10 分钟（或煎汤），日 1 剂，分 2 次服饮。

【功效】具有清热化湿、化脓解毒、通耳窍的功效。用治中耳炎。

方7 目云雾戒烟茶

【配方】天目山云雾茶、甘草、槟榔、莲子等各适量。

【用法】上诸味共制粗末，用滤泡纸分装，每小包 3 克。日 2~3 次，每次 1 小包，沸水泡饮。该茶已有成品在市上售。

【功效】能解烟毒。凡愿戒烟者，只要坚持服用一段时间，能起到很好的戒烟作用。

方8 人参薄荷戒烟茶

【配方】茶叶、太子参、薄荷、地龙、鱼腥草、远志、小苏打。

【用法】制成茶剂。日 1 包，开水冲泡，可饮 1 天。

【功效】服用此茶，对戒烟有效果。

二、治外科病之茶药方

西医治病 往往是“头痛医头 脚痛治脚”，一针下去 立竿见影 见效快 此为其利处。但其弊端亦是不可讳言，药物的副作用大，且总是治标不治本，药效一过，病又重来。与之相对，中医之药虽然不能像西药那样快地起作用，却是无副作用，且标本兼治。茶药于外科病即是一绝佳例子。

1. 烫伤、烧伤、虫咬伤

方1 浓茶汁

【配方】茶叶 5克。

【用法】水煮成浓茶汁，冷后将烫伤部位浸于茶汤中，或喷洒于烧伤创面。

【功效】可止痛 防止组织液渗出 促进结痂。

方2 蛋清茶子油

【配方】茶子油与鸡蛋清、百草霜。

【用法】共拌和，涂烫伤处。

【功效】治疗烫伤。

方3 茶渣末

【配方】茶渣焙干。

【用法】研末 加茶油调成粥状 涂于患处。

【功效】可止痛。

方4 茶叶敷

【配方】茶叶。

【用法】捣烂 敷虫咬患处。

【功效】可消炎止痛。

方 5 雄黄矾茶

【配方】雄黄、枯矾。

【用法】共研末 浓茶水调匀 涂患处。

【功效】治疗蜈蚣咬伤。

方 6 明矾茶

【配方】茶芽和明矾各等分。

【用法】共研末 开水送服 9 克 或涂伤口。

【功效】治疗蚊、虫咬伤。

方 7 蛇舌草茶

【配方】甘草 10 克 白花蛇舌草 100 克。

【用法】水煎后加入绿茶 3 克 饮服。

【用法】可用于蛇咬伤。

方 8 大黄末

【配方】茶油或麻油适量。

【用法】将大黄末（极细）用茶油调匀，备用。将调成膏剂的药抹伤口。

【功效】可用于创伤红肿 起泡 溃烂。

方 9 杨梅鲜根茶油方

【配方】杨梅鲜根适量，茶油适量。

【用法】鲜根炒至焦黑存性 研细末 加茶油和匀 涂患处 每日数次 连续数日 以愈为度。

【功效】治烫、烧伤。

方 10 烫伤茶

【用法】将泡过的茶叶用坛盛放朝北地上，砖盖好，愈陈愈好 不论已溃未溃，搽之即愈。

【功效】治烫火伤。

方 11 解毒消肿茶

【用法】冲泡饮用过的茶叶，将之积存于瓷罐内，不断添入残茶，存放越久越。用时，将此残茶敷于患处。

【功效】治无名肿毒、烧伤、犬咬伤，其效如神。

2. 疮 痈

方 1 乌梅茶

【配方】茶渣 15 克晒干，乌梅 3 枚烧灰。

【用法】共研末，敷伤口。

【功效】治疗疮痈。

方 2 萝卜茶

【配方】白萝卜 100 克加盐煮烂，加入 5 克茶叶。

【用法】泡出的茶汁，饮食。

【功效】用于暑毒、痱疖肿等症。

方 3 金银花茶

【配方】茶叶 2 克，干金银花 1 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】清热解毒，治疗疖肿。

方 4 槐花茶调散

【配方】槐花、绿豆粉。

【用法】共研末，用茶汤调和敷患处。

【功效】治疗疮疖。

方 5 茶梅散

【配方】茶渣 15 克晒干，乌梅肉、方煨炭各 3 个。

【用法】共研末备用，先将硫黄末撒患处，再将茶叶乌梅末敷上，包扎好。

【功效】治疗疮痈。

方 6 藤黄茶

【配方】 红茶 10克煎汁用于磨藤黄 30 克。

【用法】涂患处。

【功效】治疗丹毒。

方 7 松萝茶

【配方】上好松萝茶 1 撮。

【用法】先用水漱口 将茶叶嚼烂 敷疮上一夜。次日揭下 再用好人参细末，伴油胭脂涂在疮口上。

【功效】清热 解毒 疗疮。用治顽疮不收口。

方 8 雄黄雨前芝麻丸

【配方】雄黄 120克 雨前茶 120克 生芝麻 120 克。

【用法】共为细末 黄末磨细 粉糊为丸 桐子大小 每早白汤送下 9 克。

【功效】清热 解毒 疗疮。用治杨梅大疮。

方 9 雨前麻黄治下疳

【配方】雨前茶 4.5克 麻黄 4.5克。

【用法】用连皮纸方 7 寸许 用铅粉 4.5 克擦于纸上 铺前二药 卷成筒子 火灼存性 延细加冰片 1 克，研匀外用。

【功效】治下疳。

方 10 孩儿茶真珠粉

【配方】孩儿茶 3 克 真珠 0.1 克 片脑 0.05 克。

【用法】共为细末，敷于患处。

【功效】清热解毒，除淤脱腐。用治下疳阴疮。

方 11 二茶归甲治横痃初起

【配方】孩儿茶 15 克 茶叶 15 克 穿山甲 15 克 当归 15 克。

【用法】水酒各半煎服。

【功效】清热解毒，活血散结。用治横痃初起、结块坚硬疼痛。

方 12 月季花糖茶

【配方】红茶 3 克 月季花 6 克 红糖 30 克。

【用法】3 味加水 30 毫升煮沸 5 分钟 晾温 分 3 次饭后服。日服 1 剂。

【功效】消肿止痛 用于跌打损伤、血瘀肿痛。

方 13 干茶渣

【配方】干茶渣适量。

【用法】焙至微黄 撒敷伤口上。

【功效】止血消炎，用于外伤出血。

方 14 枸杞叶茶

【配方】茶叶和枸杞叶各 500 克。

【用法】晒干研末 加适量面粉糊粘合 压成小方块 烘干即可。
每日 4 克 成人每日 2~3 次 沸水冲泡当茶饮。

【功效】治跌打损伤。

方 15 苦参明矾茶

【配方】绿茶 25 克 苦参 150 克 明矾 50 克。

【用法】明矾研末与前味加水 1500 毫升 煮沸 15 分钟 温洗患处。洗后药液可留用 再煮 15 分钟后再洗 日洗 1 剂。

【功效】用于伤口化脓性感染。

方 16 蒲公英茶

【配方】绿茶 5 克 甘草 10 克 蜂蜜 30 克 蒲公英 30 克。

【用法】蒲公英、甘草煎煮 15 分钟 捞出留汁 加入蜂蜜、绿茶，分 3 次服饮。

【功效】消肿止痛，用于各类伤口肿痛。

方 17 米酒茶

【配方】茶末、米酒适量。

【用法】共入锅内熬成膏 敷患处 每日换药 2 次。

【功效】清热解毒，可用于乳痈。

方 18 蛇蜕茶油方

【配方】蛇蜕 9 克 百草霜 3 克 茶油适量。

【用法】共研细末，入茶油和匀，涂患处。

【功效】用于痈疽脓水不干。

方 19 藤黄茶

【配方】红茶 10 克 藤黄 30 克。

【用法】用红茶煎汁磨藤黄，涂患处。

【功效】治丹毒。

方 20 乌硫茶

【配方】硫磺 1 克 烂茶叶 15 克 乌梅 3 个。

【用法】先用硫磺粉撒敷疮口，再将乌梅烧灰，与烂茶叶共为碎末，贴敷疮口，即愈。

【功效】消肿去毒，用于诸毒疮久治不愈者。

方 21 荷叶茶调散

【配方】干荷叶、茶叶适量。

【用法】焙干研细末，浓茶叶调糊状外敷。

【功效】解毒杀菌，治阴疮。

方 22 苦参茶

【配方】苦参、腊茶、蛤粉、密陀僧、猪脂等份。

【用法】前 4 味研末和匀，调猪脂液成糊状，即可涂敷患处。

【功效】沙虫敛疮，治阴疳。

方 23 烧烟茶

【配方】茶叶适量。

【用法】于房中烧茶烟，不断熏烟。

【功效】治疗痘疮作痒。

方 24 甘草腊面茶

【配方】腊面茶、甘草适量。

【用法】腊面茶研末 先用甘草汤洗 后贴之。

【功效】治阴囊生疮。

方 25 槐花茶调散

【配方】槐花、绿豆粉各等量 细茶 30 克。

【用法】前二味炒后研末 细茶煎汁 然后调敷患处。

【功效】散瘀消肿 治各种疖痘疗毒。

方 26 细茶

【配方】细茶末适量。

【用法】将细茶末研调烂，敷于患处。

【功效】治脚趾缝烂疮，及因暑手抓两脚烂疮。

方 27 五倍子茶

【配方】五倍子、绿茶均等。

【用法】共研成细末，洗净患处后敷上。每日 1 次。有收敛、止血、抗菌、抗病毒之功效。

【功效】适用于治脓疮。

3. 脉管炎、乳腺炎

方 1 赤芍甘草茶

【配方】赤芍 15 克 甘草 5 克。

【用法】水煎后加入绿茶 2 克饮服。

【功效】治疗脉管炎。

方 2 当归茶

【配方】红茶 1 克 蜜当归 10 克。

【用法】沸水浸泡后饮服。

【功效】治疗脉管炎。

方3 米酒茶

【配方】茶末和米酒熬。

【用法】成膏状 敷患处。

【功效】治疗乳腺炎。

方4 脉管炎方

【配方】红茶 1克 蜜当归 10克。

【用法】置杯中加开水 300~400 毫升 浸泡分钟后 分3次温服 日1剂。

【功效】可治脉管炎。

方5 茶梅散

【配方】烂茶叶(阴干)15克 乌梅肉 煨炭 3个 硫磺适量。

【用法】将烂茶叶与乌梅炭共研为末 混合均匀。硫磺另研为末。外敷。先在患处消毒洗净 薄散硫磺末 再将烂茶叶与乌梅炭敷上 盖膏 或用消毒纱布包扎。每日1~2次。

【功效】清火解毒，拔脓收敛，燥湿生肌。用于溃疡赘肉。

方6 赤芍甘草茶

【配方】赤芍 15克 生甘草 5克 绿茶 2克。

【用法】绿茶预置杯中，再将余2味煎沸后 冲泡茶叶 盖闷15分钟。每日1剂 代茶频饮。活血化瘀 消炎止痛。

【功效】用于血栓性脉管炎、患肢红肿灼热、疼痛难忍。

4. 痔疮

方1 菱角薏米茶

【配方】菱角 60克 薏米 30克。

【用法】水煎后加入绿茶 1克饮服。

【功效】治疗痔疮出血。

方2 麝香茶

【配方】麝香 0.1克 茶叶 15克。

【用法】共研末，和唾液涂擦。

【功效】治疗痔疮肿痛。

方3 茶根汤

【配方】茶树根 250克。

【用法】水煎汤熏洗患处。

【功效】治疗痔疮。

方4 蜈蚣茶

【配方】茶叶、蜈蚣。

【用法】共炙后捣细 用甘草水洗患处后 将药末敷上。

【用法】治疗痔疮瘻管。

方5 孩儿茶

【配方】 15克 麝香 0.1克。

【用法】共为细末，和唾液涂擦。

【用法】清热解毒，止痛消肿。用治痔疮肿痛。

方6 儿茶熊胆散

【配方】孩儿茶 0.6克 熊胆 1.5克 片脑 0.3克。

【用法】共为细末，调入乳擦肛门上。

【功效】清热解毒，消肿止痛，提肛。用治脱肛气热及痔疮。

5. 肾结石、膀胱炎、前列腺炎、胆结石

方1 金钱草茶

【配方】大叶金钱草 10克 绿茶 1克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗肾结石、胆结石。

方2 金沙茶

【配方】茶叶 30克 海金沙 60克。

【用法】 共研末，每次用生姜甘草汤调服 10克。

【用法】治疗肾结石。

方 3 金钱甘草茶

【配方】绿茶 1克 金钱草 30克 甘草 5克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗膀胱炎。

方 4 车前草茶

【配方】鲜车前草 150克。

【用法】水煎后加入绿茶 1克饮服。

【功效】治疗前列腺炎。

方 5 绿茶末

【配方】绿茶。

【用法】研末 沸水冲泡饮用。

【用法】治疗胆结石。

方 6 藤瓜茶

【配方】藤瓜(或木瓜)干 60克。

【用法】切片加水煎沸 5 分钟后 趁热加入绿茶 0.5~1 克拌匀即成。

【功效】治泌尿系结石 胃、十二指肠溃疡。

方 7 核桃茶

【配方】核桃仁 5~15 克用。

【用法】食油炸酥研成粉，加绿茶 0.5~1 克、白糖 25 克 用沸水冲泡。每日 1 剂。

【功效】治尿路结石，腰肌劳损。

6. 跌打损伤、腰痛

方 1 月季糖茶

【配方】红茶 1克 月季花 5克 红糖 25克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗血瘀肿痛、跌打损伤。

方 2 枸杞茶

【配方】茶叶、枸杞叶。

【用法】共研末 每次 4克沸水冲泡饮服。

【功效】治疗跌打损伤。

方 3 醋茶

【配方】食醋 50 克 茶叶 50 克。

【用法】先将茶叶加水煎汤 200 克 去渣取汁 加入食醋调匀，顿服。

【功效】缓急止痛，活血散瘀。主治腰痛难转。

方 4 芝麻茶

【配方】绿茶 1 克 熟芝麻末 5 克 红糖 25 克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【用法】治疗腰肌劳损。

方 5 蜂蜜茶叶蛋

【配方】鸡蛋 2 个、蜂蜜 25 克、绿茶 1 克。

【用法】水煮沸后，投入鸡蛋、蜂蜜和绿茶。待蛋熟后，食蛋喝汤。每日 1 剂 早餐后服用。

【功效】有去湿，祛瘀，化滞之功效。适用于腰肌劳损。

方 6 核桃茶

【配方】核桃仁 5~15 克、白糖 25 克、绿茶 0.5~1 克。

【用法】核桃仁用食油炸酥研粉，与绿茶、白糖一起加沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂。

【功效】有补肾 强腰 敛肺 定喘之功效。适用于腰肌劳损 尿路结石 慢性气管炎。

方 7 合欢茶

【配方】合欢皮 9~15 克、红糖 25 克、甘草 3 克、芡实 25 克、红茶 0.5~1 克。

【用法】合欢皮、芡实、甘草加水煎沸 30 分钟后 去合欢皮和甘草渣，趁沸加入红糖、绿茶拌匀即成。每日 1 剂，分 3 次温服。

【功效】有解郁 活血 利尿之功效。适用于腰肌劳损 抑郁症，精神衰弱。

方 8 硫磺茶散

【配方】硫磺 1 小匙、茶叶适量。

【用法】先用茶水洗净患处。再用口嚼烂茶叶 拌入硫磺 敷于患处。每 12 小时换 1 次。

【功效】有活血 散瘀 消肿 止痛的功效。适用于治跌打损伤，膝盖弯曲处伤口。

方 9 珠兰茶

【配方】珠兰 20 克、甘草 10 克、绿茶 2 克。

【用法】加水煎沸 5 分钟即成。每日 1 剂，分 3 次饭后温服。

【功效】有止痛，消肿之功用。适用于跌打损伤，外伤出血。

方 10 红花茶

【配方】红花 1 克、绿茶 1~1.5 克、醋适量。

【用法】红花用醋喷后文火烘干，与绿茶一起加沸水冲泡 10 分钟即成。每日 1 剂，分 4 次服饮。

【功效】有清热 活血 消炎 止痛之功效。适用于跌打损伤 血栓闭塞性脉管炎。

7. 关节炎

方 1 柳芽茶

【配方】柳芽加茶叶。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗轻度关节炎。

方2 珠兰甘草茶

【配方】绿茶 2克 珠兰 20克 甘草 10克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗风湿性关节炎。

方3 细辛茶

【配方】绿茶 1克 细辛 4克 炙甘草 10克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗风湿性关节痛。

方4 芝麻核桃茶

【配方】茶叶、槐子、芝麻、核桃肉各 15克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗风湿性关节炎。

方5 黄豆盐茶

【配方】黄豆 30克 食盐 0.5克。

【用法】水煮熟后加入红茶 2克食用。

【功效】治疗下肢关节痹痛。

方6 羌活茶

【配方】细茶 2克 羌活 5克 炙甘草 10克。

【用法】沸水浸泡饮服。

【功效】治疗类风湿性关节炎。

方7 松叶茶

【配方】晒干松叶 5克 绿茶 1克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗关节炎。

方8 槐子核桃茶

【配方】槐子 15克 核桃仁 15克 芝麻 15克。

【用法】细茶叶 15克。以上 4味加水煎汤 代茶温饮。

【功效】可补肾壮骨，祛风止痛。主治肩背筋肉痛、风湿性关节炎等。

方 9 蜈蚣茶调散

【配方】蜈蚣 5 条 全蝎 5 克。

【用法】上 2 味焙至香熟，共捣为细末，备用。先用甘草 60 克煎汤汁，候温，洗净患处。另用茶叶 6 克煎汁，候冷调上和上末，敷于患处。每日 1~2 次，以干换之。亦可用上末 3 克以汤送服，每日 1 次，配合用上法外敷，效果更好。

【功效】消炎解毒，拔脓消肿，敛溃生肌。用于骨髓炎、骨关节结核、淋巴结核等形成的瘰管或溃疡。

方 10 治肩背痛茶饮

【配方】细茶叶、槐子、核桃肉、芝麻各 15 克。

【用法】入瓷罐内，2 碗水熬一半，热服。

【功效】补肾壮骨，祛风止痛。用于肩背筋肉痛、风湿性关节炎。

三、治癌症之茶药方

癌症已成为现代人生命的第一杀手，因癌症死亡人数逐年上升。以现代医学的先进依然无法让人类打败这“草菅人命”的死神爪牙，但小小的一片茶叶却给了人们以新的希望。例如美国普渡大学（Purdue University）进一步研究证实，绿茶中的儿茶素 ~ EGCg 可以抑制癌细胞成长所需的酵素，并杀死实验室培养的癌细胞，且不伤害到健康的细胞。当然，此类例证极多。以茶为主要配料的药方自然是癌症患者的福音了。

方1 桂圆茶

【配方】 桂圆肉蒸熟 取 10~25 克 加绿茶 1~1.5 克。

【用法】 沸水冲泡饮食。

【功效】 补血气、抗癌。

方2 甘草茶

【配方】 甘草 5~10 克。

【用法】 水煎后加绿茶 1~1.5 克 饮服。

【功效】 具有清热解毒、抗癌功效。

方3 杏仁蜜茶

【配方】 甜杏仁 5~9 克 水煎后加入绿茶 1~2 克、蜂蜜 25 克。

【功效】 调服 具有清热解毒、去痰、抗癌功效。

方4 天冬甘草茶

【配方】 天冬 10~15 克 甘草 3 克。

【用法】 水煎后加入绿茶 1~1.5 克 煮沸饮用。

【功效】 具有生津、养阴、抗癌之功效。

方5 黄芩甘草茶

【配方】 黄芩 5~10 克 甘草 10 克。

【用法】 水煎后加入绿茶 1~2 克 饮用。

【用法】 具有清热、去痰、抗癌等功效。

方6 茯苓蜜茶

【配方】 茯苓 5~10 克。

【用法】 研末水煎后，加入绿茶 1~2 克 饮服。

【功效】 具有健胃抗癌的功效。

方7 瓜蒌甘草茶

【配方】 瓜蒌 5 克 甘草 3 克。

【用法】 水煎后加入绿茶 2 克 煮沸饮服。

【功效】 具有祛痰、止咳、抗肺癌等功效。

方 8 猪苓茶

【配方】猪苓 10~25克捣碎 加甘草 5克。

【用法】水煎后加绿茶 2克煮沸饮服。

【功效】具有解毒、化痰、抗食道癌的功效。

方 9 蒲公英茶

【配方】 蒲公英15~25克 甘草 3克。

【用法】水煎后加入绿茶 2克 蜂蜜 15克饮服。

【功效】具有消肿散结、抗肺癌的功效。

方 10 大蒜茶

【配方】大蒜 9~25克捣泥 加绿茶 1.5克 红糖 25克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】具有清热消炎、抗胃癌肿的功效。

方 11 薏仁枣茶

【配方】 薏仁 60克、红枣 30克。

【用法】煮粥后 加入 3克绿茶冲泡出的茶汁饮食。

【功效】具有健脾，抗胃、肠癌的功效。

方 12 白术甘草茶

【配方】白术 9~15克 甘草 3克。

【用法】水煎后加入绿茶 2克煮沸饮用。

【功效】具有健脾益气 抗胃、食道癌的功效。

方 13 猕猴桃枣茶

【配方】猕猴桃 50~100克 红枣 25克。

【用法】煮熟加入红茶 3克食用。

【功效】具有健脾益气、解毒抗癌的功效。

方 14 冬贝茶

【配方】天门冬 30克 土贝母 10克。

【用法】水煎后取汁冲泡 3克绿茶 加入蜂蜜饮服。

【功效】具有养阴润肺、消肿、抗乳腺癌的功效。

方 15 乌梅甘草茶

【配方】乌梅 25 克、甘草 5 克。

【用法】水煎后加入绿茶 2 克饮服。

【功效】具有消痰祛痰、解毒、抗鼻咽癌的功效。

方 16 茵陈蛇舌茶

【配方】茵陈 30 克 白花蛇舌草 30 克 甘草 6 克。

【用法】水煎后加入绿茶 3 克饮用。

【功效】具有清热解毒、抗肝癌的功效。

方 17 郁金甘草茶

【配方】绿茶 2 克 醋制郁金粉 5~10 克 炙甘草 5 克 蜂蜜 25 克。

【功效】水煎取汁饮用。

【功效】具有疏肝理气、抗肝癌、胃癌等功效。

方 18 石韦糖茶

【配方】石韦 15 克 水煎后加入绿茶 3 克、冰糖 25 克。

【用法】煮沸饮服。

【功效】具有清热解毒、抗膀胱癌的功效。

方 19 茅根米仁茶

【配方】白茅根 30 克 米仁 30 克 白花蛇舌草 15 克。

【用法】水煎后取汁冲泡 3 克绿茶饮服。

【功效】具有清热凉血、抗膀胱癌之功效。

方 20 菱角薏仁茶

【配方】菱角 60 克 生薏仁 30 克。

【用法】水煎后加入绿茶 3 克煮沸取汁饮服。

【功效】具有健脾益气、抗宫颈癌的功效。

方 21 升麻茶

【配方】绿茶 1.5 克 密炙升麻 5~15 克 炙甘草 10 克。

【用法】 水煎服。

【功效】 具有清热解毒、抗子宫颈癌的功效。

方22 赤芍茶

【配方】 赤芍 9~15 克、甘草 5 克。

【用法】 水煎后加入绿茶 2 克煮沸饮服。

【功效】 具有凉血、祛瘀、抗白血病的功效。

方 24 甜杏仁茶

【配方】 甜杏仁 6 克 绿茶 1 克。

【用法】 先将甜杏仁用冷开水快速洗净，打碎，倒入小锅内，用中火烧沸后冲泡茶叶 加盖焖 5 分钟。代茶饮。

【功效】 清利头目 润肺止渴 消食解毒。可预防肠癌。

方 25 银花甘草茶

【配方】 金银花 25 克 甘草 5 克 绿茶 2 克。

【用法】 以上前 2 味加水 500 毫升 煎沸 10 分钟 再加入茶叶煮沸半分钟 去渣取汁。分 2 次代茶温饮 每日 1 剂。

【功效】 清热解毒 抗癌。适用于肺癌、胃癌。

方 26 天冬茶

【配方】 天冬 8 克 绿茶 1 克。

【用法】 天冬剪成碎片 放入杯中 与茶叶一同用沸水冲泡 加盖 5 分钟。代茶频服 每日 1 剂。

【功效】 润燥止渴 清热化痰 抗癌。适用于肺癌、乳癌等。

方 27 花生衣红枣茶

【配方】 花生衣 60~90 克 红枣 30~50 克 红糖适量。

【用法】 以上前 2 味温水浸泡后洗净 加水同煎半小时 去花生衣，加入红糖适量。饮汤食枣。

【功效】 可补血止血。适用于鼻咽癌等多种癌症患者放疗、化疗后的血象异常。

方 28 鱼腥草茶

【配方】 鱼腥草 30 克 金银花、黄芩各 9 克 绿茶 3 克 蜂蜜 1 匙。

【用法】 先将鱼腥草、金银花、黄芩 3 味加水适量，煎沸 10 分钟 加入茶叶再沸 3 分钟 取汁和蜂蜜即可。又法 将前 4 味略焙 共研为粗末 以沸水冲泡 10 分钟 加入蜂蜜即可。每日 1 剂，不拘时服饮。

【功效】 抗癌 清热解毒 润肺化痰。用于肺癌。

方 29 龙雾茶

【配方】 龙雾茶 8 克。用沸水泡 5 分钟即可。

【用法】 每日 1 剂 时时冲泡饮服。

【功效】 抗癌 用于肝癌、胃癌及各种癌症。

茶疗专科验方

疗疾茶药 与人实多



第四章

现代医学研究发现，以茶为主，加上其他植物配制而成的药方，不仅具有治疗人们内外科疾病的功效，且可以治疗许多其他类型的疾病。譬如妇科、儿科、皮肤科、五官科等等疑难急症。

一、治五官、皮肤科之茶疗方

五官为人之代表，皮肤更是人的保护层。一个人若是五官出了毛病，往往是羞于见人，而如果皮肤出了毛病，那更是无从自在。五官、皮肤毛病又往往是由于虚火导致，恰巧的是，茶乃去火清凉的绝佳之物，以之所制之药，用来治疗虚火所致之五官、皮肤病疾，想来是不难得治了。

（一）五官科

1. 眼病

方 1 盐浓茶

【配方】浓茶。

【用法】加少许盐洗眼。

【功效】治疗结膜炎。

方 2 桑菊茶

【用法】绿茶 1 克 桑叶 5~15 克 菊花 15 克 干草 5 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗急性结膜炎。

方3 盐茶

【配方】茶叶 3 克 盐 1 克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗结膜炎。

方4 木耳茶蛋

【配方】绿茶 10 克 木耳 25 克 鸡蛋 2 只。

【用法】水煮饮食。

【用法】治疗结膜炎。

方5 决明子茶叶敷

【配方】决明子。

【用法】炒后研末，加茶末调敷于两太阳穴。

【用法】治疗结膜炎。

方6 决明子茶

【配方】绿茶 1 克 炒决明子 10 克 冰糖 25 克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗急性结膜炎。

方7 菊花龙井茶

【配方】菊花 10 克 龙井茶 3 克。

【用法】沸水冲泡 5~10 分钟即可。每日 1 剂 不拘时饮服。

【功效】疏风，清热，明目。用于肝火盛所引起的赤眼病、羞明怕光等（包括治疗急性结膜炎）

方8 连花茶

【配方】黄连（酒炒）天花粉、菊花、川芎、薄荷叶、连翘各 30 克 黄柏（酒炒）180 克 茶叶 360 克。

【用法】共研成粗末 拌匀和合（最好用滤泡纸包装 每袋 6 克）

即可。每日3次 每次取末6克 以沸水冲泡焖10分钟，饮用。

【功效】 清热泄火 祛风明目。用于两眼赤痛、紧涩羞明、赤眵贯睛、大便秘结、急性结膜炎等。

方9 蒙蒺决明茶

【配方】密蒙花、羌活、白蒺藜(炒)木贼、石决明各30克 甘菊90克 茶叶适量。

【用法】 共研末和匀。每日2~3次 每次取上末6克 用茶叶煎汤或沸水冲泡饮用。

【功效】 祛风清热 平肝降逆 明目。用于风热攻注、两眼昏暗、暴赤肿翳、结膜炎等。

方10 槐条茶

【配方】 鲜嫩槐数条150克 白矾10克 茶叶10克。

【用法】加水煎汤 去渣取汁 外用 熏洗患部。

【功效】可凉血止血，清肝明目。适用于急性结膜炎。

方11 消炎洗眼茶

【配方】优质绿茶25克 加水2000克 煎至1000克 取汁。

【用法】用清洁纱布蘸洗患眼，每日洗3~4次 每日1剂。

【功效】可消炎明目。适用于溃疡性眼睑缘炎、急性结膜炎。

方12 谷精蜂蜜茶

【配方】 绿茶1克 谷精草5~15克 蜂蜜25克。

【用法】 前二味水煎取汁，再加入蜂蜜，分3次饭后饮用 每日1剂。

【功效】清热、散风、养肝明目 治急性结膜炎。

方13 黄芩茶

【配方】黄芩15克。

【用法】洗净，制成粗末，沸水冲泡。代茶饮。

【功效】清热明目泻火。适用于上焦肺火盛或郁热所致急性结膜炎。

方 14 桑银茶

【配方】霜桑叶 6 克 银花 6 克 车前草 6 克。

【用法】以上 3 味研成粗末，沸水冲泡。代茶频饮。

【用法】清热解毒明目。主治急性结膜炎。

方 15 桑菊黄豆茶

【配方】冬桑叶 15 克 杭菊花 15 克 黄豆 60 克 白糖 30 克。

【用法】以上前 3 味加水 1500 毫升 煎至 500 毫升 去渣取汁，加入白糖。代茶饮 每日 2 次。

【功效】清热解毒明目。适用于急性结膜炎。

方 16 狗肝菜茶

【配方】狗肝菜 100 克(鲜品) 蜂蜜 25 克、绿茶 2 克。

【用法】狗肝菜加水煎沸 5 分钟后去渣取汁 趁热加入绿茶、蜂蜜拌匀即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】清热 凉血 利尿 排毒。适用于结膜炎 乙型脑炎 肝炎 吐血 暑热。

方 17 石膏茶

【配方】煅石膏 60 克 川芎 60 克 炙干草 15 克 葱白、茶叶各 3 克。

【用法】共研末 每次 3 克沸水冲泡饮服。

【功效】治疗冷泪症。

方 18 密蒙花茶

【配方】密蒙花 5 克 绿茶 1~2 克。

【用法】水煎后加蜜糖 25 克 饮服。

【用法】治疗多泪、白内障症。

方 19 烂眼外洗茶

【配方】龙胆草 9 克 白矾 3 克 枯矾 6 克 青盐 3 克 生杏仁

(去皮) 7 个 红花 3 克 菊花 9 克 防风 6 克 桑叶 6 克 ,
甘草 3 克 湖茶叶 9 克。

【用法】加水煎汁 外用 每日 1 剂 熏洗数次。

【功效】可清热解毒，明目祛风。适用于风火烂眼发痒。

方 20 丝瓜藤荸荠茶

【配方】丝瓜藤 30 克 鲜荸荠 30 克 茶叶 6 克。

【用法】加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 2~3 次。

【功效】可通经活络，清热明目。适用于麦粒肿。

方 21 消肿茶

【配方】茶末若干 生清油适量。

【用法】二味混匀 调成糊状 以挑起不流为宜 装瓶备用。眼科用方敷纱布一块 (厚 3~4 层) 挑清茶油膏适量 涂纱布块上，上盖同样大小单层纱布一块 (以防药液入眼) 贴于眼睑病灶上 外用胶布固定 每日换药 1 次，每日局部热敷 3 次 每次敷 20 分钟。

【功效】清热、消肿、止痛 治麦粒肿。

方 22 枸杞白菊茶

【配方】枸杞子 10 克 白菊花 10 克 优质绿茶 3 克。

【用法】沸水冲泡 加盖焖 10 分钟。代茶频饮 不拘时 每日 1 剂。可滋肝补肾，养阴明目。

【功效】适用于视力衰退、目眩、夜盲及青少年近视等。

方 23 点眼茶

【配方】鲜茶叶适量。

【用法】捣烂取汁，点眼。或用于茶叶泡后以浓茶汁点之亦可。

【功效】清热解毒。用治飞丝入目。

方 24 除风汤

【配方】细茶叶、细辛、僵蚕、白芷、藁本、羌活、独活、花粉各等

份 葱头 7 个。

【用法】水煎，先熏后饮。

【功效】可散风明目，止痛。用治眼视物不清及伤风头痛。

方 25 黄连茶调散

【配方】胡黄连不拘量，绿茶适量。

【用法】将胡黄连研为末，用茶叶煎汁，调和药末如厚糊状即可。外敷手足心。

【功效】可清热 泻火 明目。也适用于小儿目赤、红肿等。

方 26 茶叶湿敷剂

【配方】茶叶 30 克。

【用法】用 2 杯沸水冲泡 待冷后应用。患者仰卧床上 双目闭合 将湿茶叶贴敷在眼皮周围 轻轻启合眼皮数次。此时 患者会有阵阵热泪流出 不久疼痛消失。如此每隔半个小时换湿茶叶 1 次，7~8 次即愈。

【功效】清热止痛，治电光性眼炎。

方 27 决明冰糖茶

【配方】绿茶 1 克 炒决明子 5~10 克 冰糖 25 克。

【用法】沸水冲泡饮服 每日 1 剂 分 3 次饭后饮服。

【功效】平肝潜阳、清热明目，治青光眼。

方 28 桑菊甘草茶

【配方】绿茶 1 克 桑叶、菊花各 15 克 甘草 5 克。

【用法】水煎饮服 每日 1 剂 分 3 次饮用。

【功效】清肝、疏风、明目 治慢性青光眼。

方 29 槐叶茶

【配方】槐叶 30 克 制成粗末。

【用法】加水煎汤，去渣取汁。代茶频饮。

【功效】清肝明目，适用于急性结膜炎、目昏生翳等。

方 30 枸杞叶茶

【配方】枸杞叶 60 克(鲜品 120 克)。

【用法】加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 1 剂。

【功效】清热止渴,降火明目。适用于急性结膜炎。

方 31 黄瓜苦参茶

【配方】黄瓜 1 根,苦参 20 克。

【用法】以上 2 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 2 次。

【功效】清热解毒。适用于麦粒肿。

方 32 白菊花茶

【配方】白菊花 9 克。

【用法】以上 1 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 1 剂。

【功效】清热解毒。适用于麦粒肿。

方 33 建兰花茶

【配方】建兰花 5 克。

【用法】以上 1 味沸水冲泡,加盖焖 5 分钟。代茶频饮。

【功效】理气,宽中,明目。适用于青光眼患者。

方 34 豌豆乌梅茶

【配方】豌豆 20 克,乌梅 3 个,菠菜根 15 克。

【用法】以上 3 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 2 次。

【功效】和中下气,生津止渴。适用于白内障。

方 35 羌活茶

【配方】羌活 20 克。

【用法】以上 1 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮。

【功效】解表散寒,祛湿通络。适用于青光眼。

2. 耳病

方1 五味子蜜茶

【配方】 绿茶 1克 北五味子 5克 蜂蜜 25克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗耳鸣。

方2 海蜇荸荠茶

【配方】 海蜇头 60克 生荸荠 60克。

【用法】 先将海蜇头漂洗去咸味，再与荸荠同煮取汁。

【功效】 代茶饮，不拘时。清热化湿，健运脾胃。适用于耳鸣。

方3 丹皮川芎茶

【配方】 茶叶、京菖蒲各 3克 粉丹皮、川芎各 5克。

【用法】 沸水冲泡饮服。

【功效】 治疗中耳炎。

方4 槐菊茶

【配方】 绿茶、槐花、菊花各 3克。

【用法】 沸水冲泡饮服。

【功效】 治疗中耳炎。

方5 黄柏苍耳茶

【配方】 黄柏 9克 苍耳 10克 绿茶 3克。

【用法】 共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗中耳炎。

方6 参须菖蒲茶

【配方】 茶叶、参须和京菖蒲各 3克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗听力减弱。

方7 茉莉菖蒲茶

【配方】 青茶 5~10克 茉莉花、石菖蒲各 6~10克。

【用法】沸水冲泡代茶饮 每日 1 剂。

【功效】清热、化痰湿、通窍 治突发性耳聋等。

方 8 天麻耳鸣茶

【配方】绿茶 1 克 天麻 3~5 克(切碎)

【用法】二味入杯，用刚沸的开水冲泡大半杯，立即加盖，5 分钟后饮用。喝完后再泡再饮 直至冲淡为止。

【功效】功能清热平肝、祛风止痛 用于耳鸣眩晕症。

方 9 茶叶耳鸣散

【配方】嫩茶叶适量。

【用法】焙干为细末备用。用管将药末吹入患者鼻内，每日数次 可连用数日。

【功效】功能清肝明目，可治气虚外感所致的头晕耳鸣等。

方 10 芝麻红茶

【配方】黑芝麻 30 克 红茶 3 克。

【用法】先将黑芝麻炒香磨细 红茶用沸水冲泡 取茶汁冲入黑芝麻中。代茶饮 每日 2 剂 便溏者忌服。

【功效】可养血补虚，适用于耳鸣兼有大便干燥者。

方 11 桑菊竹叶茶

【配方】嫩桑叶 20 克 白菊花 20 克 苦竹叶 20 克。

【用法】以上 3 味 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】清火除烦 疏风清热 生津利咽。适用于耳鸣、喉痛、目赤等。

3. 鼻 病

方 1 车前茅根茶

【配方】鲜白茅根 50~100 克 鲜车前草 150 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 克饮服。

【功效】治疗鼻血不止。

方2 墨茶

【用法】以茶水磨陈墨 并用茶水送服。

【功效】治疗鼻血不止、止痛。

方3 盐茶

【配方】茶水 1杯。

【用法】加少许盐，洗鼻。

【功效】治疗鼻窦炎。

方4 黄柏茶

【配方】龙井茶 30克 川黄柏 6克。

【用法】共研末，少许嗅入鼻内。

【功效】治疗鼻窦炎。

方5 藿香辛芷茶

【配方】广藿香 180克 细辛 9克 白芷 30克。

【用法】共研末拌匀，猪胆汁煮蒸消毒后拌药为丸，6克药丸，
用茶叶 3克和辛夷 4.5克煎汤送服。

【功效】治疗慢性鼻窦炎。

方6 盐水茶

【配方】茶叶水。

【用法】煎后加食盐少许，洗患处。

【功效】治疗稻田性鼻炎。

方7 荆芥茶

【配方】荆芥穗 12克 防风、杏仁、白蒺藜、僵蚕、炙甘草各 3
克 茶叶适量。

【用法】 共研末 装袋 每袋 9克 沸水冲泡饮用。

【功效】治疗酒糟鼻(鼻子上的红斑)

方8 香蕉皮茶

【配方】香蕉皮若干，冰片少许，茶油适量。

【用法】香蕉皮晒干 焙研为细末 与冰片、茶油一起调搽患处。

【功效】清热解毒，治鼻炎及鼻腔内溃疡。

方 9 辛夷花茶

【配方】辛夷花 2 克 苏叶 6 克。

【用法】以上 2 味共研粗末 沸水冲泡。代茶温饮 每日 1 剂。

【功效】适用于急性鼻渊、鼻窦炎、鼻炎和感冒鼻塞等。

4. 喉 病

方 1 菊花茶

【配方】鲜茶叶、鲜菊花各 30 克。

【用法】共捣汁，凉开水冲和饮用。

【功效】治疗咽喉炎。

方 2 雄黄茶

【配方】雄黄、郁金各 30 克 巴霜 14 枚 茶叶 30 克。

【用法】共研末 装成袋泡茶 每袋 3 克 沸水冲泡饮用。

【功效】治疗咽喉炎、扁桃体发炎。

方 3 二花参麦茶

【配方】厚朴花 3 克 佛手花 3 克 红茶 3 克 桔络 2 克 党参 6 克 炒麦芽 6 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗慢性咽喉炎。

方 4 桔朴茶

【配方】桔络、厚朴、红茶各 3 克 党参 6 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗慢性咽喉炎。可疏肝理气、健脾化痰、消食，适用于气郁不舒、痰食积滞型梅核气。

方 5 二花桔萸茶

【配方】月季花、玫瑰花、绿茶各 3 克 桔梗、山萸肉各 6 克。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】治疗慢性咽喉炎。可疏肝活血、养阴利咽 适用于气郁血涩、咽喉郁阻型梅核气。

方 6 二绿女贞茶

【配方】绿萼梅、绿茶、桔络各 3 克 女贞子 6 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗慢性咽喉炎。可疏肝理气、养阴化痰 适用气郁化热、痰热互结型梅核气。

方 7 苏叶盐茶

【配方】绿茶 3 克 苏叶 6 克 精盐 6 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗声音嘶哑。

方 8 橄竹梅茶

【配方】咸橄榄 5 个 竹叶 5 克 乌梅 2 个 绿茶 5 克 白糖 10 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗久咳失音。

方 9 金银花茶

【配方】茶叶、金银花各 6 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗咽喉炎。

方 10 丝瓜茶

【配方】丝瓜 200 克。

【用法】切片煮熟 加入 5 克茶叶泡出的茶汁，食用。

【功效】治疗咽喉肿痛、化痰。

方 11 合欢茶

【配方】绿茶、合欢花各 3 克 胖大海 3 枚 冰糖适量。

【配方】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗咽喉炎。疏肝理气、养阴化痰，适用于肝气郁结型梅核气。

方 12 茉莉玄参茶

【配方】茶叶 12 克 茉莉花 6 克 玄参 15 克 麦冬 10 克 桔梗 6 克 甘草 3 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗声音嘶哑。

方 13 玉叶金花茶

【配方】玉叶金花茎叶 30 克 牡荆叶 30 克 薄荷 4.5 克。

【用法】捣碎为粗末 沸水冲泡 每日 1 剂 代茶温饮。

【功效】可清暑解表，利湿解毒。适用于咽喉红肿、感冒发热、暑湿泄泻、痢疾等。

方 14 防疫清咽茶

【配方】金银花 15 克 杭菊花 10 克 板蓝根 20 克 麦冬 10 克，桔梗 15 克 甘草 3 克 茶叶 6 克 冰糖适量。

【用法】前 7 味共为粗末 分装成每 3 袋 每服 1 袋 沸水冲泡，加入冰糖。代茶饮 每日 3 次。

【功效】可清热解毒，利咽消肿。适用于急慢性咽喉炎。

方 15 薄荷黄柏茶

【配方】薄荷 9 克 黄柏 9 克 硼砂(煅)6 克 细茶叶 9 克。

【用法】研为极细末 和匀 加入冰片 0.9 克。吹入咽喉部。

【功效】可清热解毒，利咽止痛。适用于各种咽部疾病。

方 16 利咽消炎茶

【配方】板蓝根 100 克 金银花 60 克 桔梗 60 克 麦冬 60 克 菊花 50 克 茶叶 30 克 甘草 30 克。

【用法】先将板蓝根和麦冬放入锅中，加水适量，煎煮取汁备

用；再将桔梗和甘草研成细粉备用；金银花和菊花撕碎，与茶叶及桔梗、甘草粉末混合均匀，阴干，分成7份。每天取1份，沸水冲泡。每日代茶饮。

【功效】可清热解毒，适用于咽喉肿痛。

方 17 诃子甘草茶

【配方】诃子9克，甘草3克，茶叶3克，白糖适量。

【用法】加水煎汤，去渣取汁，代茶饮，每日1~2剂。

【功效】可宣肺化痰，生津润喉，适用于职业性声音嘶哑。

方 18 清咽茶

【配方】桔梗12克，甘草12克，金银花15克，薄荷5克。

【用法】以上4味加水煎汤，去渣取汁。代茶频饮，每日1剂，连用3~5天。

【功效】清热利咽，解毒止痛。适用于急慢性咽炎、扁桃体炎、上呼吸道感染而见咽红咽痛者。

方 19 大海冰糖茶

【配方】胖大海5枚，冰糖适量。

【用法】以上2味沸水冲泡，加盖焖30分钟。代茶饮，每日2次。

【功效】清热，润肺，解毒。适用于急性扁桃体炎、干咳失音、咽干疼痛、痔疮出血等。

方 20 大海苏甘茶

【配方】胖大海5枚，紫苏叶3克，粉甘草5克。

【用法】以上3味加水600毫升煎汤，去渣取汁。代茶饮。

【功效】解表散寒，利咽解毒。适用于风寒感冒或明显风热、风寒表现的声音嘶哑。

5. 口腔病

方 1 浓茶

【配方】绿茶。

【配方】冲泡成浓茶 漱口。

【用法】治疗口腔炎。

方 2 五倍子蜜茶

【配方】五倍子 10 克 水煎后加入绿茶 1 克 蜂蜜 25 克。

【用法】饮用。

【功效】治疗口腔溃疡。

方 3 苹果皮茶

【配方】苹果皮 50 克 水煎后加入绿茶 1 克 蜂蜜 25 克。

【用法】饮用。

【功效】治疗口干舌燥、口腔炎。

方 4 薄荷甘草茶

【配方】绿茶 1 克 薄荷 15 克 甘草 3 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗口臭。

方 5 醋茶

【配方】茶叶 3 克。

【用法】沸水冲泡取汁加陈醋 1 杯饮服。

【功效】治疗牙痛。

方 6 芒果糖茶

【配方】芒果皮肉 50 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 克 白糖 25 克 饮服。

【用法】治疗牙龈出血。

方 7 番茄茶

【配方】番茄 100 克。

【用法】捣碎 加绿茶 1克 沸水冲泡 饮食。

【用法】治疗牙龈出血。

方 8 茶渣

【用法】口嚼茶渣后 茶水漱口。

【功效】治疗牙周炎。

方 9 细辛甘草茶

【配方】细辛 4克 炙甘草 10克。

【用法】水煎后 加入绿茶 1克 饮用。

【功效】治疗牙周炎。

方 10 桂花茶

【配方】桂花 3克 红茶 1克。

【用法】沸水冲泡 饮用。

【功效】治疗口臭、牙痛。

方 11 坚齿茶

【配方】铁观音茶 或 乌龙茶、绿茶、红茶等 3克。

【用法】沸水冲泡 代茶饮 并漱口 每日 1~2剂。

【功效】可去腐除垢，洁齿防龋。适用于防止龋齿及口腔疾病。

方 12 护齿茶

【配方】 红茶 30克。

【用法】加水 1000克 煎至 500克，去渣取汁。先用茶汁漱口，
尔后饮服 每日 1~3剂。

【功效】可清热解毒，祛湿脱敏。适用于全部及局部牙本质过
敏、龋齿等。

方 13 蛋茶

【配方】 茶树根 30克 鸡蛋 3只。

【用法】先将茶树根洗净，与鸡蛋加水共煮至蛋熟，去渣取汁与
蛋一同食用。饮汁食蛋 每日 1剂。

【功效】可消炎止痛 适用于牙周炎、牙痛等。

方 14 盐茶

【配方】茶叶 3克 食盐 1克。

【用法】沸水冲泡 5分钟 代茶温饮 每日 1~2剂。

【功效】可化痰降火，消炎利咽。适用于牙周炎、牙痛、咽喉炎及赤眼等。

方 15 茶树根汤

【配方】茶树根 30克。

【用法】以水煎服 代茶饮。

【功效】可清胃泻火，用治口腔溃疡。

方 16 蝶菊茶蜜饮

【配方】绿茶、菊花、玉蝴蝶各 6克 蜂蜜 1匙。

【用法】将玉蝴蝶加入适量水煎沸片刻，然后冲泡绿茶、菊花，闷盖后人蜂蜜调匀，徐徐饮汁。

【功效】清热利咽，生津爽音。用于慢性喉炎、声音嘶哑、喉咙干痛。

方 17 石斛绿茶饮

【配方】 石斛 4克(剪碎) 绿茶 2克。

【用法】沸水冲泡 频频饮用 兑水再饮。

【功效】可滋阴，亲清热，固齿。用于胃阴不足所致的口臭、牙龈溃烂或出血、烦热、消渴等症。南蛇皮若干 茶油适量。南蛇皮煨存性为末，茶油调和涂患处。清热解毒、止痛，治牙髓腐蚀引起的牙痛。

方 18 芥梗茶油

【配方】腌过的芥菜梗若干，茶油适量。

【用法】芥菜梗烧成性为末，入茶油调匀，涂患处，每日 2~3次 可连用 4~6日。

【功效】清热解毒、抗炎消肿 治齿龈化脓。

(二) 皮肤科

1. 皮炎

方 1 升麻茶

【配方】 升麻用蜜炒至红色 取 10 克 加绿茶 1 克、甘草 10 克 。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗皮肤过敏。

方 2 明矾黄柏茶

【配方】 绿茶 25 克 明矾 50 克 黄柏 30 克。

【用法】水煎汁。

【功效】浸洗患处 治疗皮炎。

方 3 艾叶茶

【配方】茶叶、艾叶、女贞子、皂角各 15 克。

【用法】水煎汁外洗。

【功效】治疗放射线皮炎。

方 4 山楂茶

【配方】绿茶 2 克 山楂片 25 克 。

【用法】水煎服。

【功效】治疗脂溢性皮炎。

方 5 姜艾茶

【配方】陈茶叶、陈艾叶各 25 克 姜 50 克 大蒜 2 个。

【用法】水煎后加食盐少许，洗患处。

【功效】治疗神经性皮炎。

方 6 黄柏绿茶

【配方】绿茶 25 黄柏 30 克 明矾 50 克(为末)

【用法】黄柏水煎，取汁 1000 毫升 入茶及明矾再煮沸 5 分钟

后应用。每日 1 剂 趁热浸洗患处 2~3 次 每次浸洗前药汁要再加热。

【功效】清热燥湿、收敛止痒，治稻田性皮炎等。

方 7 盐茶

【配方】茶叶 3~5 克 食盐适量。

【用法】水煎后，趁热浸泡患处。每日 1 剂，每剂可浸泡 2~3 次 每次要再加热后用。

【功效】清热、止痒 治稻田性皮炎。

方 8 水牛蹄茶油糊

【配方】水牛蹄、茶油适量。

【用法】水牛蹄烧存性 研细末。茶油调糊状 涂患处。每日 2 次 连用 10 日以上。

【功效】主治神经性皮炎。

方 9 芦荟蒜韭茶

【配方】芦荟、甘草、大蒜、韭菜、茶叶、醋 适量。

【用法】用泡过的茶捣烂敷患处，用小刀削角质层，再用芦荟、甘草调醋茶 用大蒜、韭菜捣烂敷患处。

【功效】治疗神经性皮炎。

方 10 三花茶

【配方】绿茶 9 克 玫瑰花 6 克 茉莉花 3 克 金银花 9 克 陈皮 6 克 甘草 3 克。

【用法】用沸水加盖洗患处。

【功效】治疗皮肤感染。

方 11 甘草茶

【配方】甘草 5 克 水煎后 加绿茶 1 克。

【用法】饮服。

【功效】治疗晒伤。

方 12 麻茶

【配方】芝麻 500 克 茶叶 750 克。

【用法】先将芝麻放锅内焙黄，每次取芝麻 2 克加茶叶 3 克 放罐中煮开 茶叶、芝麻一同嚼食 25 天为 1 疗程。

【功效】滋补肝肾 润肺养血。用治皮肤粗糙、毛发干枯。

方 13 明矾茶叶水

【配方】 茶叶 60 克 明矾 60 克。

【用法】用 500 毫升水 将上述 2 味浸泡半小时，再煎煮半小时。下水田前后将手脚用此水浸泡 10 分钟 不用布擦，令其自然干燥。

【功效】可清热，燥湿，解毒。预防和治疗下水田引起的皮炎、皮肤瘙痒、起红斑水疱等。

方 14 枇杷桑竹茶

【配方】枇杷叶 15 克 桑叶 15 克 竹叶 10 克。

【用法】以上 3 味加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 2 次。

【功效】清热宣肺 和胃降气 清肝明目。适用于粉刺。

2. 癣 症

方 1 茶根汤

【配方】茶树根 30 ~ 60 克。

【用法】浓煎服。

【功效】治疗牛皮癣。

方 2 浓茶汤

【配方】绿茶浓汤。

【用法】洗脚。

【功效】治疗足癣。

方 3 水牛角茶糊

【配方】 水牛角、茶油各适量。

【用法】水牛角烧存性 用茶油调成糊状 涂患处。每日 2 次，
连涂 10 日以上。

【功效】清热解毒、止痒，治牛皮癣。

方 4 硫磺冰片茶

【配方】茶叶、茶油各适量。硫磺、冰片、花生壳灰各等量。

【用法】后三味为末和匀，入茶油调成糊状备用。茶叶煎取浓
汁 用以洗净患处 涂上述油糊每天 2 次 可连用数日，
以愈为度。

【功效】清热解毒、杀虫、止痒 治头癣。

方 5 木鳖枫矾茶

【配方】木鳖子、大枫子各 30 克 枯矾 5 克 茶油适量。

【用法】前二味用茶油煎焦，去药渣，入枯矾，调成糊状备用。
头剃光洗净 每日涂擦 1~2 次。

【功效】清热杀菌、收敛止痒 治各种头癣、体癣及经久不愈的
顽癣。

方 6 蚕虫壳红茶

【配方】红茶 6 克 蚕豆干壳 15 克。

【用法】沸水冲泡饮服 每日 1 剂。

【功效】清热杀菌止痒，治足癣。

方 7 杞叶茶

【配方】枸杞叶 100 克。

【用法】以上 1 味加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 2 次。

【功效】清热解毒，消炎止痒。适用于起痱子痛痒。

方 8 茶油去癣

【配方】茶油适量。

【用法】将茶油用棉签涂搽于癣疮处 每日数次（干则再涂之），
连续涂搽数日，可愈。

【功效】可祛风润燥，杀虫止痒。用于小儿脸部生癣及手足部癣疮。

3. 疹 症

方 1 苦参明矾茶

【配方】绿茶 20 ~ 25 克 苦参 100 ~ 150 克 明矾 30 ~ 50 克(为末)。

【用法】三味加水 1500 毫升 煮沸 10 分钟后 温洗患处。每日 1 剂 温洗 2 次 第 2 次洗前 药液需再煮沸 15 分钟后，再温洗患处。

【功效】清热解毒、燥湿、收敛、止痒 治湿疹。

方 2 苦参矾茶

【配方】 绿茶 25 克 苦参 150 克 明矾 50 克。

【功效】水煎后，洗患处。治疗湿疹。

方 3 老茶叶散

【配方】 老茶叶适量。

【用法】 将茶叶晒干 研为细末 以浓茶汁调涂 每日 2 ~ 3 次。治愈为止。

【功效】清热利尿 消肿止痛 用治带状疱疹。

方 4 甘草绿茶叶

【配方】 绿茶 10 ~ 15 克。

【用法】水煎浓汁洗患处，每日早晚各 1 次 每次反复洗 10 分钟 甘草水煎洗患处 用茶末适量俯贴 每日 1 ~ 2 次。

【功效】清热燥湿，均治阴囊湿疹。

方 5 三黄茶

【用法】细茶叶适量 生大黄、川黄柏、川黄连各 30 克 制乳香、制没药各 15 克。

【用法】后五味为末和匀 用浓茶水调成糊状 敷患处 干后更换。

【功效】清热解毒、活血化瘀、燥湿止痛，治带状疱疹。一般 1~2 日后皮损结痂 疼痛消失，4~6 日可痊愈。

方 6 空心茶油膏

【配方】空心菜若干 茶油、茶叶各适量。

【用法】空心菜去叶取茎，切碎，置于新瓦片上考焦焙干为末，入茶油调成油膏状装瓶备用。患处用浓茶汁洗净拭干 涂搽油膏 每日 2~3 次。

【功效】清热解毒、收敛止痛 治带状疱疹。

方 7 柿子茶油

【配方】柿子若干，茶油适量。

【用法】柿子切碎晒干为末，以茶油调涂患处，每日数次。

【功效】清热解毒，治带状疱疹。

方 8 竹叶茶油

【配方】竹叶若干，茶油适量。

【用法】竹叶烧灰为末，用茶油调涂患处，每日数次。

【功效】清热解毒，治带状疱疹。

方 9 黄连糖茶

【配方】黄连 15 克 蜂蜜或食糖适量。

【用法】以上前 1 味加水煎汁 调入蜂蜜或食糖。代茶饮 分数次服。

【功效】清热燥湿，泻火解毒。适用于湿疹及婴儿湿疹。

方 10 苍子耳茶

【配方】苍子耳 10 克 食糖适量。

【用法】以上前 1 味加水煎汁 调入食糖。分 3 次代茶饮 每日 1 剂。

【功效】发汗通窍，散风驱热，消炎镇痛。适用于湿疹。

方 11 绿豆海带茶

【配方】 绿豆 50 克 海带 50 克。

【用法】以上 2 味加水煎汁 代茶顿饮。

【功效】清热解毒，软坚利水。适用于湿疹。

方 12 白菜根银萍茶

【配方】白菜根 4 个 金银花 25 克 紫背浮萍 25 克。

【用法】以上 3 味加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

【功效】清热解毒，消炎止痒。适用于湿疹，漆疮肿痒。

4. 狐 臭

方 1 茶水浴

【用法】用绿茶洗澡。

【用法】可治疗狐臭并保护皮肤。

5. 疮 类

方 1 硫磺茶油糊

【配方】生硫磺 10 克 生茶油 100 毫升。

【用法】硫磺为末 与茶油一起调成糊状备用。用药前 用硫磺香皂洗热水澡，临睡前把疥疮抠破，涂搽上药。每晚 1 次，一般 1 周见效。在治疗期间 要勤洗澡、勤换衣服、勤晒床上用品，以避免再感染与传染。

【功效】清热解毒、杀虫，治疥疮。

方 2 韭菜花椒糊

【配方】 干花椒 15 克 鲜韭菜莖 5 个 茶油适量。

【用法】 前二味捣烂和匀，用茶油调成糊状，遍搽全身。每日 1 次，一般用 2~3 日有效。

【功效】清热解毒、杀虫止痒 治疥疮。

方 3 五倍茶

【配方】 绿茶、五倍子各等量 冰片少许。

【用法】三味为末和匀 敷于洗净的疮面上 每日 1 次。

【功效】清热解毒、收敛止痒，治黄水疮。

方 4 螵蛸茶油膏

【配方】海螵蛸 15 克 冰片、肉桂各 0.3 克 茶油少许。

【用法】前 3 味研为极细末和匀，入茶油调成膏状，涂擦患处，
每日 2~3 次 可连用 5~7 日。

【功效】温肾、除湿、敛疮 治冻疮。

方 5 二黄糊

【配方】大黄、硫磺各等份，浓茶水适量。

【用法】前 2 味为末和匀 用浓茶汁调成糊状 涂患处 每日数次。

【功效】清热解毒、去瘀、杀虫 用于痤疮。

方 6 密陀白茶油

【配方】密陀僧若干，白茶油适量。

【用法】密陀僧醋淬 7 次 为末 调入白茶油中 涂患处。

【功效】清热、杀虫、敛汗 治顽固性皮肤瘙痒症。

方 7 茶叶水

【用法】老茶叶浓煎外敷，可治药疹；残茶渣水洗手脚等。

【功效】可治皴裂、脚汗及痱子。茶叶等具有收敛、止痛等作用。

二、治妇科之茶疗方

药茶的种类很多，除去前一章所列之方以外，尚有诸多治疗其他类型疾病的药方为国人所发现和认识，这其中就有不少治疗妇科疾病的良药妙方存在于历来的药书典籍之中。现在本书将其列出，也可见得茶之于人的种种益处。

1. 闭经、痛经、月经不调

方1 糖茶

【配方】 绿茶 25克 白糖 100克。

【用法】 沸水冲泡后次日饮服。

【功效】 治疗闭经、腰疼。

方2 红花茶

【配方】 红花 1克先喷醋 文火炒干 绿茶 1~1.5克 紫砂糖 25克。

【用法】 沸水浸泡饮用。

【功效】 治疗闭经。

方3 枣姜糖茶

【配方】 绿茶 1克 红糖 60克 大枣 60克 老姜 15克。

【用法】 水煎服。

【功效】 治疗血虚寒凝闭经。

方4 益母茶

【配方】 绿茶 1克 益母草 20克。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 治疗痛经、高血压、功能性子宫出血。

方5 茴香茶

【配方】 茶树根、凌霄花根、小茴香各 15克。

【用法】 加黄酒适量炖后加红糖饮服。

【功效】 治疗痛经。

方6 莲花甘草茶

【配方】 莲花 15~25克 甘草 5克。

【用法】 水煎后加入绿茶 2~3克饮服。

【功效】 治疗月经过多。

方7 莲子茶

【配方】 莲子 30克 加冰糖 20克。

【用法】炖烂 ,加入 5 克茶叶冲泡的茶汁食用。

【功效】治疗月经过多、白带。

方 8 玫瑰蜜茶

【配方】绿茶 1 克 玫瑰花 5 克 蜂蜜 25 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗月经失调、经前腹痛。

方 9 川芎茶

【配方】川芎 3 克 茶叶 6 克。

【用法】水煎服。

【用法】治疗月经不调、痛经、闭经、产后腹痛。

方 10 仙鹤草荠菜茶

【配方】 仙鹤草 60 克 荠菜 50 克 茶叶 6 克。

【用法】 3 味同煎 每日 1 剂 随时饮用。

【功效】 可止血，适用于崩漏及月经过多。

方 11 白糖绿茶

【配方】绿茶 25 克 白砂糖 100 克。

【用法】 沸水冲泡 放置过夜。代茶温饮 每日 1 剂。

【功效】可清热利湿，下气散结。主治月经骤停，伴与腰痛、腹痛、腹胀等症。

方 12 红糖浓茶

【配方】红糖、茶叶各适量。

【用法】 先煮浓茶 1 碗 去渣放入红糖溶化 代茶饮 每日 2 次。

【功效】可清热调经，主治月经先期量多。

方 13 莲花茶

【配方】莲花（阴干）6 克 绿茶 3 克。

【用法】研为细末，沸水冲泡。代茶饮，每日 1 剂。可清心凉血 活血止血。

【功效】主治月经过多、淤血腹痛及呕血、吐血等症。

方 14 青蒿丹皮茶

【配方】 青蒿 6克 丹皮 6克 茶叶 3克 冰糖 15克。

【用法】 洗净 沸水冲泡 15 分钟 代茶频饮 不拘时 可清热凉雪，活血行淤。

【功效】主治月经先期 或一月两次 量多色紫 质地粘稠 或心胸烦热 小便黄赤 白带腥臭 舌质红 苔质红 苔厚黄，脉数有力。

方 15 桑叶苦丁茶

【配方】 冬桑叶 15 克 苦丁茶 15克 冰糖适量。

【用法】前 2味加水煎汤 去渣取汁 加入冰糖。代茶饮。可疏风清热 滋阴补肾。

【功效】主治经期或经期有规律性的吐衄、色红、量较多、头晕耳鸣、烦躁易怒、两肋胀痛、口苦、舌红苔黄、或有月经周期提前、甚或逐渐闭经。

方 16 川芎调经茶

【配方】川芎 3 克 茶叶 6克。

【用法】加水 400 克煎至 200 克 去渣取汁。饭前代茶热饮 每日 1~2 剂。可行气开郁，活血止痛。

【功效】主治月经不调、痛经、闭经、产后腹痛、风热头痛、胸痹心痛等。

方 17 芝麻盐茶

【配方】芝麻 2克 盐 1克 粗茶叶 3 克。

【用法】 茶叶用沸水冲泡，加入碾碎的芝麻盐。从经前 2~3 天起 每天饮用 5~6 次。

【功效】可通血脉，养脾肾。主治经期下腹疼痛、腰痛。

方 18 红茶糖茶

【配方】 绿茶 1~1.5克 醋炙红花 1克 紫砂糖 25克。

【用法】 沸水浸泡饮服 每日 1 剂。

【功效】 活血化瘀、温经 治血瘀性闭经。

方 19 苦丁桑叶茶

【配方】 苦丁茶、冬桑叶各 15 克 冰糖适量。

【用法】 前 2 味水煎取汁，入冰糖溶化即可。

【功效】 清肝解郁，适用于肝经郁火型经行吐衄 症见月经提前或经期有规律性的吐衄血 血量较多、色红 伴头晕耳鸣、烦躁易怒、两肋胀痛、口苦、舌红苔黄等。

方 20 干泽荷绿茶

【配方】 干泽荷叶 10 克 绿茶 1 克。

【用法】 混合后用沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂 多次服用。

【功效】 活血 化瘀 通经 利尿。适用于月经不调 痛经。

方 21 鸡冠花糖茶

【配方】 干鸡冠花 5~10 克、白糖 25 克、高级绿茶 1~1.5 克。

【用法】 鸡冠花加水煎沸 5 分钟后 趁沸加入绿茶、白糖调匀即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】 可凉血、止血。适用于月经过多 赤白带下 吐血 尿血。

方 22 柠檬茶

【配方】 腌柠檬 1 只、蜜糖 25 克、红茶 1~1.5 克。

【用法】 混合后用沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。可收敛 止血 健脾 生津 止咳。

【功效】 适用于月经过多 尿血 肝炎。

方 23 黄皮果茶

【配方】 黄皮果（去核）30 克 红茶 1 克。

【用法】 混合后加水煎沸 5 分钟即成。每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】 可收敛 止血 健脾 生津 止咳。适用于月经过多 尿血，肝炎。

方 24 痛经茶

【配方】 香附 10 克 乌茶 10 克 延胡 10 克 肉桂 3 克。

【用法】 沸水冲泡 代茶频饮 每日 1 剂 连服 3~5 天。可温经理气 活血止痛。

【功效】 主治青年妇女痛经 症见月经前或行经时小腹隐痛 时有胀满感 或时感小腹冷 得热则舒。

方 25 山楂葵子茶

【配方】 山楂 50 克 葵花子仁 50 克 红糖 100 克。

【用法】 以上 2 味加水适量，炖汤。每日分 2 次饮服 行经前 2~3 日饮用效果最好。

【功效】 健脾胃 补中益气 主治血虚型痛经。

方 26 月季花茶

【配方】 月季花 15~20 克。

【用法】 洗净 沸水冲泡 代茶频饮。

【功效】 活血调经 适用于月经不调、经期腹痛 也可用于跌打损伤疼等症。

方 27 当归茶

【配方】 当归 10 克。

【用法】 切片 加水煎汤 去渣取汁 代茶饮。

【功效】 补气养血。主治气血虚弱痛经 症见体质素虚、气血不足、腹隐痛、喜温喜按、经血量少、色淡质稀。

方 28 四花茶

【配方】 月季花 1 克 玫瑰花 1 克 凌霄花 1 克 桂花 1 克 红糖 适量。

【用法】以上 5 味 沸水冲泡 5 分钟 代茶温饮。

【功效】活血祛瘀，理气止痛。主治血瘀型痛经。

方 29 葵花盘茶

【配方】葵花盘 100 克 红糖 30 克。

【用法】以上 2 味加水煎汤，去渣取汁。代茶温饮。

【功效】养肝补肾，降压止痛。主治血瘀型痛经。

方 30 归芎益母茶

【配方】当归 60 克 川芎 10 克 益母草 45 克。

【用法】以上 3 味加水煎汤 去渣取汁。代茶频饮 每日 1 剂。

【功效】补血调经 活血和血 行气止痛。主治月经不调、经量减少、经行腹痛、经期落后或产后腹痛。

2. 白带、子宫出血、盆腔炎等

方 1 茉莉绿茶

【配方】茉莉花 5 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 可饮服。

【功效】治疗白带。

方 2 葡萄蜜茶

【配方】红茶 1~1.5 克 葡萄干 30 克 蜜枣 25 克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗功能性子宫出血和孕妇胎动不安。

方 3 黄芪茶

【配方】 黄芪 25 克。

【用法】水煎后加入红茶 1 克饮用。

【功效】治疗子宫脱垂。

方 4 醋茶

【配方】陈醋 250 毫升。

【用法】煎沸后加入茶子末 100 克，煮出药味后熏患者阴部。

【功效】治疗子宫脱垂。

方 5 益母甘草糖茶

【配方】 绿茶 2克 益母草 200克 红糖 25克 甘草 3克。

【用法】水煮后温饮。

【功效】治疗盆腔炎、产后出血或恶露不净。

方 6 苦参明矾茶

【配方】明矾 50克研末 绿茶 25克 苦参 150克。

【用法】水煮 温洗患处。

【功效】治疗阴痒。

方 7 莲子糖茶

【配方】茶叶 3~5克 莲子 30~50克 冰糖 20~25克。

【用法】莲子加冰糖炖烂 对入沸水冲泡的茶汁饮食 每日 1剂。

【功效】清心、凉血、止血 治功能性子宫出血。

方 8 蚯蚓茶油

【配方】 蚯蚓 10条 茶油少许。

【用法】 蚯蚓于新瓦上焙黑为末 入茶油和匀 涂搽患处 每日
2~3次 连用 7~10 日为一疗程。

【功效】清热解毒、收敛止痒 可治阴痒。

方 9 蒲黄茶

【配方】蒲黄 5~10克、绿茶 1~1.5克。

【用法】加水煎沸 5分钟 去渣取汁后 加蜂蜜 25克调匀即成。
每日 1剂 分 3次温服。

【功效】治子宫功能性出血，尿血。

方 10 人蕉茶

【配方】鲜美人蕉 30克、绿茶 1~1.5克。

【用法】加水煎沸 5分钟 去渣取汁后 加蜂蜜 25克调匀即成。
每日 1剂 分 3次温服。

【功效】治子宫功能性出血 大便下血 尿血。

方 11 木槿花茶

【配方】木槿花 15 克 鲜品 30 克) 蜂蜜 30 克。

【用法】以上 2 味 沸水冲泡。代茶饮 每日 1 剂。

【功效】清热利湿 凉血止痛。主治白带、肠风泻血、痢疾、吐血及痔疮等。

方 12 马兰根红枣茶

【配方】马兰根 20 克 红枣 10 克。

【用法】以上 2 味粗碎加水煎汤，去渣取汁。不拘时代茶温饮，每日 1 剂。

【功效】清热利湿 凉血解毒 补脾和胃。主治湿热带下。

方 13 石榴皮茶

【配方】石榴皮 30 克。

【用法】加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

【功效】涩肠止泻，杀虫。主治带下，因脾肾虚弱或任脉不固而致白色黏液绵绵如带、腰酸腹痛。

方 14 扁豆山药茶

【配方】白扁豆 20 克 山药 20 克。

【用法】以上 2 味粗碎 加水煎汤 去渣取汁。代茶频饮。

【功效】健脾燥湿 主治脾虚带下、带下色白者。

方 15 茄蒂茶

【配方】茄子蒂 10 个。

【用法】加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

【功效】清热消肿，收敛止血。适用于轻度子宫脱垂。

方 16 枳壳黄芩茶

【配方】枳壳 30 克 黄芩 30 克 红枣 30 克 食糖少许。

【用法】以上 3 味加水煎浓汁 去渣取汁 加入食糖。代茶饮。

【功效】散积消痞 补中益气 养血安神。适用于轻度气虚型子宫脱垂。

3. 产后疾病

方1 葱茶

【配方】葱适量。

【用法】捣汁调茶末服。

【功效】治疗产后便秘。

方2 山楂茶

【配方】绿茶2克 山楂片25克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗产后腹痛。

方3 胡椒糖茶

【配方】胡椒末1.5克 茶叶3克 红糖15克。

【用法】沸水冲泡温服。

【功效】治疗产后下痢腹痛。

方4 芝麻糖茶

【配方】绿茶1克 炒芝麻末5克 红糖25克。

【用法】沸水冲泡温服。

【功效】治疗产妇乳汁少。

方5 通草麦茶

【配方】通草10克 小麦25克。

【用法】水煎后加入绿茶2克饮用。

【功效】治疗乳汁少。

方6 蜜茶蛋

【配方】鸡蛋2只 绿茶1克 蜂蜜25克。

【用法】水煮熟后饮食。

【功效】用于产后调养。

方7 蜜茶

【配方】 茶叶 3克 蜂蜜 2克。

【功效】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗产后便秘。

方8 雄黄矾茶

【配方】雄黄、明矾、细茶各 4.5 克。

【用法】共研末 每次取药末 4.5 克 黄酒送服。

【功效】治疗乳痈。

方9 葱涎调茶

【配方】葱涎适量，茶叶末适量。

【用法】将葱捣后取汁涎 调茶末服 忌服大黄。

【功效】可润肠通便，主治产后大便困难。

方10 产后头痛茶

【配方】川芎6克 腊茶5克。

【用法】研为细末 加水煎汁。代茶温饮 每日 2 剂。

【功效】可补气活血 活雪止痛 主治产后头痛、气虚头痛等。

方11 松萝茶

【配方】松萝茶 9克 米白糖 30克。

【用法】先煎开水 1碗半 再入茶煎至 1碗 调入白糖服之。

【功效】可清热，润肠，通便。用治产后便秘。

方12 益母糖茶

【配方】益母草 6克 红糖 15克 茶叶 3克。

【用法】用沸水冲泡 15 分钟 当茶饮。

【功效】可养血止痛，活血祛瘀。用于血瘀型产后腹痛 症见产后少腹痛拒按、恶露量少滞涩、有紫黑淤血块。

方13 葛粉黄酒茶

【配方】生葛粉 50克 茶油适量 黄酒 300 毫升。

【用法】生葛切丝 用茶油炸黄 加黄酒煮沸 食葛丝饮酒 每日 1剂。

【功效】清热除烦、止呕 治产后胸闷、进食呕吐。

方 14 莲子茶

【配方】 绿茶 1~1.5克 莲子 25~30克。

【用法】莲子加水煮烂熟 入茶后饮服。每日 1剂 分 3次温饮食。

【功效】 清心安神除烦，治产后心烦欲吐。

方 15 益母甘草茶

【配方】 绿茶 1~3克 鲜益母草 400克 红糖 25克 甘草 3克。

【用法】加水 600毫升 共煮沸 5分钟后饮服。每日 1剂 分 3次温服。清热凉血、活血调经。

【功效】治产后出血或恶露不净。

方 16 红糖黄酒茶

【配方】 红糖 10~15克 茶叶末 1~2克 热黄酒适量。

【用法】前 2味用热黄酒冲服 每日 1剂。

【功效】活血温经止痛，治产后恶露不下腹痛。

方 17 益母红糖茶

【配方】 茶叶 3克 益母草 6克 红糖 15克。

【用法】沸水冲泡 15分钟后 代茶饮服。

【功效】养血止痛、活血破瘀，用于血瘀型产后腹痛，症见产后小腹拒按、恶露量少滞涩、有紫黑淤血块、舌有紫点或淤斑、脉强涩。

方 18 麦芽白糖茶

【配方】茶叶 1~2克 炒大麦芽 9克 绵白糖 30克。

【用法】炒大麦芽加水先煎，取汁 1碗半 再加入茶煎至 1碗，调入白糖饮服 每日 1剂。

【功效】清热消滞，治产后便秘。

方 19 生地萝卜茶

【配方】鲜生地汁 100 克 鲜萝卜汁 100 克 冰糖适量。

【用法】以上前 2 味混匀，入冰糖令溶。代茶饮。

【功效】生津润燥，清热凉血，宽中下气。主治产后大便数日不接 或解时艰涩难下 但腹无胀痛、饮食正常、面色萎黄者。

方 20 玉米芯茶

【配方】玉米芯 30 克 红糖适量。

【用法】以上 1 味切碎 加水煎汤 去渣取汁。代茶频饮 每日 1~2 剂。

【功效】健脾利湿。主治产后虚汗症、盗汗。

方 21 黄瓜花茶

【配方】阴干黄瓜花 10 克。

【用法】沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】清热养血平肝。适用于产后血亏液损、筋脉失养易出现手指拘急抽搐者。

方 22 猕猴桃根茶

【配方】猕猴桃根 50 克 白糖 30 克。

【用法】将猕猴桃根加水煎煮 40 分钟 去渣 加入白糖。

【功效】清热解毒，活血消肿，祛风利湿。主治产后缺乳。

4. 不孕症

方 1 通经益孕茶

【配方】茶树根 15 克 小茴香 15 克，凌霄花根 30 克 黄酒适量 红糖适量 另备老母鸡 1 只。

【用法】先将茶树根和小茴香加黄酒适量，隔水炖 2~3 小时，取汁 加红糖和匀 凌霄花与老母鸡同炖至熟 加少许

米酒和食盐即可。于月经来时服药汁，月经干净后第2天服食老母鸡与凌霄花炖的汁和鸡肉，宜现制现吃。每月1次连服3月。

【功效】可温经祛寒，理气散结，通经养血。主治通经不孕症。

方2 孕妇胎动痛茶

【配方】绿茶3克 苳根、白术各10克 黄芩、泽泻各5克。

【用法】将苳根等4味研为粗末，开水冲泡顿服。1日1次代开水服。

【功效】主治安胎，健胃。用于胎动腹痛。

方3 锁阳桑葚茶

【配方】锁阳1000克 桑葚1000克 蜂蜜200克。

【用法】先将锁阳和桑葚共煎2次 合并煎液 入锅中用文火浓缩 加入蜂蜜 熬成膏状备用。每日10克 开水冲泡代茶饮。

【功效】补肾阳 益精血 润肠通便。适用于阳虚精亏、腰膝无力、不育、不孕 以及老年肠燥便秘等。

5. 宫颈炎

方1 儿茶散

【配方】孩儿茶不拘多少。

【用法】研为细末，均匀撒布在溃疡表面上，每日1次 有效者4~5次见效。

【功效】可清热解毒，敛疮生肌，消炎止痛。主治子宫颈炎。

三、治儿科之茶疗方

小孩生病 最让人可怜 况且小孩无人乐意看病吃

药，一则耐不住性子，二则看病要吃药，而这是他们最为反感之事。虽说“良药苦口利于病”，奈何他们就是受不得那个苦字。若用茶药方，则大大减轻了药之苦性，也使得小孩们甘心吃药了。

1. 小儿咳喘、流感

方 1 绿茶蛋

【配方】绿茶 15克 鸡蛋 2只。

【用法】水煮熟食用。

【功效】可作小儿咳喘的辅助食疗。

方 2 绿豆茶

【配方】绿豆 50粒捣碎 青茶 1~3克 冰糖 5克。

【用法】沸水冲泡服饮。

【功效】治疗流感、咽肿痛、热咳。

方 3 贯仲茶

【配方】贯仲 6克 青茶 3克。

【用法】沸水冲泡饮服。每日 1剂

【功效】治疗流感、暑热、斑疹。

方 4 绿豆流感茶

【配方】生绿豆 50粒 青茶叶 1克 冰糖 15克。

【用法】先将绿豆洗净用木器捣碎 与茶叶、冰糖调和 用沸水冲泡 加盖焖 20分钟。代茶饮 不拘时 每日 1剂。

【功效】可清热解毒，祛暑散寒。主治小儿流行性感冒。

方 5 绿豆茶

【配方】绿豆 30克 绿茶 3克 白糖适量。

【用法】先将绿豆捣烂 茶叶入布包 加水煎汤 去茶叶包 加入白糖 代茶饮。

【功效】可疏风清热 主治风热感冒、症见发热、头痛、有汗、鼻

塞、流浓涕、咽部疼痛、咳嗽、痰黄而稠、口渴、舌质红、苔薄黄、脉浮紧。

方6 麦芽茶汁

【配方】炒焦茶叶 8克 炒大麦芽 30克。

【用法】沸水冲泡 代茶饮 每日 1剂 分数次饮用。

【功效】清热、解毒、抗病毒 治小儿流感、暑热、斑疹等。

方7 生姜红糖茶

【配方】生姜 3克 红糖适量。

【用法】以上二味，沸水冲泡。代茶热饮。

【功效】疏风散寒 主治小儿风寒感冒 症见怕冷、发热、无汗、鼻塞、流清涕、打喷嚏、咳嗽、痰白、清稀、头痛、喉痒、舌苔薄白、脉浮紧。

方8 桑菊豆豉茶

【配方】桑叶 6克 菊花 6克 豆豉 3克。

【用法】以上 3味加水煎汤 代茶饮。

【功效】疏风清热。主治风热感冒，症见发热、头痛、有汗、鼻塞、流脓涕、咽部红痛、咳嗽、痰黄而稠、口渴、舌质红、苔薄黄、脉浮紧。

方9 橄榄萝卜茶

【配方】鲜橄榄 30克 生萝卜 250克。

【用法】先将萝卜洗净切片，与橄榄一同加水煎汤，取汁。代茶温饮 不拘时 每日 1剂。

【功效】清热解毒，祛风解表，生津止渴。主治小儿流行性感冒。

方10 葱乳茶

【配方】葱白 10克 牛乳或母乳 50克。

【用法】以上 2味放入杯中 加盖 隔水蒸熟。代茶热饮。

【功效】疏风散寒。主治小儿风寒感冒 症见怕冷、发热、无汗、鼻塞、流清涕、打喷嚏、咳嗽、痰白清稀、头痛、喉痒、舌苔薄白、脉浮紧。

方 11 绿豆茶

【配方】 绿豆 30 克 绿茶 3 克 白糖适量。

【用法】先将绿豆捣烂 茶叶入布包 加水煎汤 去茶叶包 加入白糖。代茶饮。

【功效】主治风热感冒 症见发热、头痛、有汗、鼻塞、流涕、咽部红痛、咳嗽、痰黄而稠、口渴、舌质红、苔薄黄、脉浮紧。

方 12 萝卜英茶

【配方】萝卜英(阴干) 30 克 冰糖适量。

【用法】以上 1 味加水煎汤 去渣取汁 加入冰糖。代茶频饮。

【功效】化痰消食，清利咽喉。主治小儿白喉。

2. 小儿百日咳

方 1 罗汉果茶

【配方】罗汉果 20 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 克。

【功效】 治疗百日咳。

方 2 淡竹橄榄茶

【配方】 淡竹叶 25 克 橄榄 15 克 红糖 25 克。

【用法】 水煎后加入绿茶 3 克饮用。

【功效】治疗百日咳。

方 3 黄豆芽茶

【配方】黄豆芽 90 克 生车前草 30 克 陈茶叶 1.5 克。

【用法】 冷水煎熬加冰糖 60 克 再煮 3 沸 使糖溶化。1 岁上下每次服 6~12 克 ,1 日 4 次。2~5 岁每次服 15 克 ,6~10 岁 每次 18 克。

【功效】治小儿百日咳。

方4 大蒜冰糖茶

【配方】大蒜头 2个 冰糖适量。

【用法】将大蒜头捣烂，加冰糖，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】健胃 润肺 解毒。主治百日咳。

方5 车前根茶

【配方】鲜车前根 50克 冰糖适量。

【用法】先将车前草根切碎 加水煎汤 去渣取汁 加入冰糖令溶。代茶饮。

【功效】清肺化痰，解痉止咳。主治百日咳。

方6 枇杷桃仁茶

【配方】枇杷叶 9克 桃仁 5粒。

【用法】先将枇杷去毛，然后与桃仁一同加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

【功效】化痰和胃降逆。主治百日咳痉咳期、痰多、呕吐者。

方7 柿饼罗汉茶

【配方】柿饼 15克 罗汉果 1个。

【用法】以上 2味粗碎 加水煎汤 去渣取汁。代茶频饮。

【功效】润肺止咳，主治小儿百日咳。

方8 花生红花茶

【配方】花生 15克 红花 1.5克 西瓜子 15克 冰糖 30克。

【用法】先将西瓜子捣碎，然后一同加水煎汤 30分钟 去渣取汁。代茶饮 每日 1剂。

【功效】清肺化痰，解痉止咳，利水消肿。主治百日咳。

方9 川贝冰糖米汤茶

【配方】川贝母 15克 冰糖 50克 米汤 500克。

【用法】以上 3味隔水炖 15分钟。代茶饮 每日 1剂。5岁以

下儿童剂量酌减。

【功效】润肺、祛痰、止咳。主治百日咳。

方 10 咸金橘糖茶

【配方】金橘、食盐、食糖适量。

【用法】先将成熟的金橘采下 放在玻璃容器内 加盐适量 埋渍半年。用时去咸金橘 2~4 枚 清水冲洗 放在碗中，捣烂 加糖冲开水 去渣取汁。代茶饮 每日 2 剂。

【功效】理气、化痰、止咳。主治百日咳。

方 11 冬瓜子萝卜茶

【配方】冬瓜子 60 克 萝卜 20 克。

【用法】以上 2 味加水煎汤 代茶饮 每日 3 次。

【功效】清肺止咳，主治百日咳。

方 12 萝卜糖茶

【配方】白萝卜 30 克 麦芽糖 20 克。

【用法】先将白萝卜洗净切片 加水煎汤 后加入麦芽糖 即成。
代茶饮 每日 3 次。

【功效】清中润肺，止咳化痰。主治百日咳。

方 13 银花板蓝根冬茶

【配方】金银花 10 克 板蓝根 12 克 冬瓜 100 克。

【用法】以上前 2 味先加水煎汤，再入冬瓜煮汤。代茶饮。每日 3 次。

【功效】清热解毒 凉血 主治百日咳。

3. 小儿惊风、夜啼

方 1 僵蚕蜜茶

【配方】白僵蚕、甘草各 5 克。

【用法】水煎后加入绿茶 0.5 克 蜂蜜 25 克 饮服。

【用法】治疗小儿惊风。

方 2 芙蓉蜜茶

【配方】鲜木芙蓉花 10 克。

【用法】水煮后加入绿茶 1 克、蜂蜜 25 克温服。

【功效】治疗小儿惊风。

方 3 葱须茶

【配方】绿茶 10 克 葱须 2 根。

【用法】水煎服。

【功效】治疗小儿惊风。

方 4 陈茶敷

【配方】陈茶适量。

【用法】嚼烂捏成小饼，敷于脐上，外用纱布及胶布封固。

【功效】清心，治小儿夜啼。

方 5 苏叶黄连茶

【配方】紫苏叶 3 克 黄连 1 克。

【用法】沸水冲泡 代茶饮 每日 1 剂。

【功效】发表散寒，清热燥湿，镇静安神。主治小儿夜啼。

4. 麻痹、痫症

方 1 钩藤茶

【配方】钩藤 10 克。

【用法】水煎后加入绿茶 1 克、蜂蜜 15 克温服。

【功效】治疗小儿癫痫。

方 2 银花连贯茶

【配方】金银花 30 克 连翘 15 克 贯众 3 克 白糖适量。

【用法】以上前 3 味加水煎汤，去渣取汁，加入白糖。代茶温
饮 不拘时 每日 1 剂 连服 3~5 天。

【功效】清热解毒。预防小儿麻痹症。

方 3 芦根忍连茶

【配方】芦根 50克 忍冬藤叶 25克 连翘 15克 淡竹叶 20克。

【用法】以上 4味加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 1剂 分 2次服完。

【功效】清热 透表 解毒。主治小儿脊髓灰质炎发热期。

方 4 葛根竹叶茶

【配方】葛根 9克 鲜竹叶 12克。

【用法】以上 2味加水煎汤，去渣取汁。代茶饮。

【功效】清热除烦 泄火解毒。主治小儿麻痹症、瘫痪初期伴发热、心烦者。

5. 小儿腹痛

方 1 绿茶粉

【配方】绿茶粉 1克。

【用法】分 3次温开水或乳汁送服。

【功效】治疗婴幼儿腹泻。

方 2 醋茶

【配方】浓绿茶 1杯(200毫升) 食醋 20毫升。

【用法】混匀 每次服 20毫升。

【功效】治疗轻度腹泻。

方 3 姜茶

【配方】绿茶、干姜丝各 3克。

【用法】沸水冲泡饮服。

【功效】治疗腹泻。

方 4 五倍子茶

【配方】茶叶 5克 五倍子 10克。

【用法】水煎服。

【功效】治疗腹泻。

方 5 糖茶

【配方】茶叶 15 克 红糖 20 克。

【用法】水煎作饮料。

【功效】治疗食积腹泻。

方 6 萝卜茶

【配方】红萝卜、茶叶。

【用法】同煮食。

【功效】治疗消化不良。

方 7 陈皮茶

【配方】茶叶 45 克 陈皮 15 克。

【用法】先浸泡后煎，少量服用。

【功效】治疗消化不良、腹泻。

方 8 车前米仁茶

【配方】炒车前子 9 克 炒米仁 9 克 红茶 0.5~1 克。

【用法】共研末，每次 3 克 白开水送服。

【功效】治疗小儿腹泻。

方 9 茴香茶

【配方】茴香 9 克。

【用法】加水煎汤，去渣取汁，代茶饮。

【用法】温经散寒。主治小儿寒凝腹痛，症见小儿腹痛、吐奶腹泻、四肢不得温。

方 10 丁香姜茶

【配方】丁香 1 粒 生姜 1 块。

【用法】先将生姜挖一小孔，放入丁香，封口，加水煎汤。代茶饮。

【功效】温中和胃，散寒补虚。主治幼儿胃寒呕吐，症见朝食暮吐、暮食朝吐，伴面色苍白、食少不化、腹胀便溏。

方 11 苦瓜根茶

【配方】苦瓜根 6克。

【用法】加水煎汤 去渣取汁 代茶频饮。

【功效】清热止吐。主治小儿风热呕吐 症见呕吐有臭、面赤发热、夜不安宁。

方 12 白芝麻茶

【配方】白芝麻 12克。

【用法】加水煎汤 去渣取汁 代茶饮。

【功效】清热和胃 润燥滑肠。主治胃热呕吐、食入即吐、吐出物有酸臭之味 伴大便秘结、睡眠不安。

方 13 丁香陈皮茶

【配方】丁香 2克 陈皮 3克。

【用法】加水煎煮取汁。煎汁中加入适量蜂蜜和米汤温饮。

【功效】温中止吐，主治小儿吐泻。

方 14 葱叶茶油

【配方】茶油 50毫升 葱叶 50克。

【用法】葱叶洗净切碎 加茶油拌匀吞服 每日 1剂。

【功效】杀虫解毒、清热化湿，治小儿蛔虫症。

方 15 茶油涂擦

【配方】茶油 2~3滴。

【用法】涂擦在肚脐上，然后用火罐拔吸 5分钟。

【功效】杀虫解毒、安蛔镇痛，治小儿蛔虫症腹痛。

6. 小儿痢疾

方 1 蜜茶

【配方】绿茶 5克。

【用法】水煎后加入蜂蜜 30克 分次服。

【功效】治疗小儿痢疾。

方 2 麦芽茶

【配方】炒麦芽 30 克 炒茶叶 8 克。

【用法】沸水冲泡不拘时温饮。

【功效】消食止痢。

方 3 止痢绿茶

【配方】绿茶。

【用法】为末备用 每次用 0.5~1 克 每日 3 次 温开水送服。

【功效】清热止痢，治小儿细菌性痢疾。

方 4 胡椒乌梅茶

【配方】胡椒 6 粒 乌梅 4 个 茶叶 5 克。

【用法】共研为末 沸水冲泡 代茶饮 每日 1~2 剂 连服 3~5 天。

【功效】可温补脾肾 收敛固涩。主治虚寒性小儿痢疾 症见下痢稀薄 时有黏液脓血 或持续泄泻 日久难愈 口淡纳差 痢久脾虚下陷 导致食少神疲 怕冷 脱肛等。

方 5 儿茶散

【配方】孩儿茶。

【用法】研为细末，口服。1 岁左右服 0.15 克 2 岁以上服 0.2 克 每天 3 次。

【功效】可清热，化痰，消食。用治小儿消化不良。

方 6 绿茶水

【配方】绿茶适量。

【用法】用沸水冲泡，频频饮服。同时可配合补液。

【功效】清热解毒，化食导滞。用治小儿中毒性消化不良。

方 7 盐糖茶

【配方】绿茶 3 克 白糖 20 克 食盐 1~2 克 生姜 1 片。

【用法】水煎饮服 每日 1 剂 分次饮用。

【功效】清热和胃、止泻，治风寒泄泻。

方 8 苹果茶

【配方】苹果 100 克。

【用法】加水煎浓汁，代茶频饮，不拘时，每日 1 剂。忌食生冷及肉类。

【功效】健脾益胃，生津止渴。主治小儿泄泻。

方 9 艾叶姜茶

【配方】艾叶 6 克，生姜 2 片。

【用法】以上 2 味加水煎汤，去渣取汁，代茶饮。

【功效】温中散寒。主治寒泻，症见肠鸣腹痛、便泻稀水、哭闹不安、得暖哭止。

方 10 番石榴茶

【配方】番石榴 2 个，白糖适量。

【用法】石榴去皮，加水煎汤，去渣取汁 150 克，加入白糖。代茶频饮，每日 1 剂。调理脾胃，收敛止泻。

【功效】主治婴儿腹泻。

7. 小儿肾炎、遗尿

方 1 茶鲫鱼

【配方】鲫鱼 1 条去内脏，填入绿茶 10 克。

【用法】清蒸饮食。

【功效】治疗小儿肾炎。

方 2 茶叶蛋

【配方】茶叶 8 克，食盐 3 克，鸡蛋 2 只。

【用法】煮熟食用。

【功效】治疗小儿遗尿。

方 3 枣糖茶

【用法】红枣 10 枚煮熟，加入 5 克茶叶冲泡的茶汤、白糖 10 克饮用。

【功效】治疗小儿遗尿。

方4 大青叶地丁茶

【配方】大青叶 30克 蒲公英 30克 地丁草 30克 青茶叶 9克。

【用法】加水煎汤 去渣取汁 代茶饮 不拘时 每日 1剂。

【功效】可清热解毒，凉血止血，消肿散结。主治流行性腮腺炎 症见红肿热痛、发热等。

方5 韭菜根茶

【配方】韭菜根 25克。

【用法】洗净后放入干净纱布中绞取汁液 煮开。代茶饮 每日 1次 连服 10天。

【功效】健胃提神 温中行气 壮阳。主治小儿遗尿。

方6 莲芡黑枣茶

【配方】莲子 30克 芡实 30克 黑枣 10克。

【用法】加水煎汤 代茶饮服 每日 3次。

【功效】健脾补肾，主治小儿遗尿。

方7 桑菊绿豆茶

【配方】桑白皮 30克 白菊花 9克 绿豆 60克。

【用法】以上 3味加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 1剂 分 2次服完。

【功效】清肺利尿、消肿。主治小儿肾炎急性期。

方8 三汁茶

【配方】西瓜汁、藕汁、苹果汁各适量。

【用法】以上 3汁一同稍煮。代茶饮 每日 3次。

【功效】清热利尿，消肿。主治小儿肾炎急性期。

8. 小儿痘疹

方1 梅花蜜茶

【配方】大枣 30克煮熟 加入绿茶 0.5克 白梅花 3克 蜂蜜 25克。

【用法】温服。

【功效】治疗痘疹。

方 2 五倍子茶

【配方】茶叶、五倍子各等分。

【用法】研末，用鸡蛋清调匀敷患处。

【功效】治疗痘疹。

方 3 茶铺法去烂痘

【配方】茶叶(去梗)500~100克。

【用法】铁锅内烧沸后，放入全部茶叶，待水一沸滚即捞起茶叶即可。将沸水滚过捞起的茶叶带湿铺在床上，在茶叶上面铺草纸(卫生纸)1层，令小儿卧于上面，若天寒仍需盖衣被。一宿即瘥。

【功效】可燥湿去痒止痒。用于小儿遍身烂痘。

方 4 胡萝卜香菜茶

【配方】胡萝卜100克 香菜60克。

【用法】以上2味切碎加水煎汤去渣取汁代茶饮。

【功效】发汗透疹，健脾化滞。主治小儿水痘。

方 5 青果芦根茶

【配方】青果30克 芦根60克。

【用法】以上2味粗碎加水煎汤去渣取汁代茶饮。

【功效】清热解毒，生津利咽。适用于水痘初起、发热、咽红疼痛等。

方 6 山药冬瓜皮茶

【配方】山药30克 冬瓜皮30克。

【用法】以上2味加水煎汤代茶饮 每日3次。

【功效】补脾祛湿，主治水痘。

方7 银甘茶

【配方】金银花 12克 甘草 3克。

【用法】每日1剂 水煎 分服 连服 2~3天。

【功效】清热解毒 主治水痘轻证。症见发热或无发热 流涕 痘疹红润 泡浆清亮 稀疏椭圆 并有瘙痒 苔薄 脉浮等症。忌食牛肉、猪腰等滞邪之物。体虚便溏患儿慎用。

9. 小儿麻疹

方1 梅茶

【配方】乌梅 5枚 食盐少许 白糖适量。

【用法】先将乌梅洗净 用沸水冲泡 加盖焖 10分钟 再加入食盐和食糖。代茶频饮。

【功效】清热养阴敛汗。适用于麻疹后期口渴欲饮者。

方2 连板茶

【配方】连翘 9克、板蓝根 15克。

【用法】每日1剂 水煎服 连服3天。

【功效】可清热解毒，主治预防麻疹。脾胃虚弱者慎用。

方3 散疹茶

【用法】生地 9克 苍术 6克 茶叶 3克。

【用法】以前2味加水煎汤 去渣取汁 冲泡茶叶。代茶饮 不拘时 每日1剂。

【功效】可清热散风 养血祛风 主治小儿风疹。

方4 连翘牛蒡茶

【配方】连翘 6克 牛蒡子 5克 绿茶 1克。

【用法】以上3味研末。沸水冲泡 代茶饮 每日1剂。

【功效】可祛风散热 宣肺透疹 清热利湿。主治小儿风疹、麻疹。

方5 透疹茶

【配方】甘蔗、荸荠、胡萝卜各 100克 茶叶适量。

【用法】前 3 味共煎 小火煮 15 分钟 入茶叶 放温饮用 每日 1 剂 随意饮。

【功效】清热养阴 生津润燥 用于小儿麻疹。

方 6 芦根透疹茶

【配方】芦根 15 克 赤圣柳 6 克。

【用法】以上 2 味加水煎汤 20 分钟 取渣取汁。代茶温服 每日 1~2 剂。

【功效】清热解毒，疏风解表，发汗透疹。主治小儿麻疹初起。

方 7 大青根二叶茶

【配方】大青根 30 克 淡竹叶 15 克 桑叶 6 克 栀子 15 克。

【用法】以上 4 味加水煎汤，去渣取汁。代茶频饮。

【功效】清热解毒 主治小儿麻疹 症见烦躁、咳嗽、痰多等。

方 8 芦根牛蒡茶

【配方】鲜芦根 30 克 牛蒡子 10 克。

【用法】以上 2 味加水煎汤，去渣取汁。代茶频饮。

【功效】宣肺透疹，清热生津。主治小儿麻疹初起。

方 9 荠菜茶

【配方】鲜荠菜 60 克。

【用法】洗净 放开水锅中煎汤 去渣取汁。代茶频饮 不拘时，每日 1 剂。

【功效】清热利尿，凉血止血。主治小儿麻疹初起。

方 10 梨皮茶

【配方】生梨子皮 30 克 白糖适量。

【用法】沸水冲泡，代茶频饮。

【功效】清心润肺，生津利咽。主治小儿麻疹之咳嗽、音哑、咽喉肿痛明显者。

方 11 柴胡芦根茶

【配方】 柴胡 6 克 芦根 15 克。

【用法】 共研粗末，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】 疏散风热 和解表里 清热生津。主治小儿麻疹。

方 12 芦根茅根茶

【配方】 鲜芦根 30 克 鲜茅根 30 克。

【用法】 洗净切碎，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】 清热养阴，生津除烦。主治小儿麻疹发热期热盛津伤而见心烦口渴者。

10. 小儿腮腺炎

方 1 桑菊薄荷竹茶

【配方】 桑叶 5 克 菊花 5 克 竹叶 30 克 白茅根 30 克 薄荷 3 克 白糖适量。

【用法】 以上前 5 味捣成粗末 混匀 沸水冲泡 加盖焖片刻。代茶饮。

【功效】 疏风清热解毒。防治流行腮腺炎。

方 2 忍冬夏枯草茶

【配方】 忍冬藤 30 克 夏枯草 30 克 蒲公英 15 克 玄参 15 克。

【用法】 以上 4 味捣碎 制成粗末 加水煎汤 去渣取汁。代茶频饮。

【功效】 清热解毒，消肿散结。适用于流行腮腺炎之两腮肿胀明显者。

方 3 大青叶地丁茶

【配方】 大青叶 30 克 蒲公英 30 克 地丁草 30 克 青茶叶 9 克。

【用法】 以上 4 味加水煎汤 去渣取汁。代茶频饮 不拘时 每日 1 剂。

【功效】清热解毒 凉血止血 消肿散结。主治流行腮腺炎 症见红肿热痛、发热等。

方 4 海金沙茶

【配方】海金沙根 60克。

【用法】加水煎汤 30 分钟。去渣取汁 代茶饮 不拘时 每日 1 剂。

【功效】清热解毒 利湿消肿。主治肺炎、乙型脑炎、急性胃肠炎、流行腮腺炎、淋病等。

方 5 板蓝银荷茶

【配方】板蓝根 30克 金银花 10 克 薄荷 5 克。

【用法】加水煎汤 薄荷后下 去渣取汁。代茶频饮。

【功效】疏风解表 清热解毒。适用于流行腮腺炎之发热、两腮疼痛者。

方 6 绿豆板蓝根茶

【配方】绿豆 30 克 板蓝根 30克。

【用法】先将板蓝根加水煎汤 去渣取汁 放入绿豆煮成汤。代茶饮 每日 3 次。

【功效】清热解毒，凉血。主治流行腮腺炎。

11. 小儿口疮、牙疳

方 1 浓茶漱口

【配方】茶叶 5 克。

【用法】沸水冲泡后，温茶常含口。

【功效】治疗小儿口疮。

方 2 松罗椒盐茶

【配方】松罗茶、花椒、食盐各 3 克 童便 1 盅和水 1 盅。

【用法】共煎漱口（不可咽下）。

【功效】治疗小儿牙疳。

方3 白术甘草茶

【配方】绿茶 1~2克 白术 10~12克 甘草 3~5克。

【用法】后二味水煎取汁 加入绿茶即可。每日 1剂 分 3次温服。

【功效】健脾祛湿，治小儿流涎。

12. 小儿暑热

方1 暑热茶

【配方】香薷 3克 六一散 3克 青茶 1~1.5克 西瓜翠衣 5克。

【用法】水煎频饮。

【功效】治疗小儿暑热症。

方2 桑叶蜂蜜茶

【配方】桑叶 10克 蜂蜜适量。

【用法】先将桑叶用蜂蜜逐叶敷过，用线系在叶蒂上，阴干，切碎，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】清解肺毒。主治小儿暑热症。

方3 三叶茶

【配方】鲜荷叶 10克 丝瓜叶 10克 苦瓜叶 10克。

【功效】以上 3味 沸水冲泡 加盖焖 10分钟。代茶频饮。

【功效】清热解暑 生津止渴 清心宁神。主治小儿夏季热 症见发热、口渴多饮、多尿、汗闭等。

方4 二叶藿香茶

【配方】藿香 10克 鲜竹叶 10克 佩兰叶 10克 苡仁米 10克。

【用法】以上 4味粗碎 加水煎汤 去渣取汁 代茶频饮。

【功效】健脾和胃 芳香化湿 疏散暑邪。主治小儿夏季热 症见发热、口渴多饮、多尿、汗闭等。

方5 七鲜茶

【配方】鲜藿香 10克 鲜佩兰 10克 鲜荷叶 10克 鲜竹叶 10

克 鲜薄荷 10克 鲜芦根 10克 鲜石斛 10克。

【用法】以上 7 味切碎 加水煎汤 去渣取汁。每日代茶频饮。

【功效】清热解毒，生津止渴。主治小儿夏季热、口渴明显者。

方 6 绿豆冬瓜茶

【配方】绿豆 30克 冬瓜 100克。

【用法】先将绿豆加水煮烂，再加入冬瓜煮成汤。代茶饮服，每日 3 次。

【功效】清热解毒，清凉解暑。主治小儿痄子。

方 7 青蒿茶

【配方】青蒿 15~20克 生甘草 6克。

【用法】以上 2 味 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】清热解毒，退虚热。适用于小儿夏季低热不退，或早热暮凉 伴有口渴、多尿、无汗或少汗等。

13. 赤眼

方 1 胡连茶调散

【配方】胡黄连和绿茶各适量。

【用法】先将胡黄连研为细末，用茶叶煎汁，调和药末如厚糊。外敷患部。

【功效】清热泄火，凉血燥湿。主治小儿目赤红肿等。

14. 小儿肺炎

方 1 银鱼清肺茶

【配方】金银花 9克、鱼腥草 9克、生石膏 30克(先煎)、沙参 9克、杏仁 9克、木蝴蝶 2克、川贝母 3克、橘红 3克、前胡 9克。

【用法】 每日 1 剂 煎 2 次 分 3~4 次服。

【功效】清热宣肺，止咳化痰。主治病毒性肺炎。症见发热口渴 咳嗽痰黄 鼻翼煽动 咽痛 目赤 舌红 苔黄 脉数。

肺炎属风寒，肺虚者不宜使用本方。

方2 麻杏紫菀汤

【配方】麻黄 3克、杏仁 10克、石膏 20克(先煎)、紫菀 6克、荆芥 6克、百部 6克、前胡 6克、苏子 6克、黄芩 6克、桔梗 8克、杏仁 8克、甘草 3克、款冬花 6克。

【用法】每日 1剂 水煎 2次 分 2~3次服。

【功效】清肺化痰，止咳平喘。小儿肺炎属痰热闭肺者。症见壮热烦躁 喘憋较重 痰多 鼻翼煽动 紫绀明显 口渴 咽红 尿黄 便干 舌苔黄厚 脉滑数。风寒束肺及肺气虚者不宜使用本方。

方3 沙参麦冬汤

【配方】沙参 10克、麦冬 10克、百合 10克、天花粉 6克、地骨皮 6克、桑白皮 6克、百部 6克、枇杷叶 9克(包煎)。

【用法】每日 1剂 水煎 2次 分 2~3次服。养阴润肺止咳。主治肺炎后期属阴虚邪恋者。

【功效】症见低热缠绵 口渴 唇干红 咳嗽痰少 舌尖红 脉细数，指纹多沉而略紫。肺虚便溏者不宜使用本方。

茶疗养生实用方

养生之道 岂可少茶



第五章

前面两章所列茶药方均可谓是“对症下药”之作。若是有人问起，若我平日无病无灾，茶于我是否一无所用啊？此言差矣！茶叶一开始即是作为医疗保健的面目出现的，除去能治病消灾外，它更多的是给人养生之法。

一、茶中保健疗方

我国古籍中有许多关于茶与中医药联系的记载，说明古人对茶的保健功能早有认识，如唐代陆羽的《茶经》中曾引用《神农食经》称：“茶茗久服，令人有力，悦志。”三国华佗的《食论》有“苦茶，久食益意思”之说。晋代张华《博物志》称：“饮真茶，令人少眠。”后世诸家多有论述，还是从药方入手看看古人给我们都遗留了多少有关茶中保健的妙方。

方1 红枣茶

【配方】 红枣 10 枚 水、白糖共 10 克。

【用法】 共同煎煮至红枣熟。以茶叶 5 克用沸水冲泡 5 分钟后去渣取汁，将茶叶倒入红枣汤内煮沸即成。每日 1 剂，多次温服。

【功效】 补精养血 健脾和胃。适用于贫血、久病体虚、维生素缺乏症。

方2 大枣生姜茶

【配方】大枣 25~30克 生姜 10克 红茶 0.5~1.5克。

【用法】将大枣加水煮熟晾干。生姜切片炒干，加入蜂蜜炒至微黄。再将大枣、生姜和红茶叶用沸水冲泡 5分钟即成。每日 1剂，分 3次温饮食枣。

【功效】健脾补血 和胃 助消化。适用于食欲不振 贫血 反胃吐食。

方3 党参茶

【配方】将蜜炙党参 10~25克、红茶 1~1.5克。

【用法】混合后用沸水冲泡 5分钟即成。每日 1剂，分 3次温饮。

【功效】健胃祛痰，益气补血。适用于营养不良性贫血。

方4 饴糖茶

【配方】红茶 5~1.5克 饴糖 15~25克。

【用法】将红茶叶用沸水冲泡 5分钟后去渣取汁。饴糖用沸水拌匀溶解，倒入茶汁即成。每日 1剂，分 2~3次服用饮。

【功效】健胃润肺 滋养强壮。适用于身体虚弱 肺虚干咳 慢性气管炎。

方5 黄芪茶

【配方】黄芪 15~25克 红茶 0.5~1克。

【用法】将黄芪加水煎沸 5分钟，趁热加入红茶拌匀即成。每日 1剂，分 3次温饮。

【功效】固表止汗 补气强壮 利水消肿 排脓驱毒。适用于慢性虚弱 表虚自汗 慢性气管炎。

方6 核桃茶

【配方】核桃仁 5~15克与绿茶 0.5~1克、白糖 25克

【用法】混在一起 用沸水冲泡 5分钟拌匀即成。每日 1剂，分

2次服饮。

【功效】补肾强腰 敛肺定咳。适用于腰肌劳损 虚弱 气喘 产后手脚软弱 慢性气管炎。

方 7 粳米茶

【配方】粳米 25~50 克 绿茶 0.5 克~1.5 克。

【用法】将粳米加水煮成半熟，用米汤趁热冲泡绿茶 5 分钟后即成。每日 1 剂 少量多次缓饮。

【功效】生津止渴 健胃利尿 清热解毒。适用于暑热口渴 健胃利尿 清热解毒。

方 8 枸杞茶

【配方】枸杞子 5~10 克 红茶 0.5~1.5 克。

【用法】将枸杞子用食盐炒至发胀后 去盐 加入红茶 用沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂。

【功效】润肺补肾 益肝明目 养血。适用于阴虚 视力减退 潮热盗汗 性欲早退。

方 9 莲子茶

【配方】莲子 30 克 冰糖 20 克 茶叶 5 克。

【用法】将带芯莲子用温水浸泡数小时后，加冰糖和水炖烂。茶叶用沸水冲泡 5 分钟后，将茶汁拌入莲子汤内即成。每日 1 剂 多次服饮。

【功效】养心益肾，清心宁神。适用于心气不足，心悸怔忡。

方 10 首乌松针茶

【配方】首乌 8 克 松针 30 克 乌龙茶 5 克。

【用法】将何首乌、松针加水煎沸 15~20 分钟 去渣取汁 趁沸加入乌龙茶 经 5 分钟即成。每日 1 剂 多次服饮。

【功效】补精益血 扶正祛邪。适用于肝肾虚亏 因环境引起的白细胞减少。

方 11 酥油茶

【配方】砖茶 50 克、酥油 150 克、牛奶 1 杯、开水 2 公斤。

【用法】将砖茶、酥油、牛奶、适量精盐加入开水放入长圆形的茶桶 然后用木棍上下抽打 至相互交融为止 再倒入茶壶加热即可。

【功效】滋阴补气，健脾提神。适用于虚弱。

方 12 五味子茶

【配方】北五味子 3~5 克 绿茶 0.5~1.5 克 蜂蜜 25 克。

【用法】北五味子用文火炒至微焦，与绿茶一起用沸水冲泡 5 分钟，趁热加入蜂蜜拌匀即成。每日 1 剂 分 3 次温服

【功效】振奋精神 补肾益肝。适用于腿软乏力 耳鸣 精神衰弱 慢性肝炎 肝虚目眩 视力减退。

方 13 蜂蜜茶

【配方】将蜂蜜 25 克、绿茶 0.5~1.5 克。

【用法】混合后加沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂 温服。

【功效】健脾润肺 生津止渴 利尿解毒。适用于精神困倦 四肢乏力 暑热口渴 汗多尿少。气管炎 病后体弱 肝炎 低血糖 便秘。

方 14 甜乳茶

【配方】将甜炼乳 1 汤匙、红茶 0.5~1 克、食盐适量。

【用法】混合后，用沸水冲泡 5 分钟即成。每日 1 剂 早饭后服饮。

【功效】补虚损，益胃肠，养五脏，生津止渴。适用于病后虚弱，食欲不振。

方 15 圆肉茶

【配方】圆肉 10~25 克 绿茶 1~1.5 克。

【用法】圆肉加盖蒸 1 小时。绿茶用沸水冲泡 5 分钟后去渣取汁 趁热将茶汁冲入圆肉。每日 1 剂 温服 食肉喝汤。
【功效】益心脾 补气血 安神。适用于神经衰弱 体弱血虚 健忘，失眠。

方 16 虾米茶

【配方】虾米 15 粒 茶叶 3 克。

【用法】将干虾米、茶叶用沸水冲泡饮服。

【功效】补肾壮阳。适用于身体虚弱、抵抗力下降者。

方 17 活血茶

【配方】红花 5 克 檀香 5 克 绿茶 1 克 赤砂糖 25 克。

【用法】将红花、檀香、绿茶、赤砂糖加水煎汤取汁 代茶频饮。

【功效】活血化瘀止痛。适用于因人体气虚、寒凝、热结、痰阻引起的心脉郁滞而产生的左胸膺部或中处隐痛、闷痛，有时还可引及肩背、手臂等处疼痛 不少心血管病人也有类似症状，均可饮用。

方 18 仁和保健茶

【配方】婺源绿茶、人参花果。

【用法】开水冲泡。

【功效】滋补健身。婺源绿茶配以人参花果，具有防癌抗，固阳强肾 补阴助脾 抗衰老等功效

方 19 保健灵身茶

【配方】婺源绿茶、绞股兰、葛根。

【用法】开水冲泡。

【功效】婺源绿茶配以绞股兰和葛根 具有降血压 降血脂 提高免疫功能，促进血液循环等功效。

方 20 芝麻养血茶

【配方】黑芝麻炒黄，茶叶 3 克。

【用法】 黑芝麻炒黄后 每次取 6 克 加茶叶 沸水冲泡饮用。

【功效】 滋补肝肾，养血润肺的功效。

方21 杜仲茶

【配方】 杜仲叶、绿茶各等量。

【用法】 沸水冲泡饮用。

【功效】 具有壮阳、增强免疫功能的作用。

方22 三泡茶

【配方】 绿茶、桂圆、葡萄干、包胡杏、山楂、人参等适量。

【用法】 经沸水冲泡 3 次饮用。

【功效】 具有壮阳补肾 健脾益胃 清喉润肺 散热生津等功效。

方23 女贞子枣茶

【配方】 茶叶 60~80 克 女贞子 10~20 克 干枣 10~20 克。

【用法】 茶叶、女贞子、干枣烘干粉碎制成颗粒茶 沸水冲泡饮用。

【功效】 有益寿健体之功效。

方24 白术甘草茶

【配方】 白术 15 克 甘草 3 克 水 600 毫升 绿茶 3 克。

【用法】 将白术、甘草加水 煮沸 10 分钟，加入绿茶即可。分 3 次温饮 再泡再服 日服 1 剂。

【功效】 健脾补肾 益气生血。

方25 人参茶

【配方】 五味子 20 克 人参 10 克 龙眼肉 30 克 茶叶 15 克。

【用法】 将五味子、人参捣烂 龙眼肉切细丝 茶叶拌匀 用沸水冲泡 5 分钟 随意饮。

【功效】 健脑强身 补中益气。

方26 党参红枣茶

【配方】 党参 20 克 红枣 10~20 枚 茶叶 3 克。

【用法】将党参、红枣用水洗净后同煮茶叶 饮用。

【功效】补脾和胃 益气生津。适用于体虚 病后饮食减少 大便溏稀 体困神疲 心悸怔忡 妇女脏躁。

方 27 乌发童颜茶

【配方】用制首乌(切片蒸后晒干)大生地(酒洗)绿茶各等分煎水取汁(忌沾铁器)服 连服三、四个月。

【用法】注意饮食起居心情要愉快，忌吃各种血和鳞鱼、葱蒜、萝卜等食物。

【功效】治未老先衰、青年贫血体弱。服用期间若出现伤风咳嗽或消化不良、腹泻、大便溏薄 应暂停服用。

方 28 红茶桂花汤

【配方】桂花 2~3 克 水 150 毫升 红茶 1 克。

【用法】先将桂花加水煮沸后，再加入红茶。日服 1 剂 少量多饮 徐徐含咽。

【功效】具有散瘀止痛，芳香辟秽以及解毒的作用。对治疗牙痛、口臭、痢疾等均有较好效果。

方 29 菊花茶

【配方】用优质绿茶(或普洱茶)3~4 克 杭菊 10 克。

【用法】用沸水冲泡，常饮。

【功效】具有清肝明目，镇静解热，扩张动脉和增加冠脉流量，减慢心率 降低血压的作用。因此 久服此茶 能收到散热明目、利血轻身、耐老延年的效果。还有预防早期高血压及肝火上亢所致的头痛等症。

方 30 三生茶

【配方】将生茶叶、生米、生姜各适量。

【用法】用钵捣碎 沸水冲泡 当茶服饮。

【功效】具有清热解毒 通经理肺的功用 能起到防病保健 延

年抗衰的作用。

方 31 绿茶白芷汤

【配方】 优质绿茶、桅子。

【用法】 先将白芷 5 克、甘草 10 克加水 600 毫升 煮沸 5 分钟后 加入绿茶 2 克即可。

【用法】 日服 1 剂 分 3 次饭后饮服。

【功效】 具有解表祛风 消炎镇痛的作用 对治疗感冒、牙痛、疖肿疼痛等均有效果。

方 32 菊槐降压茶

【配方】 用绿茶、菊花、槐花各 3 克。

【用法】 沸水冲泡 常饮。

【功效】 具有改善毛细管功能防治因毛细管脆性过大，渗透性高而引起的出血。能降低血压 高血压病患者服用 有预防出血的作用。故经常服用此茶 对平肝祛风 明目清火尤其对防治高血压病有良好的疗效。

方 33 三宝茶

【配方】 普洱茶、菊花、罗汉果等量 研碎。

【用法】 每次用 20 克 沸水冲饮。

【功效】 适用于治高血压、高血脂症。降压 减肥 消脂。

方 34 桔花茶

【配方】 用红茶、桔花各 3~5 克。

【用法】 沸水冲泡 当茶服饮。

【功效】 具有温中理气和胃的作用，适用于胃寒疼痛。

方 35 绿梅茶

【配方】 绿茶、绿萼梅各 6 克。

【用法】 沸水冲泡 当茶服饮。

【功效】 具有疏肝理气止痛的功用。对肝胃气痛、郁闷不舒、食

量减少有效。

方 36 香附川芎茶

【配方】 用绿茶、川芎、香附子各 3 克 研成细末。

【用法】 沸水冲泡。

【功效】常饮有舒肝、行气、止痛功能。适用于肝气郁滞引起的慢性头痛。

方 37 健身茶

【配方】 将党参、黄 芪各 10 克一同煎煮沸 10 分钟，去渣取液，趁热冲泡九侯仙茶即可。

【用法】 每日 1 剂 当茶水饮之。

【功效】益气固元。用于气虚乏力、头昏心悸。

方 38 壮阳茶

【配 方】将 1 小块玉米籽大小的白矾放入 30 克红茶中 用沸水冲泡 1 碗 盖密闷 10 分钟即可。

【用法】每晚 1 剂 ,1 次服完。

【功效】壮阳。用于阳痿并有精神萎靡不振、乏力、四肢不温者。

方 39 丹参黄精茶

【配方】 将茶叶 5 克 丹参、黄精各 10 克共研成粗末。

【用法】 用沸水冲泡 加盖闷 10 分钟后饮用 每日 1 剂。

【功效】用于贫血及白细胞减少症。活血补血，填精。

方 40 参须京菖茶

【配方】参须、京 菖、茶 叶各 3 克。

【用法】用沸水冲泡代茶饮，以味淡为度。

【功效】用于体虚、听力减弱及耳鸣。益气 充耳。

方 41 人参壮阳茶

【配方】将人 参 9 克、茶 叶 3 克加水 500 毫升煎汤。

【用法】 每日 1 剂 温服。

【功效】用于阳痿不举，或举而不坚等男性性功能障碍。壮阳补元 强肾益气。

方 42 天目云雾戒烟茶

【配方】天目山云雾茶、甘草、槟榔、莲子等各适量共研为粗末，用滤泡纸分装 每小包 3克。

【用法】每日 2~3次 每次用 1小包或取上末 3克。

【功效】用于解烟毒。清热健胃。

方 43 桑叶止血茶

【配方】将不拘量霜桑叶焙干研末，瓷罐封储备用。

【用法】 每日 1~2次 每取上末 9克 以绿茶 3克 煎汤或沸水冲泡 候冷送服。

【功效】用于肺热咳嗽、痰中带血 或支气管扩张咯血、肺结核咯血、鼻出血、牙龈出血等症。清热泻火 凉血止血。

方 44 茅根茶

【配方】先煎煮白茅根鲜品 60克或干品 30克 沸 15分钟后加入绿茶 再少沸片刻即可。或将白茅根剪碎 与绿茶共置茶壶内 以沸水浸泡15分钟。

【用法】每日 1剂，不拘时频频代饮之。

【功效】用于小便出血及各种出血症。清热，凉血，止血。

方 45 刘寄奴茶

【配方】将不拘量刘寄奴研成细末，瓷罐封储备用。

【用法】每日 2~3次 每次取末 3克 用适量茶叶煎汁 候温送服。或将刘寄奴研成粗末与茶叶共以沸水冲泡 15分钟 饮服。

【功效】用于大、小便出血症等。凉血止血。

方 46 莲花茶

【配方】 莲花 6克，要取七月间含苞未放的大花蕾或已开之花，

阴干 和绿茶 3 克共研为细末，用滤泡纸包装成袋泡茶。

【用法】每日 1 剂 以沸水冲泡 5 分钟后饮服。

【功效】用于暑热心烦、吐血呕血、或月经过多、瘀血腹痛等。
清暑宁心 凉血止血。

方 47 柿叶止血茶

【配方】将不拘量柿叶洗净晒干(以秋季自然脱落者较好)研为细末，瓷罐储备。

【用法】每日 2~3 次 每次取上末 6 克 以绿适量煎汁 候冷送服。

【功效】用于支气管扩张咯血、痰中带血、肺结核咯血、胃溃疡出血 以及便血、尿血、子宫出血、紫癜等。凉血止血。

方 48 秋梨椿根皮茶

【配方】 将油秋梨、椿根皮各 360 克 茶叶 30 克 白糖 250 克用水煎。

【用法】温服。

【功效】用于大便下血。清热止血。

方 49 荔枝茶

【配方】 将荔枝、桃仁各 6 个 大枣 6 枚(去核 剪碎)黑茶叶、椿根白皮各 9 克。加水共煎煮，取汁用。

【用法】每日 1 剂 不拘时饮服。

【功效】用于肛裂出血(非痔疮出血)、养阴清热 生津润燥 凉血止血。

方 50 血热出血茶

【配方】先将生白茅根 20 克 生旱莲草 10 克 菊花、黄芩各 5 克打碎配合绿茶，绿茶为 3 克 用开水 200 毫升冲泡，加盖 5 分钟 代茶饮服。

【用法】每日 1~2 次。

【功效】用于小便出血、便血等出血症。消炎凉血。

方 51 老年性便秘茶

【配方】将肉苁蓉、甘杞、草决明子各 10 克共煎煮 滚沸 10 分钟 去渣取液。

【用法】趁热冲泡九侯仙茶 10 克即可。

【功效】用于老人习惯性便秘。滋肾润肠。

方 52 蜜茶

【配方】将九侯仙茶 5 克 冬蜜 5 毫升用开水冲泡即可。

【用法】每顿饭后饮 1 杯。

【功效】用于习惯性便秘。润肠通便。

方 53 醋茶

【配方】将茶叶 30 克加水 500 毫升 煎成 1 小碗 (约 100~150 毫升) 或用沸水冲泡 1 小碗 并将茶汁与米醋 1 小碗 (约 100~150 毫升) 混合 即可。

【用法】分 3 次饮服。

【功效】用于煤气中毒。解毒 清心 开窍。

方 54 白矾茶

【配方】芽茶、白矾各适量加水共煎，取汤汁即可。

【用法】每日 1 剂 不拘时温服。

【功效】用于草、木中毒或过敏之症。祛风 除热 解毒 消痰。

方 55 解毒茶

【配方】茶叶 15 克 乌梅 9 克 用水煎服 适当饮用食醋。

【功效】用于龙葵中毒。茶水不拘量洗胃，用于百部中毒，茶水可沉淀百部碱。浓茶水加糖频服，用于夹竹桃中毒。

方 56 雪梨茶

【配方】雪梨 切成薄片 1 个 绿茶 5 克。煎汤。

【功效】 润燥生津 适用于秋天干燥气候引起的口干咽燥 鼻干津少。代茶饮，亦可食梨片。

方 57 虾米茶

【配方】 虾仁 15 粒 乌龙茶 3 克。

【用法】 沸水冲泡。

【功效】 营养开胃，振奋精神，为冬季养生茶。代茶饮。

方 58 香桃茶

【配方】 红茶浓茶水半杯 香桃片 2~3 片 砂糖 30 克。

【用法】 香桃片放红茶杯中稍浸片刻 后调入砂糖 可适当加白开水。趁热饮之。

【功效】 暖胃健脾 去寒气 增进食欲。

方 59 西洋参茶

【配方】 西洋参 1 克 绿茶 3 克。

【用法】 水煎。

【功效】 补气益阴 治疗少气乏力 口干咽干等气阴两亏症 亦可治疗暑热烦渴。代茶饮 每天 1 剂。

方 60 壮阳增力茶

【配方】 淫羊藿 6 克 枸杞子 12 克 红茶 3 克。

【用法】 以上 3 味煎水。

【功效】 滋补肝肾 壮阳增力 治疗性欲减退、阳痿。亦为阳虚体质者的保健饮料。代茶饮。

方 61 硫磺茶

【配方】 硫磺、诃子皮、紫笋茶各 9 克。

【用法】 硫磺研成细末 3 药和匀 加水按常法煎茶。每日 1 剂。

【功效】 温肾止泻 治疗阳虚泄泻 阳虚体质亦可饮之。

方 62 鹿茸乌龙茶

【配方】 鹿茸 0.5 克 乌龙茶 5 克。

【用法】沸水泡茶饮。

【功效】温肾壮阳 治疗阳虚肝冷 阳痿。1杯可冲泡3~5次。

方 63 人参茉莉花茶

【配方】本品为中成药 由东北五年老参、茉莉花、黄芪、绿茶等药制成。

【用法】用开水浸泡。代茶饮。

【功效】补气宁心 振奋精神 治疗气短无力 倦怠神疲 自汗，心悸 病后体虚。

方 64 龙眼绿茶

【配方】龙眼肉 9克 绿茶 6克。

【用法】用沸水冲泡，趁温代茶饮之。每天1剂。

【功效】补血清热 补充叶酸 预防贫血 血虚体质常饮此茶甚宜。

【备注】茶叶中含有叶酸，是预防贫血的一种重要的B族维生素。当饮食中缺少叶酸时 只要喝一定量的绿茶 就可得到补充。

方 65 阿胶红茶

【配方】阿胶 6克 红茶 3克。

【用法】沸水冲泡，待阿胶溶化。趁温饮之。

【功效】补虚滋阴 振奋精神 治疗血虚头晕 面色萎黄 血虚体质服此甚宜。

方 66 牛奶热茶

【配方】红茶 1克 砂糖 15克 牛奶 75克或奶油 50克。

【用法】将牛奶加热煮沸 离火加糖 和茶水（红茶泡为茶水）混合。趁热饮之。

【功效】补血润肺，提神暖身，为血虚体质的保健饮料。

方 67 山药茶

【配方】山药（干品）50克 红茶 5克。

【用法】 煎水。代茶饮 每天 1 剂。

【功效】 健脾益胃 治疗脾胃虚弱 食欲不振 倦怠乏力。

方 68 刺五加茉莉花茶

【配方】 本品为中成药，由刺五加、茉莉花、绿茶等组成。药店有售。

【用法】 开水冲泡。当茶频频饮之。

【功效】 补肾填精 安神益智 治疗体质虚弱 气短乏力 神疲倦怠 神经衰弱 失眠 健忘 多梦 肾虚腰痛。

方 69 增力提神茶

【配方】 党参 10 克 枸杞子 12 克 麦芽 15 克 山楂 20 克 红糖 30 克 乌龙茶 5 克。

【用法】 煎水。代茶饮。

【功效】 补气益血，增力提神，为体质虚弱者的良好保健饮料。

方 70 洋参茶

【配方】 西洋参 2 克 白茶 3 克。

【用法】 先将洋参切成薄片 沸水冲泡。当茶饮 亦可将洋参食下。

【功效】 补气养阴 延年益寿 补肺止咳 生津止渴 固精安精，凡阴虚火旺不宜用人参温补者，皆可用西洋参。

方 71 健脑茶

【配方】 桑叶 5 克 何首乌 15 克 白蒺藜 10 克 绿茶 3 克 丹参 9 克。

【用法】 煎水。代茶饮。

【功效】 益智健脑 活血化瘀 清热明目。治疗用脑过度引起的头胀、头痛、头昏、失眠、梦多等。

方 72 枸杞龙井茶

【配方】 枸杞子 15 克 山楂 10 克 龙井茶 3 克。

【用法】 煎水。代茶饮。

【功效】补肾填精 健脑益智 适用于脑力劳动者 记忆力减退，头昏脑胀。

方 73 蒲公英花茶

【配方】蒲公英花蕾晒干 6克 绿茶 2克。或用蒲公英 10克（鲜品 60克）。

【用法】煎水。每天 1 剂。

【功效】蒲公英含有维生素 B² 和维生素 C 以及磷、钙、铁、铜等人体必需的元素，不仅有清热解毒、抗菌、抗病毒的作用，还能营养身体，恢复体力，促进食欲，提神醒脑和降低胆固醇 可以治疗“城市病”“办公室病”即久居城市、办公室 久坐而活动量小 用脑用目过度 以致出现头晕眼花 腰酸背痛 精神不振 头昏脑胀等症状。

方 74 大英雄茶

【配方】刺五加根茎（切碎，干品）12克 鸡血藤 10克 乌龙茶 5克。

【用法】以上 3味煎水。代茶饮。

【功效】强骨壮筋 补肾安神 抗疲劳 驱风湿 体力劳动者常服有益。

方 75 强力补甜茶

【配方】刺五加根茎（干品、切碎）15克 仙鹤草 10克 枸杞子 10克 红茶 3克。

【用法】煎水。供茶饮。

【功效】补肾壮骨 抗疲劳 振奋精神。可治神经衰弱 肾虚腰酸、劳累过度 亦可作为运动员、体力劳动者的保健饮料。

方 76 桂圆碧螺春茶

【配方】龙眼肉 6克 碧螺春茶 3克。

【用法】 煎水。代茶饮 每天 1 剂。

【功效】 养心安神健脑，振奋精神，增强记忆。治疗失眠健忘头晕乏力。亦是增强记忆力的保健茶。

方 77 读书茶

【配方】 刺五加根茎(干品切碎)茯苓、核桃仁各 9 克 茉莉花茶(各种花茶亦可)3 克。

【用法】 煎水。代茶饮 每天 1 剂 每剂煎服 3 次。

【功效】 健脑强身，益智宁神，增强记忆力，为知识分子的良好保健饮料。

方 78 戒烟茶

【配方】 太子参 15 克 薄荷 9 克 地龙 6 克 鱼腥草 9 克 远志 10 克 小苏打 4 克 茶叶、红糖适量。

【用法】 上方前 6 味药焙干，研为细末。再放锅内隔水蒸。加茶叶、红糖 开水冲服 每次 2 克 一日 2 次代茶饮。

【功效】 戒烟。

方 79 甘蔗红茶

【配方】 甘蔗 500 克 红茶 5 克。

【用法】 将甘蔗削去皮 切碎 和红茶共煎。代茶饮。

【功效】 清热生津 醒酒和胃。治疗气候干燥、咽干口渴 喉痒咳嗽 过食肥腻食品等 为春季理想的保健饮料。

方 80 菊花绿茶饮

【配方】 开封菊花 12 克 绿茶 5 克 白糖 30 克。

【用法】 煎水。每天 1 剂。代茶饮。

【功效】 清热解毒 预防感冒 宁神明目 适用于春季忽冷忽热，气候干燥 肝火头痛目赤 醉酒不适。

方 81 公英龙井茶

【配方】 蒲公英 20 克 龙井茶 3 克。

【用法】 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】 清热消炎 健脑明目 治疗风热感冒、咽喉肿痛、心火过旺之失眠、头痛。

方 82 红枣茶

【配方】 红枣 5 枚。以上 1 味用刀子划破，放入茶杯中。

【用法】 沸水冲泡。每日代茶饮。

【功效】 健脾和胃，养肝补血，益气生津。一般人均可服，尤其适用于妇女及消化功能不好的人。

方 83 桂圆茶

【配方】 桂圆肉 5~10 枚。

【用法】 以上 1 味先放在碗中。隔水蒸熟，再用沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】 补气血 益心脾。一般人常饮能延年益寿 尤其适用于神经衰弱、体弱气虚、惊悸、失眠、健忘等。

方 84 五味子茶

【配方】 五味子 30 克。

【用法】 以上 1 味洗净。沸水冲泡。代茶频饮 每日 1 剂。

【功效】 补肾固元，强心聪耳，健身延年。一般人均可经常服用，尤其适用于年老力衰者。

方 85 生脉茶

【配方】 人参 9 克 麦冬 15 克 五味子 6 克。

【用法】 以上 3 味加水煎汤。代茶频饮。

【功效】 益气复脉 养阴生津。适用于体质虚弱 时感气短、心悸、口干、舌红者。

方 86 木瓜黄芪茶

【配方】 木瓜 12 克 黄芪 12 克 当归 12 克 熟地 12 克 人参 9 克。

【用法】 以上 5 味 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】强筋壮骨，养血补肝。适用于腰背筋骨酸痛症。

方 87 太子乌梅茶

【配方】太子参 15 克 乌梅 15 克 甘草 6 克。

【用法】以上 3 味加水同煮，再加适量白糖。代茶饮。

【功效】补肺健脾 补气生津。适用于体虚乏力 食少 肺虚咳嗽 自汗 心悸 口渴等症。

方 88 五加茶

【配方】 南五加 15 ~ 20 克 炙甘草 6 克。

【用法】 以上 2 味加水稍加煎煮。代茶饮。

【功效】 强健筋骨，祛风除湿止痛。适用于体虚羸弱腰膝酸痛、下肢软弱、风湿痹痛等症。

方 89 五味枸杞茶

【配方】五味子 5 克 枸杞子 5 克。

【用法】以上 2 味一同放入茶杯中，用沸水冲泡。代茶饮。

【功效】补肝益肾 敛肺 生津 收汗涩精。主治肾精不足所引起的自汗盗汗。

方 90 石楠芽茶

【配方】嫩石楠芽 200 克。

【用法】以上 1 味蒸熟火焙，炒至叶干香透即成。每服 3 克 沸水冲泡 代茶饮。

【功效】祛风通络 温阳补肾。适用于风湿引起的关节疼痛、腰酸背痛、神经性头痛 以及肾阳虚衰、阳痿滑精、女子腰冷不孕、月经不调等。

方 91 甜菊茶

【配方】 甜菊 6 ~ 9 克。

【用法】以上 1 味 沸水冲泡。代茶频饮 不拘时 每日 1 剂。

【功效】 养阴生津。适用于胃阴不足、口干口渴者。

方 92 人参核桃茶

【配方】 人参 3 克 核桃仁 10 克。以上 2 味洗净 人参切片，一同置锅内 另清水适量。

【用法】 用武火烧开后转用文火煮 1 小时即成。每日 1 剂 睡前服用。

【功效】 益气固肾。适用于喘息、气短、自汗、不能劳累、面色黄白，形体羸瘦等。

方 93 枸杞叶茶

【配方】 枸杞嫩叶和茎若干。

【用法】 以上 1 味在春夏季采摘 洗净后用沸水稍烫 捞出后滤干水分 切细 在阳光下晒干。用小火炒成黄褐色 密封保存 备用 每服取 6 克，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】 补虚益精 清热止渴 祛风明目。适用于抗衰老、强身壮体等。

方 94 三豆茶

【配方】 赤豆 50 克 绿豆 50 克 黑豆 50 克。

【用法】 以上 3 味一同放入锅中。加水煮汤，加适量食糖调味。代茶频服。

【功效】 清暑利湿，补肾强身。养生消暑。

方 95 木瓜茶

【配方】 木瓜 15~20 克 南五加 12 克 炙甘草 6 克。以上 3 味加水 500 克。

【用法】 煎煮 15 分钟 取汁。代茶饮。

【功效】 舒筋活络，和胃化湿。适用于因湿邪引起的骨节疼痛、四肢拘挛、脚气浮肿等症。

方 96 养胃茶

【配方】 北沙参 15 克 麦冬 15 克 生地 15 克、玉竹 5 克。以上

4 味共制粗末。

【用法】加水煎汤。代茶饮。

【功效】益胃生津。适用于消症及热病伤烦渴等症。

方 97 石斛茶

【配方】鲜石斛 45 克。以上 1 味。

【用法】沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】 滋胃养胃，清热生津。适用于热病伤津、口干燥烦、舌红少津者。

方 98 仙鹤草茶

【配方】仙鹤草 45 克 红枣 30 克。

【用法】以上 2 味洗净。加水煎煮半小时。每日 1 剂 代茶频饮。

【功效】扶正补虚 收敛止血。适用于疲乏无力、精神倦怠、体衰虚弱以及各种出血症。

方 99 参麦茶

【配方】太子参 15~30 克 浮小麦 30 克。

【用法】以上 2 味 沸水冲泡。每日 1 剂 代茶频饮 连服 15 克以上。

【功效】补虚止汗。适用于气虚衰弱 倦怠乏力 时有汗出而又纳谷不香者。

方 100 柏子仁茶

【配方】柏子仁 15 克。

【用法】以上 1 味 沸水冲泡。每日 1 剂 代茶频饮。

【功效】适用于面色少华而心悸、失眠、多梦、健忘及血亏肠燥大便不畅者。

方 101 脑清茶

【配方】炒决明子 250 克 甘菊 30 克 夏枯草 30 克 桔饼 30 克，

首乌 30 克 五味子 30 克 麦冬 60 克 枸杞 60 克 桂圆肉 60 克 黑桑椹 120 克。

【用法】 以上 10 味捣碎为粗末 混匀 每次取 15 克 沸水冲泡。每日 2 次 代茶频饮。

【功效】 清肝明目，荣脑益智。适用于神经衰弱。

方 102 菖蒲茶

【配方】 九节菖蒲 3 克 酸梅肉 5 枚 红枣肉 5 枚 赤砂糖适量。

【用法】 以上前 3 味加水煎汤 再加入赤砂糖。代茶饮。

【功效】 芳香醒脾，宁心安神。适用于惊恐、心悸、失眠、健忘、不思饮食等。

方 103 清热理气茶

【配方】 甘菊花 9 克 霜桑叶 9 克 炒谷芽 9 克 橘红 4.5 克 炒枳壳 4.5 克 鲜芦根 90 克 炒建曲 6 克 羚羊角 1.5 克。

【用法】 以上 8 味共制粗末 加水煎汤 去渣取汁。每日 1 剂，代茶饮。

【功效】 清热理气。适用于风热、肝胆偏旺所引起的头晕目眩、脘腹闷窒不适或身有微热口干渴者。

方 104 固表茶

【配方】 黄芪 12 克 防风 8 克 白术 6 克 乌梅 5 克。

【用法】 以上 4 味 沸水冲泡 焖 15 分钟。代茶饮。

【功效】 益气固表 止汗止渴。适用于表虚自汗 口渴。

方 105 滋胃和中茶

【配方】 竹茹 3 克 鲜橄榄 10 克 川朴花 1.5 克 羚羊角 1.5 克。

【用法】 以上 4 味共研为粗末 加水煎汤。每日 1 剂 代茶饮。

【功效】 化痰助运。适用于老年气虚、痰多黄稠、咯吐不爽、咽红疼痛、口干欲饮、胃纳不香等症。

方 106 生津代茶饮

【配方】青果 5 个(捣碎),石斛 6 克,甘菊 6 克,荸荠 5 个(去皮)麦冬 9 克,鲜芦根 2 支(切碎),桑叶 9 克,竹茹 6 克,鲜藕 10 片,黄梨 2 个(去皮)。

【用法】煎汤。代茶饮。

【功效】生津育阴,清热润燥。治疗口干咽燥,烦渴干咳的秋燥症,亦治温病热盛,灼伤肺胃阴津,口中燥渴,咳唾白沫,粘滞不爽者。

方 107 桑叶茶

【配方】桑叶、杏仁、沙参、象贝母、豆豉各 9 克,山栀 6 克,梨皮 30 克。

【用法】煎水。代茶饮。

【功效】轻宣燥热,润肺止咳。治疗秋天干燥气候所引起的干咳无痰,头痛发热的秋燥症。

方 108 面茶

【配方】糜子面 500 克,芝麻酱 150 克,芝麻油 50 克,芝麻仁 25 克,花椒 5 克,精盐 40 克,姜粉 5 克,碱面 7 克。(可制 50 碗面茶)用微火将芝麻焙成黄色,精盐、花椒分别用微火焙干。然后,将焦芝麻仁、精盐 25 克、花椒共研末,即成芝麻椒盐。将芝麻油浇到八成熟,倒入芝麻酱中调匀备用。锅内倒入凉水 2250 克,放进碱面和余下的精盐,在旺火上烧成八沸时,将糜子面用凉水 750 克调匀,倒入锅内不断地推搅,防止糊底。沸后,立即改用微火,约熬 15 分钟,待糜子面熬成黄色稠粥时,舀入铝桶内,置微火上保湿,吃时,将面粥盛入碗内,上下加芝麻酱,再撒上一些芝麻椒盐和姜粉即成。

【用法】本品香味扑鼻,甘爽适口,最宜于热吃。每次服用 1 ~

2碗。

【功效】健胃消食 养血乌发 润肠通便 促进血液循环 提高耐寒能力，为冬季良好的养生茶。

方 109 担担油茶

【配方】大米 400克 糯米 100克 标准粉 500克 菜油 150克，芝麻 150克 腌大头菜 50克 精盐 75克 花椒 5克 红辣椒面 10克 生姜 25克 葱米 25克 苏打粉 3克 干淀粉 25克 鸡蛋 15个 麻油 15克。

【用法】锅内放入清水 3000克 烧沸后放入 10克姜块，1根生葱。水沸撇去浮泡，捞去葱、姜，然后将锅离火，10分钟后 将磨好的大米、糯米粉搅入水中。锅再置旺火上烧开，移放微火上煨熟成油茶糊备用。标准粉 500克，精盐 5克 苏打粉 3克 加清水 200克 调匀揉好 静置 1小时后，再搓成条状，刷上菜油，盘条发汗。锅内入菜油烧至七成熟时，将发汗后的面扯成 50克一剂 拉成细如麻绳的线条，卷曲入油锅炸成油茶馓子。菜油下锅烧熟后 分别舀入花椒粒、辣椒面中 制成椒油、红油。芝麻炒熟研成细面，大头菜剁成细粒，生姜 15克 剁成末。待吃茶时，先将鸡蛋打入碗中搅散（每碗 1个）再将油茶糊舀入碗中与蛋液和匀 放盐、芝麻油、椒油、红油、芝麻面、姜末、大头菜粒及葱花 油茶糊面上放入捏碎的馓子。趁热喝 1~2 碗。

【功效】本品味咸鲜香带辣 健脾开胃 营养滋补 提高体温 温中御寒 适用于脾胃虚 身体虚弱 宜作早点、夜宵 冬季食之尤佳。

方 110 茶汤

【配方】小米 500克 白糖 500克 桂圆肉 50克 糖玫瑰 50克。

(可制 10 碗)小米洗净 放在冷水盆中浸泡 7 小时 捞出沥净水分 放在石碾上碾碎 磨成细面粉 桂圆肉切成小块。取细面粉 50 克左右 放入碗中 兑入白糖 用少许温水调成糊(夏天用冷开水、冬天用温开水)然后用开水冲成稀稠适度的浓汁 将桂圆肉、糖玫瑰撒在上面即成。

【用法】趁热食之 每次食 1~2 碗。

【功效】滋阴润燥 生津止渴 阴虚体质者食之甚宜 年老、病后体虚、营养不良者均宜服食。

方 111 薯蓣茶

【配方】生山药 120 克。

【用法】将山药切片，水煎取汁。代茶徐徐温饮，不拘时。

【功效】健脾益肾 滋阴生津 不仅是阴虚体质者的保健茶 还可治疗肺阴虚亏引起的肺癆发热 或咳或喘 或自汗乏力 以及脾肾亏虚的泄泻。

方 112 人参花茶

【配方】人参花 100 克。

【用法】人参花用糖浸渍。每用 5 克泡茶饮。

【功效】补气壮阳 兴奋神经 为阳气虚体质者的保健饮料。

方 113 提神茶

【配方】枸杞子 12 克 淫羊藿 9 克 沙苑子 9 克 五味子 6 克，山芋肉 9 克。

【用法】煎水。代茶饮 每天 1 剂。

【功效】滋补肝肾 助阳益智 治疗抑郁型神经衰弱 困倦无力，记忆力减退。

方 114 四君子茶

【配方】党参 10 克 白术 6 克 茯苓 12 克 甘草 4 克。

【用法】煎水。代茶饮。

【功效】补气 健脾 养胃 治疗脾胃气虚 运化力弱 饮食减少，语言轻微 全身无力 大便溏泄。

方 115 生脉茶

【配方】党参 15 克 麦冬 12 克 五味子 6 克。

【用法】煎水。代茶饮。

【功效】益气敛汗，养阴生津。治疗暑热伤气引起的口干作渴，气短懒言 肢体倦怠 眩晕少神及肺虚咳喘 自汗。

方 116 党参红枣茶

【配方】党参 15~30 克 大枣 5~10 枚。

【用法】煎汤。代茶饮 4~6 天为 1 疗程。

【功效】健脾补血 治疗病后体弱、贫血、心悸、脾虚气短 四肢无力等。

方 117 康宝茶

【配方】枸杞子 9 克 黄精 9 克 淫羊藿 6 克 刺五加 12 克 熟地 15 克 山楂 10 克 甘草 6 克。

【用法】煎水。每天 1 剂。

【功效】滋补肝肾、补益气血 适用于体质虚弱 倦怠乏力。

方 118 茶牛奶

【配方】牛奶 400 克 茶糖浆 90 克。

【用法】先将牛奶煮沸，加入茶糖浆搅匀。趁热饮之。

【功效】营养滋补 开胃健脾 振奋精神 体质虚弱者服此甚宜。

方 119 人参核桃茶

【配方】人参 3 克 核桃肉 3 个。

【用法】将人参切片 和核桃肉共放铝锅内 加水适量 置武火上烧沸 再用文火煮 1 小时即成。饮茶汁。

【功效】吃人参及核桃肉。益气固肾 适用于喘息 气短 自汗，

不能劳累 形体瘦弱。

方 120 菟丝子茶

【配方】菟丝子 10 克。将菟丝子洗净、捣碎 加红糖 30 克。

【用法】沸水冲泡。代茶饮。

【功效】补肾益精 养肝明目 延年益寿 适用于肾虚男女不育症 肝虚目昏及脑力劳动者。

方 121 三七花茶

【配方】三七花 30 克（三七花一般在六至八月开花，采集后晒干 切细 瓷瓶收贮）

【用法】每次取三七花 3 克 开水冲泡。代茶饮。

【功效】清热明目 平肝降压 治疗高血压病 头昏目眩 耳鸣，急性咽喉炎等。

方 122 糖糟茶

【配方】糖糟 500 克 鲜生姜 120 克。取糖坊内上好糖糟打烂，和姜再捣 做成小饼晒干 放磁瓶藏之待用。

【用法】每日清晨 取饼 1 枚（约 30 克重）泡沸开水内，15 分钟后 当茶饮。

【功效】益气暖胃，温中散寒。常人服之均益。

方 123 强记茶

【配方】熟地、麦冬、生枣仁各 30 克 远志 6 克。

【用法】煎水。代茶饮 每天 1 剂。

【功效】补肾健脑，增强记忆力。治疗健忘症。

方 124 脑清茶

【配方】炒决明子 25 克 甘菊、夏枯草、橘饼、首乌、五味子各 30 克 麦冬、枸杞子、桂圆肉各 60 克 黑桑椹 120 克。

【用法】上药共研粗末 每用 15 克 沸水冲泡。代茶饮，一天 2 次。

【功效】健脑益智 清肝明目 适用于脑神经衰弱 失眠 健忘。

为记忆力差的保健茶。

方 125 胡萝卜茶

【配方】 胡萝卜 200 克。

【用法】 将胡萝卜洗净切碎，煎汤。

【功效】 增强人体抵抗力，预防上呼吸道感染，润泽皮肤，补充维生素 A 帮助人体排贡 防癌 消除吸烟所引起的毒副作用，为吸烟者良好的养生茶。代茶饮。常服有益。

【备注】 据美国《新闻周刊》（1987 年 8 月）登载的一则报道 即使大量吸烟的人，也可能不得肺癌，但必须养成一种饮食习惯：每天吃一些富含胡萝卜素的胡萝卜。事实表明，胡萝卜素对长期吸烟者的呼吸系统有显著的保护作用。

方 126 田七人参茶

【配方】 本品为中成药，由广西玉林市玉林制药厂生产。本品主要成分为田七、人参。

【用法】 每次 1 包（每包 3 克），开水冲泡饮，每天 2 次。

【功效】 滋补养生，活血通脉。治疗嗜烟饮酒过度，防治冠心病。

方 127 番瓜藤红糖茶

【配方】 番瓜藤、红糖各适量。

【用法】 番瓜藤切碎 捣如泥 滤取汁 调入红糖。适加开水代茶饮。

【功效】 戒烟。

方 128 山楂橘皮茶

【配方】 山楂 20 克 橘皮 5 克。

【用法】 山楂用文火炒至外面呈淡黄色 取出放凉 与橘皮共放茶杯中。沸水冲泡代茶饮。

【功效】 健脾胃、理气滞、解油腻 治疗内积食滞 食欲不振 消化不良 脘腹胀闷。

方 129 醒酒茶

【配方】 本品为中成药茶剂，由上海中药制药三厂生产。本品由葛根、决明子等药制成。

【用法】 开水冲泡或水煎。代茶饮，每次半包至 1 包（每包 19 克）。

【功效】 醒酒化湿 健脾消食 治疗饮酒过量。

方 130 米兰茶

【配方】 米兰 6 克。

【用法】 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】 解郁宽中 醒酒 适用于饮酒过多 醉酒。

方 131 板蓝根茶

【配方】 板蓝根 18 克。

【用法】 水煎。代茶饮 连服 3 天为 1 疗程。

【功效】 清热解毒 预防流感、预防流行性腮腺炎。

方 132 贯众茶

【配方】 贯众 9 克。

【用法】 水煎。当茶饮 每天 1 剂 连服五天为 1 疗程。

【功效】 清热解毒，预防流感。

方 133 佩兰茶

【配方】 鲜藿香、鲜佩兰各 30 克 鲜薄荷叶 6 克。

【用法】（上药若用干品 用量减半。）加水 3500~4000 克 煎沸后 3~5 分钟即成。以此代茶，频频饮之。

【功效】 芳香化浊，预防流感。

方 134 葱白萝卜茶

【配方】 葱白 30 克 白萝卜 50 克。

【用法】 煎水。

【功效】 抗病毒，预防流感。代茶饮，每天 1 剂，连服 7 天为 1 疗程。

方 135 菊花茶

【配方】 黄菊花 60 克 地丁草 60 克。

【用法】 煎水。代茶饮 频频饮之 每天 1 剂 连服 5 天为 1 疗程。

【功效】 清热解毒，预防流感。

方 136 流感茶

【配方】 本品为中成药茶剂，由广州羊城药厂生产出品。其主要成分为芦根、葛根、厚朴、扁豆、香薷等。

【用法】 每次半包至 1 包(每包 2.5 克)用开水冲泡代茶饮 每天 2 次。

【功效】 解表祛湿 清暑避浊 预防流感 治疗感冒暑湿 头痛体倦 食欲不振。

方 137 防风茶

【配方】 防风 6 克 甘草 3 克。

【配方】 开水冲泡。代茶饮。

【功效】 增强机体抗病能力，预防感冒。

方 138 七星剑草茶

【配方】 七星剑草 干品 9 克。

【用法】 煎水。代茶饮。

【功效】 预防感冒。

方 139 五防茶

【配方】 本品为中成药茶剂 由药厂生产。本品由牡荆叶、桂木叶、薄荷、车前草、白茅根、甘草组成。

【用法】 每次 3 克 (每袋重 3 克) 开水冲泡或水煎代茶。

【功效】 清热解毒 疏风利湿 预防肝炎 预防流脑 并可治疗流感、痢疾、中暑。

方 140 清热强身茶

【配方】 鲜马齿苋（洗净捣烂）60 克 甘草 2 克。

【用法】 上药加水 400 毫升 煎取 200 毫升。当茶饮服 每天早晚分两次服 每天 1 剂 连服 4 天。

【功效】 清热消炎，增强机体抗病能力，预防传染性肝炎。

方 141 茵陈车前草茶

【配方】 茵陈 9 克 车前草 12 克。

【用法】 水煎。代茶饮 每天 1 剂 每天煎服 2 次 连服 1 周。

【功效】 清热利湿 预防传染性肝炎。

方 142 旱柳芽茶

【配方】 旱柳芽 10 克 红糖 15 克。

【用法】 开水冲泡。

【功效】 预防并治疗黄疸型传染性肝炎。代茶饮，每天 1 剂。

方 143 柳芽茶

【配方】 柳芽（即杨柳科垂柳的嫩叶）10 克。

【用法】 开水浸泡。代茶饮 每天 1 剂。

【功效】 清热解毒，预防和治疗轻型的黄疸型传染性肝炎。

方 144 清热化湿代茶饮

【配方】 鲜芦根二枝（切碎）竹茹 4.5 克 焦山楂 9 克 炒谷芽 9 克 橘红 2.4 克 霜桑叶 6 克。

【用法】 煎水。代茶饮。

【功效】 清热化湿 调和脾胃 清利头目。适用于暑热伤脾 头昏乏力 口腻纳呆 口干烦渴。

方 145 暑茶

【配方】 青蒿 150 克 生石膏 120 克 薄荷叶 150 克 甘草 30 克。

【用法】 上药共研细末，混合均匀，共制成 10 包。每次用 1/3 包 开水冲泡饮服 每天 3 次。

【功效】 清凉解暑 生津止渴 预防暑热。治疗中暑。

方 146 清凉茶

【配方】 本品为中成药，由广州潮阳县中药厂生产。本品由青蒿、莲叶、滑石、芦根、甘草等药物。

【用法】 制成茶剂 每包装 50 克。每次用 10 克 开水冲泡或水煎。代茶饮。

【功效】 清热解暑，生津止渴，防暑降温。治疗暑热不适，四时感冒，发热积滞。

方 147 牡荆叶茶

【配方】 牡荆干嫩叶 6~9 克。

【用法】 水煎。代茶饮。

【功效】 清热生津 预防中暑。

方 148 柠檬茶

【配方】 柠檬 1 个。将柠檬煮熟去皮 晒干 放入瓷缸中 加适量食盐腌制。

【用法】 每次用 1 个柠檬 加一碗开水冲泡 加盖泡 15 分钟。代茶饮。

【功效】 防暑生津 和胃止泻 治疗食滞呃逆 急性胃肠炎 腹泻 呕吐，亦可作为夏季消暑保健饮料。

方 149 清热健胃三仙茶

【配方】 焦三仙(指焦山楂、焦神曲、焦麦芽 各 4.5 克 枳壳 炒焦 4.5 克 广陈皮 3 克 酒黄连 2.5 克 细生地 9 克 甘菊 9 克 鲜芦根 2 克 切碎 竹叶 2.5 克。

【用法】 煎水。代茶饮。

【功效】 清胃生津 解胃热烦渴 消食健胃 适用于酒宴之后，过

食油腻 胃热食滞等。

方 150 橘红三仙茶

【配方】焦三仙各 18 克 橘红 2 片。

【用法】煎水。代茶饮。

【功效】散寒理气 消食宽中 适用于食积、伤酒、风寒咳嗽等。

方 151 杏仁茶

【配方】大米 400 克 糯米 100 克 杏仁 15 克 白糖 500 克 糖桂花 10 克。

【用法】以上可制 20 碗 将大米、糯米一起洗净 用凉水浸泡 2 小时。杏仁用温水浸泡 15 分钟取出，搓掉黄皮洗净 与大米、糯米一起加凉水 250 克磨成稀糊备用。锅内倒入凉水 4000 克 在旺火上烧沸 将稀糊倒入锅中搅匀 水沸后 约煮 5 分钟即成杏仁茶，随即舀入铝桶中用微火保温。吃时调入适量白糖和糖桂花汁（糖桂花用温水 100 克调匀 即成。趁热食之 每次喝 1~2 碗。

【功效】杏仁茶颜色洁白，细腻甜润，有杏仁香味。润肺生津，消食化积 四季皆可食之 春季用之尤宜。

二、茶中抗老疗方

朱德元帅曾有一首讴歌茶之效用的五言绝句“：庐山云雾茶 味浓性泼辣。若得常年饮 延年益寿法。”对茶的保健效果，做了形象生动的描写。古代人早已有了比较深的认识，如唐宋之时即有医学名家指出人之长寿与经常饮茶有关 而现代科学技术的发现也证明此非妄言。

方 1 八仙茶

【配方】适用于 40~50 岁的人延年益寿防衰老。粳米 750 克，黄粟米 750 克，黄豆 750 克，赤小豆 750 克，绿豆 750 克，细茶 375 克，花椒 75 克，小茴香 150 克，泡干白姜 30 克，炒精盐 30 克。

【用法】以上前五味先炒热，再与其余部分研成细末，合在一起，外加麦面，拌匀，备用。核桃仁、松子仁、红枣、白糖等可随意加入，每服取 30 克，沸水冲泡。代茶饮。

【功效】益精悦颜，保元固肾。

方 2 擂茶

【配方】生米、生姜、生茶叶各适量。

【用法】以上 3 味放入擂钵中捣碎，沸水冲泡。每日代茶频饮。

【功效】清热解毒，通经理肺。一般人均可用来防病保健，延年益寿。

方 3 绞股蓝茶

【配方】绞股蓝 10 克，绿茶 2 克。

【用法】先将绞股蓝烘焙去腥味，研为细末，再与茶叶一同用沸水冲泡 10 分钟。代茶频饮，不拘时。

【功效】补五脏，强身体，却病抗癌。适用于一切虚症，尤其是体弱多病者。

方 4 活血茶

【配方】红花 5 克，檀香 5 克，绿茶 1 克，赤砂糖 25 克。

【用法】以上 4 味加水煎汤取汁。代茶频饮。

【功效】活血化瘀止痛。适用于因人体气虚、寒凝、热结、痰阻引起的心脉郁滞而产生的左胸膺部或膻中处隐痛、闷痛，有时还可引及肩背、手臂等处疼痛，不少心血管病人也有类似症状，均可饮用。

方 5 酸柑茶

【配方】红茶 1 包 蜂蜜 1 小匙 沙士 1 大匙 柠檬 1 个 广柑 1 个。

【用法】将广柑、柠檬各切成四片，置于锅内加水煮热，再加压汁广柑与柠檬 煮沸后加沙士与蜂蜜 再把红茶倒冲入茶器即可。

【功效】开胃理气 润肺生津 消暑提神。

方 6 陈皮茶

【配方】陈皮(或鲜橘皮) 绿茶、白糖 适量。

【用法】陈皮洗净切丝，放杯中，以清淡绿茶水冲泡，同时加入白糖 调匀即可饮用。

【功效】健脾开胃 消暑提神 并使皮肤润泽健美。

方 7 酸梅茶

【配方】红茶 1 包 乌梅酒 10 毫升 冰糖 1 小匙 砂糖 1000 克，梅子 500 克。

【用法】将梅子、砂糖腌渍备用。加五个糖渍过的梅子，与原汁加水煮沸 再加冰糖、乌梅酒、红茶 然后倒入茶器中即成。

【功效】敛肺涩肠 生津止渴 消热去暑。

方 8 百香果茶

【配方】红茶 1 包 蜂蜜 1 小匙 水蜜桃原汁 1 大匙 罐装菠萝汁 2 小匙 百香果 3 个。

【用法】开水煮百香果去泡沫，加以上各味，调匀倒入冲茶器皿即成饮品。

【功效】生津润肠 消积涤热 开胃怡神。

方 9 桂圆茶

【配方】白兰地 9 毫升 红枣 4 个 龙眼干 100 克 茶叶 2 克。

【用法】先煮龙眼干，再加入红枣和白兰地，调成桂圆茶，冲入

茶器即可饮用。

【功效】 益心脾 补气血 提精神。治虚劳羸弱。

方 10 水蜜桃茶

【配方】 水蜜桃 3 个 柠檬半个 蜂蜜 1 大匙 红茶 1 包。

【用法】 水蜜桃切片煮沸 加入以上各味 搅动均匀离火 倒入杯中当茶饮用。

【功效】 开胃健脾 活血润肠 清凉解暑。

方 11 苹果茶

【配方】 红茶 1 包 蜂蜜 1 大匙 苹果浓缩汁、苹果适量。

【用法】 以上各味开水煮沸 搅动均匀 倒入茶杯即可饮用。

【功效】 解暑除烦 生津润肺 补中益气。

方 12 葡萄柚茶

【配方】 红茶 1 包 蜂蜜 1 大匙 柠檬半个 广柑 2 个 葡萄柚 2 个。

【用法】 葡萄柚压原汁加热，放入广柑原汁，柠檬原汁和蜂蜜，沸腾后加红茶 1 包，搅拌后倒入茶器即可。

【功效】 补气血 强筋骨 利尿安胎 降血压。宽中理气 健胃消食，怡神解暑。

方 13 杨桃茶

【配方】 红茶 1 包 琴酒 15 毫升 砂糖 1000 克 杨桃 500 克。

【用法】 杨桃削去棱角边缘，切片与砂糖腌制。每次取腌过的杨桃 4~5 片，3 大匙原汁加水煮沸，再加琴酒，红茶，搅拌后倒入茶杯即可热饮。

【功效】 生津利水止渴，清热解毒开胃。

方 14 杏桃茶

【配方】 杏桃浓缩汁 60 毫升 水蜜桃 1 个 柠檬半个 砂糖 20 克 红茶 1 包。

【用法】 上药加水煮沸，倒入茶杯即可热饮冷饮。

【功效】 润肺定喘 生津解热止渴。

方 15 草莓茶

【配方】 红茶 1 包 蜂蜜 2 小匙 草莓果酱 1 大匙。

【用法】 草莓果酱加水煮沸，放入蜂蜜、红茶搅拌均匀倒入茶杯供饮用。

【功效】 解热 止渴 涩精 止泻。

方 16 姜片茶

【配方】 红茶 1 包 冰糖 40 克 姜母 1 小块。

【用法】 以上各味加水加热，文火熬煮 10 分钟 然后倒入茶杯热饮。

【功效】 解表散寒 健胃消食 和脾止咳。

方 17 莲子茶

【配方】 红茶 1 包 红枣 5 粒 蜂蜜 2 小匙 龙眼干 40 克 莲子 10 粒。

【用法】 莲子加水煮熟 放入以上各味拌匀 倒入茶器即可饮用。

【功效】 养心安神 益肾固精 补脾涩肠。

方 18 芙蓉茶

【配方】 红茶 1 包 蜂蜜 1 大匙 芦荟 1 根。

【用法】 将芦荟切片与蜂蜜一块煮沸 再加红茶 倒入茶杯供饮用。

【功效】 润肺止咳 补气益肾 健脾利湿。

方 19 菊花茶

【配方】 红茶 1 包 菊花适量 冰糖 1 大匙 蜂蜜 2 大匙。

【用法】 茶与菊花加水煮沸 再放蜂蜜、冰糖 搅匀离火 倒入茶杯中供饮用。

【功效】 清肝明目 疏风清热 生津怡神。

方 20 玉桂片茶

【配方】红茶 1 包 柠檬 1 片 玉桂片 适量。

【用法】玉桂片加水煮沸离火 加红茶、柠檬 倒入茶杯饮用。

【功效】滋阴润燥 生津止渴 宁心安神。

方21 蜜奶茶

【配方】红茶 3 包 蜂蜜 2 小匙 奶油 1 粒 炼乳 1 大匙。

【用法】上药加热搅动 直到渗出茶色 再倒入茶杯饮用。

【功效】降温解暑 补体提神。

方 22 红心茶

【配方】红茶 1 包 砂糖 20 克 樱桃白兰地 15 毫升 樱桃 5 个。

【用法】樱桃煮沸，再加其他各味，搅匀倒入茶杯即可饮用。

【功效】安神补气 补脾和胃 益气生津。

方 23 特调蜜奶茶

【配方】红茶 3 包 广柑皮丝少许 草莓果酱 1 大匙 蜂蜜 2 小匙 奶油 1 匙 炼乳 2 大匙。

【用法】将草莓果酱煮热，再加其他各味，煮沸搅匀，倒入茶杯供饮用。

【功效】解热止渴 生津怡神 健脑开胃 营养丰富。

方 24 黑枣茶

【配方】黑枣 5 个 蜂蜜 1 大匙 水蜜桃原汁 1 盎司 红茶 1 包。

【用法】黑枣加水煮沸，再加其他各味，搅至沸腾，倒入茶杯饮用。

【功效】健脾胃 养气血 益气生津。

方 25 椰子茶

【配方】红茶 1 包 蜂蜜 1 小匙 鲜奶油 1 粒 椰子酱 1 大匙。

【用法】椰子酱加水煮沸，再加其他各味，冲茶供饮用。

【功效】补虚 生津 利尿 杀虫。并有补脾 益气 滋补之功效。

方 26 状元茶

【配方】 红茶 1 包 冰糖 60 克 蚕茧 10 个 红枣 5 个。

【用法】 蚕茧煮熟，加红枣文火焖煮 30 分钟，加冰糖搅溶倒入茶杯。

【功效】 润肺保肝，补脾开胃，安神怡气。

方 27 速效气力茶

【配方】 红茶 1 杯 柠檬 1 片 鸡蛋黄 1 个 补药酒 20 毫升 葡萄糖约等于 4 块方糖的分量。

【用法】 把以上各味溶在红茶里面，搅合饮用。

【功效】 饮后使人迅速恢复气力。

方 28 冰镇蛋露茶

【配方】 红茶(袋装) 1 袋 鸡蛋 1 个 牛奶 50 毫升。白糖 60 克。

【用法】 牛奶倒入碗内 鸡蛋去壳 同白糖一块放入 搅拌 呈现泡沫状。红茶用热开水泡开，焖 3~5 分钟 取出红茶袋，趁热倒入牛奶液中，拌匀晾凉后加冰块即可饮用。

【功效】 增加营养、消除疲劳、振奋精神的理想饮料。适宜老人午后饮用。

方 29 冰镇蜜茶

【配方】 绿茶叶适量 柠檬 1~2 片 蜂蜜 50 克。

【用法】 沸水冲泡绿茶去渣，凉后放蜂蜜，拌均放入柠檬片，加冰块即可饮用。

【功效】 蜜香清雅 甘爽适口 营养丰富 是老少皆宜的保健饮品。

方 30 冰镇菠萝柠檬茶

【配方】 红茶(袋装) 1 袋 柠檬 1 片 菠萝汁 20 毫升 白糖 50 克。

【用法】 沸水冲泡红茶，加白糖，取出袋子，茶水凉后倒入菠萝汁、柠檬汁 加冰即可饮用。

【功效】 清香浓郁 甘甜爽口 有提神、解除疲劳的作用。

方 31 凤梨茶

【配方】 红茶 1 包 蜂蜜 1 大匙 柠檬原汁 1 小匙 凤梨 2 两 凤梨汁 3 大匙。将凤梨加开水 100 克焖煮 10 分钟 再加凤梨汁、柠檬原汁和蜂蜜待冷却。

【用法】 红茶用沸水冲泡，冷却后与凤梨一块放入茶杯中当茶饮。

【功效】 收肠敛肺 消食开胃。涩肠止痢。

方 32 菠萝茶

【配方】 菠萝 100 克 菠萝汁 3 大匙 柠檬汁 1 小匙 蜂蜜 1 大匙 红茶 1 包。

【用法】 菠萝加水煮 10 分钟 再加其他各味 然后滤汁倒入茶器即可。

【功效】 生津止渴，清暑解渴。治伤暑。

方 33 金橘干茶

【配方】 红茶 1 包 蜂蜜 1 小包 桔子果酱 1 大匙 广柑浓缩汁 1 大匙，橘子五个。

【用法】 将橘子加水煮沸，然后将各味放入，倒进冲茶器即成。

【功效】 开胃理气 润肺健脾 生津止渴。

方 34 橘子茶

【配方】 红茶 1 包 莱姆酒 1 小匙 蜂蜜少许 砂糖 200 克 橘子五个。

【用法】 将橘子划四刀，放锅内加水煮 10 分钟 倒入其他原料，即可倒入杯里饮用。

【功效】 消暑提神 健脾开胃 生津润喉。

方 35 橘子茶②

【配方】 红茶 1 包 柠檬半个 砂糖 100 克 广柑 1 个 橘子 500 克。

【用法】 橘子与砂糖腌制备用。一个星期后，取出与其他原料

混合，倒入茶杯，即可饮用。

【功效】增进食欲，帮助消化，理气健脾。

方 36 多味果汁茶

【配方】菠萝 1/4 个 广柑浓缩汁 1 大匙 柠檬原汁 1 小匙 百香果粒 1 小匙 苹果片少许 砂糖 200 克 红茶 1 包。

【用法】以上原料放入锅中文火加热。煮沸倒入茶杯即可。

【功效】补气营养，增强人体抗病能力。

方 37 多味果汁茶

【配方】红茶 1 包 汽水少许 水蜜桃原汁 1 大匙 苹果五片 百香果粒二小匙，菠萝三大匙。

【用法】加水放入锅内加热煮沸离火，倒入茶杯，注入汽水，即可饮用。

【功效】补充营养 消暑解渴 增强人体抗病能力。

方 38 多味果汁茶

【配方】红茶 1 包 蜂蜜少许 桔子果酱 1 大匙 柠檬原汁 2 小匙 菠萝 2 大匙。

【用法】加水于锅内煮热，搅动均匀，倒入茶杯即成。

【功效】生津消暑，祛病延年，增强抗病能力。

方 39 多味果汁茶

【配方】红茶 1 包 蜂蜜 2 匙 草莓果酱 2 大匙 菠萝罐头 2 片，柠檬原汁 1 小匙 广柑浓缩汁 1 大匙。

【用法】加水于锅中加热，搅动均匀，煮沸即离火，凉后倒入茶杯饮用。

【功效】健脾理气 养胃祛痰 消暑提神。

方 40 抗衰茶

【配方】粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各 750 克 细茶 500 克、净芝麻 375 克 净花椒 75 克 净小茴香 150 克 泡干

白姜和炒白盐各 30 克。

【用法】将前五味炒香，然后把以上各原料研为细末，混合均匀，外加麦面，炒黄熟，与前等分拌匀，并任意加胡桃仁、南枣、松子仁、白糖等。瓷罐贮放，每交 3 匙，白开水冲泡代茶饮。

【功效】健身清热去脂。长期饮用，可抗衰老。

方 41 浮小麦茶

【配方】绿茶 1 克 浮小麦 200 克 大枣 30 克 莲子 25 克 生甘草 10 克。

【用法】将后四味加水 1500 毫升，先煎至浮小麦熟后，加入绿茶即可，每次服 100 毫升，日服 3~4 次，可复煎服，日服 1 剂。

【功效】养身补体。用于贫血心悸。

方 42 花生衣茶

【配方】红茶 2 克 花生衣 10 克 红枣 25 克。

【用法】将红枣剖开，与花生衣加水 400 毫升，煮沸 15 分钟，加入红茶即可，分 3 次温服，日服 1 剂，一个月为一个疗程。

【功效】凉血化瘀，调理肝胃，滋补肝肾，补益气血。治血小板减少性紫癜。

方 43 南瓜肉瑰茶

【配方】玫瑰花 20 朵 乌龙茶 120 克 瘦猪肉 600 克 南瓜 200 克，青梗菜 100 克 八角 2 个 葱 10 根 姜 10 克 酱油 150 克，玫瑰露酒 60 克 糖 30 克 淀粉适量 色拉油适量。

【用法】将瘦猪肉短煮后弃汤，再添上足够量的汤，放上葱、姜、八角、玫瑰花、茶叶煮到易于用筷子穿透的程度，分两次加酱油、酒、糖，使味道进到肉里；②南瓜块要切成

肉块大小 厚 1~1.5 厘米，用色拉油炸好；③待猪肉稍凉，切成 1~2 厘米小块，表面涂以色拉油，与南瓜块交错放在盘中，加点煮汁再蒸上 10~15 分钟；④将余下的煮汁混合以后，以淀粉作勾芡用，浇到南瓜肉上面，再饰以玫瑰花；⑤把青梗菜从叶子和梗之间切成两段，洗后将根梗段以色拉油炒之，然后把叶子放在一起炒好，添放在盛肉的盘子周边。

【功效】 预防肥胖，预防贫血。

方 44 豆衣茶

【配方】 绿豆皮、扁豆皮适量，茶叶适量。

【用法】 前 2 味分别用铁锅炒黄，再与少许茶混合用开水冲泡热饮。

【功效】 解毒消炎，经湿补脾。常饮可和胃开窍，解除烦躁。

方 45 玉米蘑菇茶

【配方】 玉米、蘑菇粉、绿茶适量。

【用法】 玉米炒至半发泡状，加玉米须、蘑菇粉末混合，饮用时加绿茶，沸水冲泡热饮。

【功效】 丰富营养，促进健康。

方 46 冰镇蛋露茶

【配方】 红茶 1 袋，鸡蛋 1 个，牛奶 50 毫升，白糖 60 克。

【用法】 趁热将红茶水倒入蛋液牛奶中拌匀，晾凉后加冰即可饮用。

【功效】 增加营养，消除疲劳，振奋精神。

方 47 冰镇菠柠茶

【配方】 红茶 1 袋，柠檬 1 片，菠萝汁 20 毫升，白糖 50 克。

【用法】 开水冲泡红茶后加白糖，凉后加菠萝汁和柠檬片，最后加冰即可饮用。

【功效】解除疲劳，养精提神。

方 48 荔枝红茶

【配方】取荔枝 5~8 颗去皮和核，用水果榨汁器压出荔枝汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后 投入袋泡红茶 1 包 5 分钟后取出萍乡茶袋弃去 加适量蜂蜜和白砂糖 拌匀即可饮用。

【功效】香甜可口。

方 49 柠檬红茶

【配方】取柠檬 2 片 榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后，投入袋泡红茶 1 包 5 分钟后弃去茶袋，加适量砂糖拌匀即可饮用，酸甜可口。

方 50 桔味红茶

【配方】取蜜桔 1 只榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后投入袋泡红茶 1 包 5 分钟后弃去茶袋 加入少许砂糖 拌匀即可饮用 酸甜可口。

方 51 杨梅红茶

【配方】取成熟红杨梅 10 颗 去核 果肉榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后投入袋泡红茶 1 包 5 分钟后弃去茶袋 加入少许砂糖 拌匀即可饮用 汤红浓 味酸甜。

方 52 草莓红茶

【配方】取草莓 5~8 颗 去柄 果肉榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后投入袋泡红茶 1 包 5 分钟后弃去茶袋，加入少许蜂蜜和砂糖 拌匀即可饮用 香甜可口。

方 53 金桔 广柑 红茶

【配方】取金桔 5~8 颗 或广柑 1 只 去皮后榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后投入袋泡红茶 1 包 5 分钟后弃去茶袋 加入少

许砂糖 拌匀即可饮用 酸甜可口。

方 54 山楂红茶

【配方】 取山楂 5 颗 切成小粒 加热水 300 毫升。

【用法】 煮沸 3 分钟 捞去果渣 投入袋泡红茶 1 包 ,5 分钟后
弃去茶袋 加入适量砂糖 拌匀即可饮用 酸甜可口。

方 55 葡萄茶

【配方】 取葡萄 10 颗 榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】 煮沸后投入袋泡红茶 或绿茶 1 包 ,5 分钟后弃去茶袋 加
入适量砂糖 拌匀即可饮用 香甜可口、减肥、美容。

方 56 薄荷绿茶

【配方】 鲜薄荷叶 3 片 加热水 200 毫升。

【用法】 煮沸 5 分钟 捞去叶片 投入袋泡绿茶 1 包 ,5 分钟后
弃去茶袋 加入适量砂糖 拌匀 浸入冷水冷却后 加少
量冰块作冷饮 , 清凉可口。

方 57 绿茶莲子羹

【配方】 去芯莲子预先浸胀。

【用法】 加热水煮烂并捣粹 , 加入由袋泡绿茶冲泡出的茶汁
和少量湿淀粉煮沸 再加入适量砂糖 即可食用 鲜甜
细腻可口。

方 58 菊花绿茶

【配方】 取干杭白菊 5 朵 加热水 300 毫升。

【用法】 煮沸 3 分钟 , 捞去花渣 , 投入袋泡绿茶 1 包 ,5 分钟后
弃去茶袋 加入适量砂糖 拌匀即可饮用 冷热皆宜 鲜
甜可口。

方 59 椰汁绿茶

【配方】 取新鲜椰子汁 300 毫升。

【用法】 煮后投入袋泡绿茶 1 包 ,5 分钟后弃去茶袋 加入适量

砂糖即可饮用 冷热皆宜 鲜甜可口。

方 60 菠萝绿茶

【配方】取去皮菠萝 1~3 只 切片加热水 300 毫升。

【用法】煮沸 5 分钟后投入袋泡绿茶 1 包 ,5 分钟后弃去茶袋 ,
加入适量蜂蜜和砂糖 即可饮用 冷热皆宜 酸甜可口。

方 61 苹果绿茶

【配方】取苹果 1 只 去皮切片 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸 3 分钟后 捞去苹果 投入袋泡绿茶 1 包 ,5 分钟
后弃去茶袋 ,加入适量蜂蜜、砂糖和少许柠檬汁 ,拌匀
即可饮用 酸甜可口。

方 62 水蜜桃绿茶

【配方】水蜜桃 1 只 去皮核 果肉榨汁 加热水 300 毫升。

【用法】煮沸后投入袋泡绿茶 1 包 ,5 分钟后弃去茶袋 加入适
量砂糖即可饮用 ,鲜甜可口。

方 63 防衰茶

【配方】灵芝 10 克 刺五加 8 克 淫羊藿 6 克。

【用法】以上 3 味 沸水冲泡 5 分钟。壮筋骨 强心力。

【功效】适用于老年人体衰、健忘等。代茶饮。

方 64 二子延年茶

【配方】枸杞子 6 克 五味子 6 克 白糖适量。

【用法】以上前 2 味捣烂 沸水冲泡 加入白糖。

【功效】强身延年 本茶为延年益寿的佳品 ,可经常服用。代茶
频饮。

方 65 茯苓奶茶

【配方】茯苓粉 10 克 牛奶 200 克。

【用法】先将茯苓粉用少量凉开水化开 ,再将煮沸的牛奶冲入。
每日早晨空腹饮用。

【功效】健脾宁心 滋补强身。适用于延缓衰老和脾胃虚弱、消化不良等。

方 66 红参茶

【配方】红参 5 克。

【用法】以上 1 味切成薄片 沸水冲泡 30 分钟。

【功效】大补元气 补脾益肺 宁神益智。本茶为延年益寿的佳品，可经常服用。代茶饮 最好饭后 2 小时空腹饮用。高血压患者宜用西洋参代替红参。

方 67 西洋参茶

【配方】西洋参 2 克。

【用法】以上 1 味切成薄片 沸水冲泡。益气生津 润肺清热。

【功效】适用于不耐红参温补者 及气阴两亏者，一般人可用作养生保健延年益寿之品。每日代茶频饮。

方 68 山楂枸杞茶

【配方】山楂 15 克 枸杞子 15 克。

【用法】以上前 1 味切成薄片，然后与洗净的枸杞子一同用沸水冲泡 30 分钟。代茶频饮。

【功效】补肝益肾 补血益智 强身明目。经常服用本茶能延年益寿、益智强身 尤其适合于继发性脑萎缩及老年性心血管病患者。

方 69 益寿茶

【配方】高丽参 5 克 紫藤子 3 克 梓叶 2 克。

【用法】以上前 3 味分别炒至微黄 再与梓叶一同用沸水冲泡。代茶饮。

【功效】强身。适用于延年益寿，防病抗衰老。

方 70 健脑油茶

【配方】牛骨髓 250 克 黑芝麻 150 克 核桃仁 150 克 面粉 250

克 食盐少许。

【用法】先将牛骨髓炒熟 黑芝麻、面粉分别炒熟 芝麻、核桃仁捣碎。以上 4 味用沸水冲调 加盐调味。

【功效】补肾填髓。适用于延缓大脑衰老，防止智力减退。可经常饮用。

方 71 醒脑茶

【配方】麦冬 15 克 五味子 10 克 枸杞 10 克。

【用法】以上 3 味洗净 沸水冲泡 5 分钟。代茶饮 每日 1~2 剂。

【功效】滋阴润肺，补肾养心。适用于老年体衰，记忆力减退，头昏目眩，夏日多汗心烦，口干舌燥等。

方 72 火麻仁茶

【配方】火麻仁 15 克 白糖少许。

【用法】以上前 1 味洗净炒香 研碎 加水 300 克，煎沸后去渣，加白糖少许。代茶温饮。

【功效】补中益气，抗衰老。对肠燥便秘者有润燥滑肠兼滋养补虚作用。

方 73 麦饭石茶

【配方】麦饭石 15~30 克。以上 1 味放入水壶中，加水 4000 克。

【用法】先浸泡 15 分钟 再用小火煮 5~30 分钟。代茶频饮。

【功效】祛病健身 抗衰老 抗癌 防治冠心病 促进生长发育等。

方 74 桑寄生茶

【配方】桑寄生 15 克。

【用法】以上 1 味加水煎煮 5 分钟后取汁。代茶饮。

【功效】补益肝肾 强健筋骨。用于防脱发、降血压、防治冠心病和心绞痛等。

三、茶中美容疗方

爱美之心，人皆有之。古者有云：士为知己者死，女为悦己者容。现代社会俊男靓女的层出不穷，使你我他人都不约而同地打起了美容的主意。作为中国人，我们似乎又有了一层便利因素，我们日日所喝之茶，也可让我们“靓上一回”。

方 1 牛奶红茶

【配方】先将红茶 1 克煎成浓汁 再用鲜牛奶 100 克煮沸 兑入红茶 同时加入少许食盐 和匀。经常代茶饮。

【功效】长期服用令人体质强健 肌肤洁白润泽有弹性。益气填精 养颜嫩肤。

方 2 慈禧珍珠茶

【配方】先将珍珠 2 克研磨成极细的粉 再用沸水冲泡茶叶 2 克。

【用法】以茶汁送服珍珠粉 每隔 10 天服用 1 次。

【功效】适用于面部皮肤衰老等。润肌泽肤 美容养颜。

方 3 返老还童茶

【配方】 将槐角 18 克 何首乌 30 克 冬瓜皮 18 克 山楂肉 15 克 4 味加清水煎沸 20 分钟 取汁冲泡乌龙茶 3 克。

【用法】代茶温饮 每日 1 剂。

【功效】 滋补肝肾 消肺减肥 延年益寿 生发乌发。适用于肝肾阴虚 头晕目糊 毛发枯黄 早白 以及高血压和高血脂症等。

方 4 黑芝麻茶

【配方】先将黑芝麻 6 克炒黄 再与茶叶 3 克一同用沸水冲泡。

【用法】 每日 1~2 剂 代茶饮。

【功效】适用于肝肾亏，皮肤粗糙，毛发黄枯或早白、耳鸣等。

滋肝补肾 养血润肺 生发乌发。

方 5 健身降脂茶

【配方】将何首乌 10 克 泽泻 10 克 丹参 10 克 绿茶 10 克混合后用水煎沸 10 分钟即成。

【用法】每日 1 剂 分 2 次服饮。

【功效】减肥 降脂 活血 利湿。适用于肥胖症。

方 6 荷叶茶

【配方】 将荷叶 10 克 绿茶 10 克混合后用沸水冲泡 5 分钟即成。

【用法】 每日 1 剂 分 3 次服饮。

【功效】适用于肥胖症 高血脂症。清热 凉血 健脾 利水。

方 7 普洱茶

【配方】用沸水冲泡普洱茶 6 克 10 分钟 或加水煎沸 5 分钟即成。

【用法】 每日 1 剂 多次服饮。

【功效】适用于肥胖症 咳嗽痰多 呕恶。去腻祛脂 健脾消食。

方 8 健美减肥茶

【配方】将山楂、麦芽、陈皮、茯苓、泽泻、六神曲、夏枯草、炒二丑(黑白丑)、赤白豆、莱菔子、草决明、藿香、茶叶各等份混合后 研成细末。

【用法】每日服用量 6~12 克。用沸水冲泡 5~10 分钟即成。
每日 1~2 剂 分多次服饮。

【功效】适用于肥胖症 高血脂 高血压。利尿 去湿 祛脂 降压 减肥。

方 9 消脂茶

【配方】 将大黄 2 克 绿茶 6 克混合后用水冲泡 5 分钟即成。

【用法】每日 1 剂 分 2~3 次服用。

【功效】适用于肥胖症 高血脂。清热 泻火 通便 消食 去脂。

方 10 葫芦茶

【配方】将陈葫芦 15 克 茶叶 3 克混合后研成末 用沸水冲泡 5 分钟即成。

【用法】 每日 1 剂 多次服饮。

【功效】适用于肥胖症，高血脂症。利水，降脂。

方 11 决明茶

【配方】将草决明 6 克 茶叶 6 克混合后用沸水冲泡 10 分钟即成。

【用法】 每日 1 剂 多次服饮。

【功效】适用于肥胖症。清热 泻火 通便 去脂。

方 12 桂花茶

【配方】 将干桂花 2 克 茶叶 2 克混合后用沸水加盖冲泡 5 分钟即成。

【用法】每日 2 剂 早晚各 1 次。

【功效】强肌滋肤，活血润喉。适用于皮肤干裂，声音沙哑。

方 13 绿茶单方

【配方】以绿茶适量经常用沸水冲饮，不限量。

【功效】要保持身材苗条和青春活力，就需常饮绿茶。防衰抗老。

方 14 美肤茶

【配方】以绿茶末适量用沸水冲泡成浓绿茶一杯，然后将软骨素 1 克调和茶水中，经常饮用。

【功效】使皮肤富有弹性。美艳肌肤。

方 15 矿泉水茶

【配方】以矿泉水 500 毫升加糖 冲泡茶叶适量 常饮能增强体力。

【功效】使皮肤变得柔软细腻。

方 16 葡萄茶

【配方】绿茶 5 克用沸水冲泡，葡萄 100 克与适量白糖加冷水 60 毫升，再与绿茶汁混合饮用。

【功效】减肥，美容。可作日常保健用。

方 17 灵芝茶

【配方】用灵芝草 10 克切成薄片。

【用法】以沸水冲泡，加绿茶少许饮用。

【功效】可保持青春美颜。补中益气，增强筋骨。

方 18 消脂茶

【配方】用料有茶叶、生姜、诃子皮各等分。

【用法】先将茶叶、诃子皮加水 1 碗，令其沸热后，再加生姜煎服。

【功效】治宿滞，减肥。

方 19 美肤茶

【配方】以适量的喝剩的残茶水洗脸，经常并持续一段时日。

【功效】可作美容美肤用。润泽肌肤。

方 20 护眉茶

【配方】在适量的隔夜茶中加入少许蜂蜜调匀，用以试洗眉面。

【功效】长期使用可使眉毛浓密光泽。润泽护眉。

方 21 乌发茶

【配方】将黑芝麻 500 克、核桃仁 200 克一同拍碎，再将白糖 200 克融化后拌入，放凉收贮。

【用法】每次取芝麻核桃糖 10 克，用适量茶冲服。

【功效】乌发美容。常用可保持头发不花不白。

方 22 乌龙茶

【功效】乌龙茶长期饮用可防治肥胖症。

方 23 首乌茶

【配方】槐角 18 克 首乌 30 克 冬瓜皮 18 克 山楂肉 15 克。

【用法】水煎后加乌龙茶 3 克饮用。

【功效】防治肥胖症。

方 24 葫芦茶

【配方】茶叶 3 克 陈葫芦 15 克。

【用法】研末 沸水冲泡饮用。

【功效】防治肥胖症。

方 25 决明茶

【配方】茶叶、草决明 6 克。

【用法】沸水浸泡饮用。

【功效】防治肥胖症。

方 26 山楂玉米须茶

【配方】茶树根、荠菜花和玉米须各 10 克。

【用法】水煎服。

【功效】防治肥胖症。

方 27 荷叶茶

【配方】绿茶、荷叶各 10 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】防治肥胖症。

方 28 大黄茶

【配方】绿茶 6 克 大黄 2 克。

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】治疗肥胖症。

方 29 首乌丹参茶

【配方】绿茶、何首乌、泽泻、丹参各 10 克。

【用法】水煎服。

【功效】 治疗肥胖症。

方 30 普洱茶

【配方】 普洱茶 6 克。

【用法】 沸水冲泡常饮。

【功效】 防治肥胖症。

方 31 健美减肥茶

【配方】 茶叶、山楂、麦芽、陈皮、茯苓、泽泻、六神曲、夏枯草、炒二丑、赤小豆、莱菔子、草决明、藿香各等分。

【用法】 共研末 每次 6~12 克 沸水冲泡频饮。

【功效】 治疗高血压、高血脂、肥胖症。

方 32 宁红减肥茶

【配方】 红茶、决明子、山楂、山药等适量。

【用法】 包成袋泡茶，沸水冲泡饮用。

【功效】 具有降脂减肥、消除口臭、清热止痒、利尿通便等功效。

方 33 山楂荷叶茶

【配方】 绿茶、山楂、荷叶适量。

【用法】 切碎包成袋泡茶，沸水冲泡饮用。

【功效】 降血脂、减肥。

方 34 清宫减肥仙药茶

【配方】 荷叶、紫苏叶、山楂、乌龙茶、六安茶等适量。

【用法】 袋装，沸水冲泡饮用。

【功效】 降血脂、减肥。

方 35 七珠健美茶

【配方】 珠茶、山楂、夏枯草、菊花、莱菔子、陈皮、三七、谷芽、党参、人参叶、草决明适量。

【用法】 每包 9 克沸水冲泡饮用。

【功效】 有减肥、降压降脂等功效。

方 36 海带薏仁茶

【配方】乌龙茶、干海带、薏苡仁适量。

【用法】共研末，沸水冲泡饮用。

【功效】有减肥之功效。

方 37 苦瓜茶

【配方】 苦瓜 1 个 茶叶 50 克。先将鲜苦瓜截断取瓢，纳入茶叶接合，悬挂通风阴凉处。阴干后将外部洗净擦干，连同茶叶切碎 混匀 每取 10 克。

【用法】 放入茶杯中 用沸水冲泡 30 分钟。代茶频饮。

【功效】清热利尿，明目减肥。适用于肥胖者和眼赤目涩者。

方 38 健身降脂茶

【配方】何首乌 10 克 泽泻 10 克 丹参 10 克 绿茶 10 克。

【用法】以上 4 味加水煎汤 去渣取汁。每日 1 剂 代茶饮。

【功效】活血利湿，降脂减肥。适用于肥胖症和高血脂症者。

方 39 醋茶柠檬饮

【配方】食醋、淡绿茶、柠檬各等分。

【用法】淡绿茶水一杯 加食醋和柠檬醋 当茶饮。

【功效】加速新陈代谢，增进食欲，促进健康美容。（食醋被称为人类健康及美容的良药）

方 40 三花减肥茶

【配方】玫瑰花 5 克 茉莉花 5 克 玳玳花 5 克 川芎 5 克 荷叶 5 克。

【用法】以上 5 味 沸水冲泡 15 分钟。每晚代茶频饮。

【功效】化痰除湿，减肥降脂。适用于肥胖者。

方 41 山楂茶

【配方】山楂 15 克。

【用法】以上 1 味洗净 加水适量 煎沸 5 分钟。代茶频饮。

【功效】消食和胃 降脂 降压 减肥。适用于肥胖者。

方 42 二根玉荠茶

【配方】山楂根 10 克 茶树根 10 克 玉米须 10 克 荠菜花 10 克。

【用法】以上 4 味粗碎 加水煎煮 20 分钟。随意代茶频饮。

【功效】消食导滞，利尿减肥。适用于肥胖者。

方 43 减肥茶

【配方】干荷叶 60 克 生山楂 10 克 生荷仁 10 克 陈皮 5 克。

【用法】以上 4 味共制粗末，沸水冲泡 20 分钟。代茶频饮，可连用 100 天。

【功效】理气行水，降脂化浊，减肥。适用于肥胖者。

方 44 沙苑蒺藜茶

【配方】沙苑蒺藜 20 克。

【用法】以上 1 味 沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】长肌健肤 美容悦颜。适用于平素消瘦、身体虚弱者。

方 45 玉竹茶

【配方】玉竹 9 克。

【用法】以上 1 味，沸水冲泡。每日代茶频饮。

【功效】养阴润燥，生津润颜。长期饮用可轻身延年。

方 46 容颜不老茶

【配方】生姜 50 克 红枣 250 克 精盐 6 克 甘草 9 克 丁香 15 克 沉香 15 克 小茴香 120 克。

【用法】以上 7 味捣成粗末，混匀。每服取 9 ~ 15 克 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】固肾健脾，驻颜美容。经常服用可增白美容保青春。

方 47 灵芝茶

【配方】灵芝草 10 克。

【用法】以上 1 味切成薄片 沸水冲泡 30 分钟。代茶频饮。

【功效】补中益气，养颜聪耳，益寿延年。适用于肾虚气弱而耳聩、面色不华者。

方 48 润肌养颜茶

【配方】大生地 12 克 积雪草 15 克 生山楂 15 克。

【用法】以上 3 味切碎捣成粗末状，加水煎煮后加白糖少许。代茶频饮。

【功效】清热凉血，滋养肌肤。经常饮用可减缓肌肤衰老。

方 49 黄芪茶

【配方】黄芪 60~90 克 红枣 30 克。

【用法】以上 2 味加水煎煮 30 分钟。每日 1 剂 代茶饮。

【功效】补气扶正。适用于面色不华、疲乏无力、气短汗出等。

方 50 养颜茶

【配方】橄榄肉 5 克 桂圆肉 5 克 枸杞子 6 克 冰糖适量。

【用法】以上 4 味 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】养血滋阴。适用于美颜、皮肤保健等。

方 51 桃花瓜仁茶

【配方】桃花 5 克 冬瓜仁 5 克 白杨柳皮 2.5 克。

【用法】以上 3 味 沸水冲泡 加盖焖 5 分钟。每日代茶频饮。

【功效】祛风活血，悦泽面容，祛除黑斑。适用于面部多黑斑者。

方 52 浮萍茶

【配方】紫背浮萍 10 克。

【用法】以上 1 味洗净，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】清热解毒 祛风透疹。适用于汗斑、粉刺、风疹瘙痒等。

方 53 升麻白芷茶

【配方】升麻 9 克 白芷 9 克 芍药 1 克 苍术 1 克 黄芪 3 克 人参

3克 葛根 12克 甘草 1.5克 生姜 3克 红枣 3克。

【用法】以上前 8味捣成粗末 与后 2味一同加水 500克 煎汁到 300克。每日早晚分 2次代茶饮。

【功效】补中益气，祛风燥湿，玉容美颜。适用于皮肤黑而粗糙者。

方 54 净面茶

【配方】当归 8克 山楂 8克 白鲜皮 6克 白蒺藜 6克。

【用法】以上 4味洗净 放入茶杯中 用沸水冲泡。每日 1剂，代茶饮。

【功效】养血调肝，散郁祛痰。适用于面部黄褐斑。

方 55 首乌寄生茶

【配方】何首乌 20~30克 桑寄生 20克 制黄精 10克 炙甘草 6克。

【用法】以上 4味加水 800克 煎煮 30分钟 去渣取汁。代茶频饮。

【功效】补益精髓，益气血，乌须发。适用于须发早白，肝肾不足 腰膝软弱 血虚头晕等。

方 56 美多保健茶

【配方】红花 1份 鱼腥草 2份 艾叶 2份 决明子 2份 薏苡仁 2份 鹅肠茶 2份 陈皮 1份。先将红花、鱼腥草、鹅肠茶、艾叶、陈皮等分别洗净阴干 切碎备用 再将决明子和薏苡仁分别用小火炒 30分钟 混合各药 再用小火炒干即成。

【用法】 每服 15克 沸水冲泡。代茶饮。

【功效】清热祛湿，活血化瘀。适用于斑疹、疮疖等。

方 57 乌发茶

【配方】 何首乌 15克 大生地 30克 白酒适量。

【用法】 以上前 2 味用白酒洗净 切成薄片 再用沸水冲泡。代茶饮 每 3~6 天 1 剂 连服 4 个月。

【功效】 补肝肾 益气血 黑须发 悦颜色。适用于青壮年白发。

方 58 白菊旱莲茶

【配方】 白菊花 30 克 旱莲草 18 克 生地 30 克。

【用法】 以上 3 味加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 2 次。

【功效】 疏风清热 解毒明目 凉血止血 滋肝补肾。适用于脱发。

方 59 黑豆山楂大青茶

【配方】 黑豆 30 克 山楂 30 克 大青叶 30 克。

【用法】 以上 3 味加水煎汤 去渣取汁。代茶饮 每日 2 次。

【功效】 补肝滋阴 补血活血 清热解毒。适用于白发。

茶之『药食同源』

茶疗食疗 强强联手



作为茶叶故乡的我国，各种茶食品种繁多，目前市场上常见的既有茶饮料、茶糖果、茶饼干和茶菜肴等。茶除了带给我们以解渴、果腹以外，还让我们在品饮它的同时消除了许多人体的疾病。我国又是一个饮食大国 吃的国度。同样 聪明的国人 又将口舌之欲与养生之道合在了一起，创造出了另一辉煌。茶疗与食疗相联手 不知又有什么变化……

一、中国食疗之原则

中国人爱吃 中国人会吃 中国人更讲究吃 吃得好是基本，吃得妙是要求，吃得全身舒坦是每个中国人的追求。色、香、味俱全是每个厨师的目标 可对广大老百姓来说，却是要吃得有滋有味，而且还要吃得有利于身心健康。这才是中国人讲究吃的精髓所在。

（一）博大精深的中国饮食文化

每个读过书的中国人都应该知道这么一句话“：食色 性也。”号为‘亚圣’的孟子在两千多年前说的这句话应该说是为中国数千年的饮食文化做了最好的诠释。用孟子自己的话说就是“：人之甘食悦色者 人之性也。”

《礼记·礼运篇》也说到：“饮食男女 人之大欲存焉。”食既是人性、人欲之所在，那么饮食与饮食文化本身的存在与发展，则必定是与人类的生存发展紧密相连的了。

对于中国饮食文化的分析，在此借用林永匡先生的说法：

历史表明，一个国家和民族的饮食文化发展水平如何 与该国家和民族的物质文明、精神文明的程度 密切相关。包括技艺超群的中国烹饪在内的中国古代饮食文化，不仅是中华民族历史文明的产物，而且是我国各族人民对人类文明的一个杰出贡献。早在 170 万年以前，中华民族的祖先就已在神州大地上劳动、生息和繁衍。而学会用火加工食物，用恩格斯的话来说，可以看做是人类文明历史的开端。据甲骨文和金文记载，特别是近代考古证明，早在元谋人时代（距今 170 万年）蓝田人时代（距今 60 ~ 80 万年）我们的祖先就已学会用火加工食物；50 万年前用火加工食物已较普遍；距今七八千年前就有大量农业生产和加工工具；距今五六千年前时，已能种植多种谷物和驯养多种家畜、家禽。在中华民族崛起的历史长河中 中国的食品、饮食文化 以其独特的民族风格在不断发展完善着；更以其精湛的技艺水准 丰富而又多姿多彩的内容和形式 著称于世 成为世界食品和饮食文化的一个有机组成部分。

人类发展的历史进程还表明，饮食与烹饪不但是提高人类自身体质和促进创造智慧的重要物质手段，而且是人类文化中的不可或缺的精粹部分之一。特别是人类进入文明时代以后，一个国家和民族的食物构成与饮食风尚，以及饮食文化的发展水平，直接反映和体现该

民族的生产状况、文化素养、智慧水准和创造才能 反映着利用自然、开发自然的各种成就和民族特质。正因如此，饮食文化与烹调技术，不仅是人类文化中最有特色的部分，而且还以其自身独有的文化共享性，成为各国人民共同享用的一笔宝贵的文化财富，大大丰富和充实了人类的物质文化生活、精神文化生活。同时，这一文化还以其自身所独具的魅力和智慧之道，成为世界各国人民彼此间进行科技、文化交流时，特殊而又重要的手段之一。

孙中山先生曾经说过：“烹调之术本于文明而生 非深孕乎文明之种族 则辨味不精 辨味不精 则烹饪之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明进化之深也。昔日中西未通市以前 西人只知烹调一道 法国为世界之冠 及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”毛泽东同志在 1953 年曾指出：“中医和中国饭是中国对世界的两大贡献。”此外 他在 50 年代末、60 年代初，听取轻工业部负责人汇报食品工业时 也盛赞中国的传统食品“是艺术”、“是观念形态” 揭示出其中所蕴含的艺术、文化、思想、观念、哲理和智慧之道等内容。这些均是对中国饮食文化的最好概括和阐释。同时，中国的烹饪技艺出神入化，菜的色、香、味、形无与伦比 以其特有的风味 征服着世界，丰富美化着世界人民的生活。今天，中国餐馆与中国菜为世界各国人民所喜爱；中国饮食文化为世界各国人民所仰慕，盖缘于此。所以中国被世界人民称为“烹饪王国”或赞誉“吃在中国”。许多日本朋友 不仅对中国菜赞不绝口 而且还说中国悠久的“吃”的文化正在征服全世界。据近年来一些报刊介绍，世界各地都有中国餐

馆，其中，估计美国有中国餐馆 25000 家，仅纽约则有 5000 家之多。巴黎有 1600 家，荷兰有 3000 家，比利时有 3000 多家，英国有 4000 多家，马德里 81 家，维也纳 70 多家，罗马 70 多家，加拉加斯 50 多家。仅有 1 万多华人的中美小国哥斯达黎加，首都圣约瑟市中心便开了中国餐馆 80 多家。意大利米兰市有 300 多名华侨，却开设了 38 家中国餐馆。拥有 80 多万人口的圭亚那，华人不下 6000 人，几乎包揽了全国的饮食业。在英国的 10 万华侨和华人，经营饮食业的占 90%。美国的 80 万华人，约有 13% 从事餐馆业。东南亚地区的中国餐馆就更多了。如位于东京“芝”区的留园饭店，就集中了北京全聚德、同和居、鸿宾楼、东来顺和便宜坊五家有名的饭店的名菜精华为一馆，颇受日本人民和中国菜爱好者的青睐和盛赞。此外，南非、大洋洲，甚至连边远的太平洋中部的法属玻利维亚也有华人开的餐馆。在各国著名都市中，外国人除了可以在道地的粤式茶楼饮茶，品尝虾饺、烧卖、叉烧包、马拉糕等千余种美点和丰富的粤菜外，还可以在其他的餐馆酒楼尝到京菜、川菜、湘菜、沪菜、闽菜以及东江菜、潮州菜。据前驻法大使黄镇夫人朱霖回忆说：记得我们刚到法国不久，有一次戴高乐总统请客，我们应邀出席。当时的总理蓬皮杜也在座，他和黄镇同志谈话时说：“世界上要数法国菜和中国菜最好。”等到我们最后离任时，蓬皮杜已当了总统。他们夫妇为我们送行，在爱丽舍宫举行了一次宴会。谈话中他说：中国菜的花样、种类真多，法国人是很会品尝食品的。每一个到中国使馆吃过饭的人都会作出这样的评论。他还说：我们爱吃中国饭，经常下中国饭馆。由此可知，中国饮食

文化在世界人民心目中处于何等崇高和重要的地位。有一位美国哥伦比亚广播公司的人曾对将去中国访问的人说：“在饭菜的烹调技术方面 中国的成就是任何一个国家都比不上的。”菲律宾《东方日报》在 1977 年 11 月 11 日 曾以《中国菜征服了巴黎》为题 赞扬中国饮食文化：“在巴黎 用中国菜招徕顾客的餐厅 最保守的统计有一千家 每家都生意兴隆 有一定的主顾 每逢星期日，还有大摆长龙的镜头。让法国人排队等饭吃，只有中国菜才有这种魅力…… 中国菜能够在巴黎大行其道 使一向注重美食的法国人光顾 决不是一阵热潮 而是一般法国人在吃了血淋淋的法国牛排与沾满了芥末的蜗牛之后 再吃这香味俱全的中国菜 发觉在‘吃’的文化上 确实不如具有五千年历史文化的中国。”美国有一家杂志曾就“哪个国家的菜最好吃”的问题作过一次民意测验 结果 90%的投票者认为：中国菜最好吃。有一位 20 世纪 70 年代在法国驻中国大使馆工作过的巴黎小姐埃莱纳曾对我国一位访法的记者说：“中国菜丰富多彩，就是用非常丰富的中国文学都难以形容。”日本银座亚寿多株式会社社长太田芳雄认为，中国菜式丰富多彩，不仅可以满足日本食客的要求，而且可以用中国的烹饪技术充实日本的饮食艺术。许多外国人不但喜欢吃中国菜，还想学习中国菜的烹调技艺。一位著名的外国科学家、哲学家 就曾用生动的语言 称誉中国的厨师 是“最伟大的哲学家 既会分析 又会综合”。这是对中国烹饪技艺 食艺 的钦佩 也是对中国饮食文化中所独具的辩证法（饮德）与深刻的科学内容、智慧之道（宴道）的惊叹。不少国家的大城市中，还不时举办各种各

样的中国菜烹调学习班，由华侨当教师，结果不少主妇踊跃参加。这些事实雄辩地说明：异国他乡众多的中国餐馆，就是中外饮食文化交流的重要舞台；通过这种交流更使得中国的饮食文化与烹饪知识、烹调技术、烹调美学，大大地丰富了世界文化的宝库。

如果说今天的中国饮食文化是“流”的话，那么古代的饮食文化就是“源”。而植根于中国古代社会政治、经济、文化与科技的深厚沃土中的饮食文化这棵常青之树，既盛开出沁人心脾的绚丽花朵，又结出逸香万里的累累硕果。例如，在我国古代丰富的历史典籍与文献中，有关饮食文化与烹饪技艺的著述不胜枚举。据陶振纳等编写的《中国烹饪文献提要》一书统计，约有 156 种之多。其中，《吕氏春秋》卷十四的《本味篇》记载了伊尹以至味说汤的故事，保存了世界上最古老的烹饪理论，提出了一份范围很广的食单，介绍了商汤时期天下的美味佳肴。在《盐铁论》上则有“熟食遍地，商旅成市”的记载，表明两千多年前的西汉时期熟食的店铺已经十分普遍。及至魏晋南北朝时期，我国已开始对饮食文化和烹调技术进行专门研究，出现了世界上最早的饮食文化与烹饪技艺的著述，如西晋的《安平公食学》、南齐的《食珍录》，还有北齐的《食经》等系统研究著作即是。隋唐五代、宋辽金元、明代时，随着历史的发展，科技的进步，以及国内各民族间各种交往的日益密切，致使同类著述更多更为系统。到了清代，更涌现出袁枚《随园食单》、薛宝辰《素食说略》、曾懿《中馈录》、朱彝尊《食宪鸿秘》、顾仲《养小录》、王士雄《随息居饮食谱》等一系列饮食文化与烹调技术、食疗养生的高水平著述。这些都表

明 经过历代的继承、创新、改革与吸收 继往开来 中国传统的饮食文化与烹饪技艺到了清代，已发展到一个新的水平和阶段，并且更加多姿多彩。它包括民族与官府饮食文化、民间饮食文化、皇室与宫廷饮食文化、贵族饮食文化、地方饮食文化、茶道酒道与茶酒文化 美食与美器、食疗与养生理论和实践等多方面，并且形成许多新菜系、地方风味 烹制出各具特色的新风味菜、名小吃和特味食品，酿制出各种名酒佳酿。这就充分表明，中国古代的饮食文化此时已发展到巅峰状态。

若就中国古代饮食文化本身而论，一方面，正如清代著名文学家、诗人、美食家袁枚所说 它是一门须“先知而后行”掌握各种烹饪技艺的“学问之道”；另一方面 它也是包含饮食（色、香、味、形、声）美器与礼仪（饮宴餐具、陈设、礼仪）食享与食用（保健、养生与食疗）等多重文化内涵的一门综合艺术。人们在进行和实践这种文化艺术活动时 不仅眼、耳、鼻、舌、身五官并用 而且在获得“真、善、美”的享受之后 将有益于身心健康与长寿。经过两千多年的发展，尤其到了清代，饮食文化这种综合艺术的特色与社会功能 效益 作用 愈加突出和显著。仅以中国古代各种筵席上的珍馐佳肴为例，它们不仅色、香、味、形、声、器六美俱备 做工精细 巧于心思智慧和设计，富有营养，而且命名典雅得体，文采风流 极富有诗意 体现出强烈的文化意识、美学意识与智慧之道。这些菜点的命名，大体可归纳为写实和寓意两大类。一般都具有高度的概括性，能确切地表现出某一道菜的主料、方法和特色，言简意赅，顾名而见其形神，耐人寻味 如在《诗经》的《小雅·鹿鸣》中 便载述鹿鸣宴

时称：“呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙。”这首诗是人们所熟习的宴会诗，千古吟诵。古人用鹿来比拟宴会嘉宾和笙瑟构成的宴会盛况。鹿，性善温顺，喜群好客，每当独觅美味，从不贪食自吞，总要鸣群邀众，共食共尝。所以《淮南子》说：“鹿鸣兴于兽而君子美之，取其见食而相呼也。”正因如此，“鹿鸣宴”经久不衰，不断发展，一直延续至清代。再如清末宫廷名菜“香花鸡片”和“漳茶鸭子”不同于“芙蓉鸡片”和“盐水鸭子”，命名者黄静宁原是个读书人，后来在清宫御膳房给慈禧太后管理膳食，他潜心研究烹饪，首创了“香花鸡片”（香花即茉莉花）和“漳茶鸭子”（漳茶即福建漳州的嫩茶尖），味美名彰，流传至今。此外，中国古代菜肴的命名，不少还富有文学性，意奇思巧。“全羊席”包括 108 个菜名，个个典雅，却不见一个“羊”字。至于其他寓意命名，或突出菜肴某一特色加以渲染，并赋以诗情画意。如唐代画家张萱耳闻目睹杨氏姐妹真实生活写照《虢国夫人游春图》，描写的是游春的行列，既没有饮宴的场面，也没有品肴的细节。但杜甫的《丽人行》中则有“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞。犀筋压饫久未下，鸾刀缕切空纷纶。黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍”等诗句。明白告诉我们，杨氏姐妹在曲江岸边饮宴的佳肴，不仅有平民百姓不敢问津的驼峰、鱼脍之类，甚至还动用了宫廷的御厨，品尝着种种山珍海味。或抒发怀古之幽情，以富丽典雅之美名以冠其美馔之上。更有依据史实或神话传说，赋以特殊含义，如元代著名的盛宴“诈马宴”；借助隽永的诗词、诗文名句，点缀画意诗情者，不一而足。如宋代著名诗人苏轼的《真一酒》诗云：

拨雪披云得乳泓，蜜蜂又欲醉先生。
稻垂麦仰阴阳足，器结泉新表里情。
晓日著颜红有晕，春风入髓散无声。
人间真一东坡老，与作青州从事名。

这可谓在古代文学苑地里智慧之树上的奇葩，也是古代饮食文化魅力无穷的奥妙所在。

（二 饮食文化带来的食疗方法

在前几章中我们已经接触并了解了这个名词——“医食同源”。事实证明，在我国古代，最早的药物其实都是食物，因而也可说最早的药物治理就是食疗。这一提法也就表明了中国古代学者们很早就已经认识到了饮食与医药二者之间相辅相成、对立统一的辩证关系。

中国古代的“医食同源”的学说和理论，反映了药物的发现和使用、医学的起源和形成，均与人类饮食活动有着密切的关系；同时，也表明饮食疗法是人类最古老的治病强身的手段和方法。人类在原始社会时，饮食生活水平极其低下，不知道贮藏食物，“饥即求食，饱即弃余”（《白虎通义》），故人类的食品不可能像现在这样固定，在可食与不可食之间既无界线也没有一定的认识。他们常在饥饿难耐之时，为了生存繁衍，不得不在自然界里到处寻找充饥之品，却很难经常吃到如愿的食物。在这漫长的饥不择食的生活过程中，往往会因吃了不当的东西而发生呕吐、腹泻等不应有的现象。后来，人们

逐渐取得了经验，积累为知识，知道某些动植物可以常吃多吃，某些动植物则不可妄食乱吃。如其遇到有催吐促泻必要时，便想到这些不能常吃的东西可拿来试用，这就是药物的起源。就此而言，可见药物原本也是食物。我国诸多古籍如《淮南子》、《史记·补三皇本纪》、《通鉴外纪》等均记有‘神农尝百草 始有医药’的传说。将医药的发创归功于某位圣贤能人，虽不可信，但可将此看做是上述漫长历史过程的一个缩影。同时，将医药之发明归功于被人们尊为农业始祖的神农，并且是神农“尝（实即饮食生活）出来的，由此，传说本身亦能反映出药食之间的密切关系。

从中国古代药物学的渊源看，药物的发现源于饮食，同时，药物的使用方法亦系从饮食生活中总结出来。如中药炮制就是在人类熟食出现之后才有的。炮制，古称“炮炙”。就字义而言，“炮”据《说文》云：“炮毛炙肉也。”意即火烧去其毛；《广韵》曰：“裹物烧也。”即裹物烧之使熟。炙，《说文》称：“炮肉也 从肉在火上。”实际上就是加物与火上而使熟之。所以“炮炙”二字 最初就是用于叙述食物烹调的。在远古时代，自从人类开始知道用火，首先就是用火加热处理食物，因为熟食不但可使食物更加香美，还可消除食物腥气恶味，使之易于消化，减少胃肠疾患。如肉类生食腥臭 熟食鲜美 油脂类生食腹泻 熟食补益 芋类生食有毒 熟食甘美 蒜韭类生食辛辣，熟食醇香等等。古人积累了这些熟食知识，因药源于食 药食难分 故也试用于药物 并收到同样的效果。特别是受饮食烹调时调味的启示，故药物炮制亦相应地加入辅料 如酒、醋、盐、蜜、姜、桂等 以起到引药

归经、缓和药性的作用，从而扩大应用范围。有趣的是，这些辅料，多数至今仍是饮食烹调时的常用调味品。诸多实践证明，众多具体的药物炮制方法就是从食物烹调法而来的。

中药剂型多种多样，有汤、丹、散、丸、膏、酒、饮、露等。而这些剂型的相继出现和使用，亦是随食物烹调技术的发展而进步的。迄今仍是中药使用最普通的剂型——汤液，就是从饮食烹调中产生出来的，相传汤液为商汤宰相伊尹所制所创。晋代皇甫谧说：“伊尹以亚圣之才，撰用神农本草以为汤液。”然伊尹又称烹饪之圣。史书载称伊尹出身厨师，精于烹饪之术，《吕氏春秋·本味篇》引伊尹和商汤讨论许多烹饪问题的内容可为佐证。伊尹既精医药，亦善烹饪，纵然伊尹未必是如此圣人，但以此推论，药物汤液乃出于饮食汤液。事实上，早先称为汤液并非专指药物剂型，《素问·汤液醪醴论》云：“为谷汤液及醪醴奈何？岐伯对曰：必以稻米，炊以稻薪。”可见汤液早先为五谷蒸煮而成，后医者受此启示，才用作药物剂型。

中药汤剂的出现，为中药复方的应用和发展创造了有利条件。而实际上复方的使用也是源于食物烹调。如东汉末年成书的《伤寒杂病论》的第一方——桂枝汤，被后世医家誉为“群方之冠”，而组成桂枝汤的五味药物：桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣，则又是厨房里常备的调味品。早在《吕氏春秋·本味篇》中便有“和之美者，阳朴之美，招摇之桂”的记载；《七发》中有“芍药之酱”之说。这些事例均可揭示出食物烹调与中药复方间的微妙关系。

食药同出一源，皆属天然产品，性能相通。现存最早的医学理论著作《内经》在讨论寒、热、温、凉四性，辛、甘、苦、酸、咸五味以及升降浮沉等药性理论时经常采用饮食之物作为例证，在实际上的治病养生过程中，食物与药物一样，都必须在中医学整体观、辨证论治思想指导下具体运用。这说明药食是同性的。所以，中医单纯使用食物或与药物结合，进行营养保健、食疗的情况是极普遍的，且古人治病首重食疗。《内经》所载 13 方有食物参与组成的方剂就有 10 个，长沙马王堆三号汉墓出土的古医书《五十二病方》有 1/4 方剂为食物组成；《伤寒论》一书 112 个方剂中，含食物成分的方剂占 1/2 以上。在这些古方中，应用日常食用之品有姜、桂、枣、葱、酒、醋、盐、椒、扁豆、薏米、赤小豆、白木耳、鸡蛋以及动物胶膏脂肪肉骨、内脏等等。我国古代医家认为，机体对食物要比对药物更为适应，如果食物能够治病，则是机体最容易接受的好药物。故此，历代医家十分注重食疗。如唐代医家孙思邈在《千金方》的“食治”篇首，曾引扁鹊之言以训后世：

“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯以食治之，食疗不愈，然后命药。”

孙思邈的弟子孟诜受其影响，在“食治”篇基础上，撰写了我国古代早期的一部食物专用本草——《食疗本草》一书，此后食物类本草专著代有所出，影响所及，以致所有综合性本草著作，均十分重视并收入“谷肉果菜”之类的食物。而且医家们为使食物治病养生之理论进

一步推广 则撰写食经、食谱 寓医于食。如元代忽思慧的《饮膳正要》、清代王孟英的《随息居饮食谱》等 即为今日人们通常所称的营养保健食谱。另一方面，历代人们所称道的许多烹饪学家还通晓医理，这可从现存的一些烹饪古籍中看出 如元代韩奕著的《易牙遗意》虽为食谱 却记载了许多的药膳 清代袁枚的《随园食单》所载的“二十须知”、“十四戒单”均符合养生之道 如“上菜须知”云：

上菜之法：咸者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后；无汤者宜先，有汤者宜后。且天下原有五味，不可以咸之一味概之。度客食饱则脾困矣，须用辛辣以振动之；虑客酒多则胃疲矣，须用酸甘以提醒之。

这也为现代科学所肯定。因为古代的食书亦是医书 故历代编著的历史 在收录各种图书的艺文志、经籍志中，也总是把食书列入医书项下，说明医食相通的传统已渗入到各个领域。值得注意的是，这种医食合一、厨医相通的传统早在我国周代就已体现在医食制度上了。《周礼·天官冢宰》记载宫中君主和贵族的烹饪之事 有“膳夫”总管，“食医”参与。“膳夫 掌王之食饮膳羞 以养王及后世子”。“庖人 掌共六畜、六兽、六禽。”“食医 掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”郑玄和贾公彦在注疏时认为 烹饪之事 膳夫主烹，食医主和。这种宫廷饮食医食相通的管理制度，一直传承到元代。这一制度，其本因虽为统治阶级服务而设，

但对沟通医食两门学科，起到一定的促进作用。同时，也说明我国古代医食两门学科，起到一定的促进作用。同时，也说明我国古代医食同源是客观存在；食疗历史是悠久的，应用范围是广泛的，它是中国古代优秀灿烂的饮食文化内涵的重要方面和体现。

要知道，早在两千多年前的西周，就已经出现了专司饮食与食品卫生的“食医”而在两千三百年前我国的“医书之祖”——《黄帝内经素问》中就已明确提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的养生原则。那么，这代表我国食疗文化精髓的纲领性说法，或者说提要，该如何去认识、去理解、去解说这笔先人留给我们的文化遗产呢？对此，笔者不敢妄加评论，还是引用大方之家的言说为好。林永匡先生《饮德·食艺·宴道》一道有精彩的论述：

古人云：“养生之道，莫先于饮食。”人类生活虽然离不开食，但食多食少，食好食坏，可食与不可食等等，都直接关系到人类健康。因此，科学饮食始终是人类探索的重要课题之一，我国先民在这方面有着丰富的经验和自己的实践活动。首先，古人认识到日常生活中影响身体健康最大的便是饮食，很早就提出了病从口入的论断，以期引起人们的警惕。其次，我们的祖先很早就认识到，哪些食物能吃，哪些食物不能吃。远在西周，人们就认为有六种肉因有腥、臊、膻等气味而不可食。春秋战国以降，由于社会的不断进步，人们对于如何科

学卫生地饮食以及延年益寿更为注意，认识到凡是食物变了味或变了色，都不宜吃。所以，孔子说：“食恶，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。”这并非孔子个人的看法，而是我们祖先早就形成的讲究饮食卫生的优良传统。汉代名医张仲景在《伤寒论》中说：“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人。六畜自死，则有毒，不可食。”可见，不吃变质变味的食物，是具有一定科学根据的，它是我国古代人民科学饮食以及延续生命、繁衍后代的经验总结。饮食是为了生存，但注意饮食卫生则是为了生存得更加健康。再次，古人在总结经验的基础上，在理论和实践上提出了药补不如食补，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气的配餐与饮食的原则。认为药物的作用多宜于攻邪，而对于补益精气扶正之类的事，还得让位于五谷、五果、五畜、五菜等日常生活所必需的饮食。这一理论在我国传统养生发展的历史长河中，几乎成了一条铁的规律，被古人奉为圣典而加以运用发展。

林先生对其核心内容及其意义，分别进行了说明。

五谷宜为养，失豆则不良。古人所谓五谷，从一些有关文献的记载中可以知道，它并非单纯地指某几种谷类食品，而是泛指整个谷类与豆类食品。如《管子》以黍、稷、菽、麦、稻为五谷；《周礼》郑玄注以稻、黍、稷、麦、

菽为五谷；《内经》王冰注以粳米、小豆、麦、大豆、黄黍为五谷。因而，强调五谷为养，也就是强调谷类的食品和豆类的食品，同为人类养生长寿所必需的最主要的食品 是人类的主食 亦即强调人体所必需的、最主要的养分，主要地应由谷类和豆类食品共同来提供。

近代营养学的研究表明，在通常情况下，饮食中所含有的、多达数十种的、为人体所必需的养分及其他生物活性物质之中 对机体代谢、生理功能、健康状况等所起作用最大、最为主要的，乃是能量和蛋白质。能量是一切生命活动所需动力的来源，蛋白质是所有生命细胞最基本的组成成分；能量和蛋白质营养，则是当代所有营养问题中最基本和最重要的一个问题。主张五谷为养，也就是主张人们日常所必需的能量和蛋白质主要地应有谷类和豆类食品共同来供给。从现有的认识来看，这不仅是最经济、最实惠，而且也是最合乎营养原则的主张。

五畜适为益 过则害非浅 五畜为益 这是《内经》所奉行的配餐及饮食原则的又一要点。从《内经》王冰注及《本草纲目》卷 48—卷 50 等有关记载来看 古人所谓“五畜”，乃是泛指肉乳蛋类荤食品而言。适量食之，对人有很大补益；而近代营养学的研究亦证明，其营养价值确实很大，不仅含有较高的能量、较多的优良蛋白质、丰富的脂类物质，B 族维生素和微量元素，而且味道好、饱腹作用大、可利用率高。若将此类食品中任何一种蛋白质的氨基酸组成及含量，与人体氨基酸需要的 FNB 模式相比，其氨基酸得分均为 100 而任何一种单一的肉类蛋白则均不大于 80(40 ~ 80) 若以乳蛋白为代

表 and 基准而与谷类蛋白作对比时，则可发现各种必需氨基酸在此类蛋白中具有良好的平衡，而在谷类蛋白中就相当欠缺。同时，此类食品中还含有多种为一般素食食品中所不含有的养分和其他生物活性物质，如维生素 B₁₂ 维生素 D 和胆固醇等。其中维生素 B₁₂ 与机体核酸合成有关 维生素 D 与钙、磷代谢有关 而胆固醇 不仅是维生素 D₃、肾上腺皮质激素、性激素、胆酸等的前体 并为脂肪在体内运转及同化时所必需，而且还参与细胞膜的构成，为红细胞维护正常脆性的渗透性、为 T 淋巴细胞维护杀灭作用等所不可缺少。因此，这类食品适量食之以辅助五谷之为养 这对机体健康 特别是对于生长期之机体来说，确实会有很大的裨益。另外还必须看到，对于人体来说，一般素食中所缺少的某些养分及其他生物活性物质，事实上只需很有限量的荤食品即可得以补偿 而过犹不及 过量肉乳蛋类的摄食 势必造成能量、动物性蛋白、饱和脂肪酸和胆固醇的供过于求的状态。由此可见，古人提出五畜为益的见解，具有十分科学的道理。

五菜为充与益寿之道 五菜为充 这是《内经》继五谷为养、五畜为益之后，进一步所强调的维系人类有机体生存和益寿之道的重要原则之一。这里所谓的“五菜”系指各式各样的蔬菜 而五菜为充的含义 也就是说，倘若人们日常仅仅只是按照五谷为养、五畜为益的要求摄入饮食，那么在营养上还不可能是很完善的，而必须在此基础上再积极选食一些各式各样的蔬菜，这才有可能使机体所必需的各种养分得以充实、完善起来。在这种认识的影响之下，上千年来，蔬菜也就成了我国

民间传统的最为主要和最为常吃的一类副食品，对调剂人们日常生活和保障机体健康发挥了极为重要的作用。这也是中国古代饮食文化较之其他国家而言，相异的个性与显著特征之一。

按照人们现有的认识，五菜为充的积极意义乃是多方面的。首先，蔬菜是人们日常所必需的几种重要维生素和矿物质的主要来源或重要来源。而蔬菜所提供的大量钾、镁、钙、铁、钼、铜、锰等金属性矿物质，则对机体酸碱平衡、水平衡、某些酶活性以及心血管健康等的维护，有着极为重要的作用。同时，蔬菜中含有较多的纤维素、半纤维素、果胶、木质素、某些特殊的酶、叶绿素、花色甙、芳香性挥发油和其他对机体有益的活性物质，能促进胃肠蠕动、刺激腺体分泌、有助于对三大营养素的消化，能延缓糖的吸收，减少机体对胰岛素的需要，对抑制肠道厌氧菌的活动、结合胆固醇及一些有害物质，阻断亚硝胺的胃内合成并消除亚硝胺的致突变作用；能增加粪的体积，有利于大便的排泄；能增强机体的抗病力，提高其免疫力，可预防多种疾病，特别是一些衰退性疾病的发生。再加上蔬菜中既含有一定量的能源资源，可含量又不多，但体积则较大，吃下去容易使人得到吃饱了的满足感，故日常能量供过于求的人，可依靠它来减少能量的摄入，以利于减肥；而日常能量供不应求的人，则又可依靠它，包括各种野菜，来获得一定的能量补偿，并免除过于受饥挨饿。可见，五菜为充，是维护人体健康的有着特殊意义和作用的因素之一。

五果为助与防病健体，如同五谷、五畜、五菜一样，古人所谓五果，也并非专指某五种果子，而是泛指整个

果类食品。其中可包括各种水果、干果和坚果，但通常主要地系指各种水果而言。据近代营养学的研究表明，坚果之成分基本上与豆类相似，而干果除维生素在脱水加工过程中有严重损失外，其他成分均与水果类似，只是较之更为浓集而已。至于水果，固然在胡萝卜素、核黄素等维生素及一些重要微量元素之含量方面比不上新鲜绿色叶菜，可是在糊精、单糖、柠檬酸、草果酸等含量方面，却为一切蔬菜所不及；而其所含之钾、抗坏血酸、纤维素和果胶等成分及其对机体的基本功用，则与一般新鲜蔬菜相似。据此，人们也就习惯于将之与蔬菜一起统称为果蔬。同时，水果不属菜肴，通常都作生食，其抗坏血酸等也就不会像一般蔬菜那样有较大的烹调损失；再加上其色香味俱美，不仅平时为人们所喜爱，而且在晕船、晕车等对一般食物普遍厌食的情况下，依然较受人们欢迎，并可在一定程度上改善因晕车、晕船等所引起的食欲低下。而近年来，国内外的有关调查还显示，在盛产各种蔬菜和柑桔等水果的地区以及多食鲜菜、柑桔等的人群中，胃癌、食管癌等的发病率也明显偏低。由此可见，尽管人们切实贯彻五谷为养、五畜为益、五菜为充之后，机体所需之养分及其他生物活性物质大致都已齐备，但若能再经常吃上一点水果，对机体正常健康的维护以及防病于未然，确实会有莫大的帮助。故《内经》对五果为助的提倡，无疑是非常科学的。

气味合而服与补精益气 中国医药学历来就认为，饮食物可有温、热、寒、凉、平、酸、苦、辛、咸、甘，以及补、泻、散、解、筹气、性、味之分。《内经》则要求“气味合而服之，以补精益气”，强调“谨和五味”。提倡饮食多样

化 而反对偏食 认为：

阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸 肝气以津 脾气乃绝 味过于咸 大骨气劳 短肌 心气抑 味过于甘 心气喘满 色黑 肾气不衡 味过于苦 脾气不濡 胃气乃厚 味过于辛 筋脉沮弛 精神乃央。是故谨和五味 骨正筋柔 气血以流 腠理以密 如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

这就是说由于各种食物所含营养物质不尽相同，因此平时进食不宜偏嗜，而应泛尝。偏嗜则失却各种营养物质彼此互补的机会，而泛尝则博收广采，为我所用。综上所述可知《内经》所载的配餐与饮食的原则 乃是维护人体健康与长寿的原则；远在距今两千三四百年以前，《内经》对于这一原则的提出 确是世界营养学史上的一项富有远见卓识的科学创举，直至当前仍有普遍的指导意义。

由于饮食的品类多而且广，并各有各的宜忌，因此，清代的一位食疗专家在总结前人经验的基础上，从损益的角度，对古代养生健体诸食物的特性作了概括性的论述 他说：“医家谓枣百益一损 梨百损一益 韭与茶亦然。余谓人所常食之物 凡和平之品 如参、苓、莲子、龙眼等 皆百益一损也 凡峻削之品 如槟榔、豆蔻仁、烟草、酒等 皆百损一益也。有益无损者惟五谷。”

在古代的饮食养生之道中，除以上所论外，吃粥和服乳也多为养生家所重视。

林先生还总结说：“中国古代汉民族的食物结构主要是谷物蔬菜和少量的肉类。长期的饮食文化实践活动，使人们了解到何种食物对人体某方面有益，哪些可以去病。因此，在以食物作为治疗手段方面，中医实为首创，并积累了异常丰富的经验方法。这就是所谓的‘医食同源’、‘五谷为养’的食疗理论。若将这些理论的核心归结为一点，那就是提倡科学饮食，方能延年益寿，有益于人体健康和整个人类社会的文明进步。”

如果说得更深一些，中国的饮食文化事实上深受中国三大教的影响。儒教“亚圣”孟子的“食色论”在前文已有介绍。除此以外，他还说过：“居移气，养移体。”（此处“养”应视作摄取食物，颐养身体之意。即是说要通过食物使身体发生变化。同时，儒教的经典《中庸》一书中也说到：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”其他诸如“民以食为天”、“王政以食为首，农事以时为先”、“国以人为本，以食为先”等等记载，无不表明儒教对饮食文化的重视，甚至于将其上升到了立国立民的根本的地位了。

与之相应的是，土生土长于中华文化土壤的道教对饮食文化的同样重视。其实，中国人经常挂在嘴边的“养生之道”即是道教所创造并加以推广的。而上文中所详细加以阐述的也主要是道教的食疗观（当然也有另外两家的言说）。道教的典籍《化书》（真人谭景升撰写）的“食化”项中如此说到：“一日不食则惫，二日不食则病，三日不食则死。民事之急无甚于食。”同样的内容，在南宋初期的曾糙的《道枢》中也有记载。《道藏》中有关食疗的记载亦是比比皆是。

生于斯，长于斯的道教如此看中饮食，并没有因为

自身宗教的因素而否认“人之大欲”的饮食，反而将其上升到了医疗保健、修炼长生的地位。那么来自西域的佛教对中国的饮食文化就没有发言权么？答案是：否。不但如此，佛教对饮食文化，对中国的食疗医术影响还相当的大。佛教讲究因果报应，遵“五戒”，而“五戒”中的第一戒就是“戒杀生”。很自然地佛教徒逐渐成了中国第一批“素食主义者”（意指不但自己坚持吃素食，而且还宣扬素食的好处，而并非是指吃素而已）。实践结果表明，长期吃素的佛教徒的寿命比普通人都要长，这样一来，使得中国人也逐渐意识到了素食对人身体的好处，再经过一代代的智慧之士的总结创新，中国的食疗又有了进一步的提高。

如此看来，中国的饮食文化、食物疗法是深受中国传统文化的影响，同时又是传统文化中不可或缺的一部分。然而，也正是由于中国饮食文化的博大精深非本书此章所能涵盖说透的，而作者也并非这一方面的专家，只得借用大方之家所言。并且在接下来的内容中着重阐述饮食文化中的茶食与茶疗文化，冀求读者能从中得一二有用之言。

二、中国茶菜与茶宴

茶叶食品在我国古已有之，早在春秋时代就有将茶作为菜肴待客的记载；秦汉时代已有在茶中加入葱、橘、姜等作料共煎而饮之的传统，且被当时的上层人士视为珍品，并已出现有关“茶粥”的记载。唐宋以来，各种以茶

为原料的食品 像茶菜、茶糖、茶饮等更是品种繁多 举不胜举。

宴会之事，由来已久。汗牛充栋的我国古籍中，就有着许许多多的关于宴会之事的记载。而宴会一词在我国古代主要有三种意义：一是饮食的聚会；二是以酒肉款待宾客；三是宴享。人们印象当中最为普遍的当然是前二者的结合之意了。而代表这种意义的宴会早在氏族社会就有了它的雏形，部落联盟的首领在召集各个部落酋长商议事情之时，肯定会有这么一个“促兴节目”。

但是，茶宴的形成却要远远晚于宴会的初始时间。虽然我国人民很早就懂得了茶的各种功效，可是只有到了茶叶大行其道的唐朝才有了确切的史料记载，有名的当然莫过于那篇《三月三日茶宴序》了。事实上在唐代已然形成了各式各样的茶之宴会。有学者进行过总结，最后得出有：官宴、寺宴、宫宴、庭宴四种主要形式。记录茶宴之诗、词、文、赋也是比比皆是 虽然如此 吕温的《三月三日茶宴序》仍可算是个中翘楚。看作者笔下所写唐人饮茶之乐 饮茶之趣 饮茶之意兴 清风逐人 日色留兴。卧指青霭，坐攀香枝。闲莺近席而未飞，红蕊拂衣而不散。乃命酌香沫，浮素杯，殷凝琥珀之色。不令人醉，微觉清思，虽五云仙浆，无复加也……各种姿态、各类心情 均于茶中一一得以舒展。

茶宴初出现，是士大夫们标榜简朴，作为酒宴的替代。随着社会的发展，它也演变得铺张、奢华。从茶宴的记录上可以看到，当时的人们甚少系缚，自由、快乐，茶宴上有一种勃勃向上之气。自从陆羽提倡茶是修身

养性之物，精行俭德之人所为后，茶走人淡泊宁静之路，茶宴在中原大地开始走下坡路。对茶宴极为推崇的白居易在其后来所作的《夜泛阳坞入明月湾即事寄崔湖州》之后注：“尝羨吴兴每春茶山之游 泊入太湖 羨意减矣。”可见，此时茶宴已失去了往日的昌盛。到了明代，文人们更认为“饮茶以客少为贵 客众则喧 喧则雅趣尽矣”；“饮茶最忌荤肴杂陈”；“饮茶以客少为贵……五六（人）曰泛，七八（人）曰施。”这种把茶宴看做施茶以及冲泡茶的出现，使茶宴完全消失（参看杨凯《茶宴与茶食》）。

但是到了近现代，古老的茶宴之事又恢复了它那艳丽的芳姿，各地的茶宴馆如雨后春笋般迭出不穷。而一般性的茶馆中也纷纷打出自己的招牌茶菜以招揽顾客，这些茶馆当然也是茶宴馆的另类别称了。时至今日，茶宴也逐渐成了各地菜馆的宠儿，更不用说遍布全国的茶宴馆、茶餐厅中的茶菜之类了。其中颇具名气者如上海的天天旺茶宴馆、上海的乔氏茶宴馆、北京茗缘阁。当然，茶宴馆中的茶宴只能说是茶之宴会的一种，或者说是当今条件下的茶宴的主要形式。但各地茶人心中所指茶宴却并非此能所完全包含。其中有茶人之间私人相聚品茗山涧之茶宴，也有寻常百姓如你我之人闲来无事相坐饮茶，共论古今，还有大型茶事活动如无我茶会之类均可算是茶宴的种类。

不过，既然茶宴馆之茶宴已是茶宴之主流，而本书此章又着重谈的是饮食文化相关的茶疗艺术。因而还是让我们把目光专注到茶宴馆中的茶菜茶食一类吧。

用茶掺食做成茶叶食品，在中国已有悠久的历史。

其繁多的品种 独特的风味 兼而有之的保健作用 使茶食在中华饮食文化史上占有重要的一席之地，受到世人的瞩目。

一般认为，茶的利用最早是从咀嚼茶叶开始的。这就是说，当今以茶作饮料，是从古代的吃茶演变而来的。现今人们所说的“茶食”一词，一般是广义的理解 指的是糕饼点心之类的食品 这是沿袭了古代的说法 据《大金国志·婚姻》载：“婿纳币 皆先期拜门 亲属皆行 以酒饌往……次进蜜糕 人各一盘 曰茶食。”不过 在茶学界，“茶食”一词 往往指的是狭义的说法 即指将茶掺入其他可供食用的物料，调制成的供人食用的菜肴、食品、饮料等等。我们这里所说的茶食，即是指这类含茶的食物 但“佐茶之点”部分则是人们喝茶时常伴之物 助茶果腹，也不失为风味吃食。

用茶掺入其他食物供作食用，可以说是古代吃茶法的延伸。据查，这种吃茶法，至少已有三千年以上的历史了。《晏子春秋》载：“婴相齐景公时 食脱粟之饭 炙三戈五卵 茗菜而已。”茗是古今对茶的一种雅称。说的是晏婴生活非常俭朴，他在任齐国大夫时，吃的是糙米饭、数量不多的禽蛋和用茶叶等做的菜肴。东汉壶居士在《食忌》上则说：“苦茶久食为化 与韭同食 令人体重。”这种茶“与韭同食”当然义属以茶作菜之列。至于将茶掺入主食 也为时久远。对此 早在三国 魏张揖撰的《广雅》中就已有记载：“荆巴间采茶作饼 叶老者 饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令色赤，捣末至瓷器中，以汤浇覆之。用葱、橘子煮之。”这相当于现今的用茶水煮粥 这就是古代的茗粥。唐代陆羽的《茶经》中也说到

“ 闻南方有蜀姬作茶粥卖 ”。到了唐代以后 茶的“ 清饮 ” 之风崛起 饮茶方式随之改变 逐渐由烹煮改为冲泡 遂使用茶掺食之风不再有古时那样普及，但茶食的独特风味和功效，使它历经千百年而不致湮没，一直保留至今。

茶叶入菜，一是利用茶叶特有的清香调味除腻，二是通过茶中丰富的营养物质，增强菜肴的营养价值和药用功能。茶叶菜肴的品种不下数十种，除碧螺虾仁、祁门鸡丁这些家喻户晓的品种，以及茶香鸡、五香茶鸽这些后起之秀以外，还有一批如龙井虾仁、龙井肉片汤等名菜 其原料易得 烹制也不困难 现选择部分家庭易于制作 且营养价值较高、有助于防病治病的茶叶菜肴 介绍如下。

（一）茶菜佳肴

首先隆重推出的是“ 天天旺茶宴馆 ”独具一格的“ 西湖十景 ”茶菜 随后是按照鸡、鸭、鱼、肉、虾及其他 的顺序为您展现一盘盘令人垂涎欲滴的茶菜、茶汤的详细作法。如同中国其他种类的菜肴，茶菜也兼具色、香、味、形四美，同时又有令您耳目一新的独到之处。

1. 柳浪闻莺（冷）

【原料】 1. 主料 猪后腿 150 克 藕 150 克 猪耳朵 150 克 鹌鹑蛋 150 克 鹅掌 150 克 豆腐 100 克 牛肉 150 克 斑节虾 150 克。

2. 调料 红茶粉 2 克 绿茶粉 2 克 乌龙茶 2 克 绿茶 1 克 陈皮 2 袋 葱姜适量 精盐适量 鸡粉 5 克 料酒 10 克 芥末酱 20 克 白糖 150 克 柠檬汁 50 克 茶卤适量 茶糕少许 啤酒少许 生抽 5 克 胡椒粉 2 克。

3. 围边点缀料 香芋 2个 琼脂 10克 荷兰芹少许。

【制作】 1. 将琼脂煮化 加入绿茶粉搅匀 倒在盘子中间 外围用茶糕围一圈。香芋雕刻成假山、小桥、凉亭 放在琼脂上 摆上荷兰芹。

2. 将以上主料各自腌制，调好味，按颜色顺序排列即可。

【特点】 此菜系杭州西湖十景之一。春日繁花满枝。宋时这里为御花园 园中有柳浪桥 黄莺时而鸣叫 行人贮足而听 因而有柳浪闻莺之说。八味冷盆蕴集了红、黄、绿、青茶独特的风味，令人回味无穷。

2. 雷峰夕照

【原料】 1. 主料 活斑节虾 500克 茶叶 5克。

2. 调料 葱段 10克 姜片 10克 高汤 2000克 秘制红茶汁 50克 高粱酒 2克。

3. 围边点缀料 胡萝卜 1根 荷兰芹适量。

【制作】 1. 将茶叶用山泉水泡开，投入洗净的虾，浸泡 30分钟取出。

2. 锅内放入高汤投入葱姜、高粱酒，烧沸，投入斑节虾 余熟捞起 浇入清油 捡去葱姜 码于盘中。

3. 将胡萝卜雕刻成雷峰塔，放在盘中间，四周围上荷兰芹，用小碗盛上红茶汁一道上席。

【特点】 此菜系杭州西湖十景之一。茶可去除虾腥味，使虾肉更加鲜爽。相传当年白蛇娘娘被法海和尚镇压在雷峰塔下，如今塔已倒毁，但传奇的故事永不磨灭。

3. 南屏晚钟

【原料】 1. 主料 银杏 50克 腰果 50克 西兰花 50克 香菇 50克 草菇 50克 冬笋 50克。

2. 调料 盐 5克 鸡粉 3克 蚝油 5克 生抽 2克 茶粉 1克 蒜茸 2克 高汤 50克 清油 250克。

3. 围边点缀料 胡萝卜 2根 芹菜 1根 荷兰芹少许 黄瓜 1根。

【制作】 1. 先将胡萝卜雕刻成大钟和寺庙，黄瓜切片立起放在盘子中间待用。

2. 腰果下油锅炸成金黄色捞起，沥干油待用。

3. 将银杏、西兰花、香菇、冬笋沸水 分别调味炒好 按顺序逐个码于盘子四周。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一 色彩艳丽 造型美观 口感纯正。因此菜以寺院为主题，故全部采用蔬菜。

4. 苏堤春晓

【原料】 1. 主料 冬瓜 500克 豆腐 1盒 小青菜 6根 西兰花 200克 红椒末 10克 干贝茸 10克 火腿末 5克 香菇 4片 草菇 20克。

2. 调料 精盐少许 色拉油 1000克 高汤 1000克 绿茶粉 1克 生粉 25克。

3. 围边点缀料 胡萝卜 1根。

【制作】 1. 将冬瓜切成 20厘米长，5厘米宽，1.5厘米厚的条状 再修理成带坡状的“堤身”放入温油中 浸至七成熟，然后放入高汤中煨至筷子一扎即透时捞出。

2. 将豆腐切成 8片 每片 3.5厘米长，3厘米宽，0.5厘米厚，备用。

3. 将小青菜 6棵剥去外皮，留着菜心放在沸水里煮一下捞出备用。

4. 将香菇、草菇用刀在表面上轻轻片几刀（不能断开），放在高汤中过一下。

5. 将冬瓜堤放置盘中，两旁按一块豆腐一棵菜心排列，在豆腐上放上草菇，在草菇前面撒点红椒末点缀。把香菇放在冬瓜堤身的两头。然后在冬瓜堤上撒满干贝末和火腿末 放到蒸笼里蒸一下取出。
6. 将西兰花切成 6 棵，放在油锅里加少许调料翻炒，炒好后将西兰花插在菜心的尾端，在菜上浇上透明芡即成。
7. 将胡萝卜刻成四只飞燕摆在盘子四周即成。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一 我们用西兰花代表柳树 辣椒代表桃红 干贝末代表观堤的男男女女 冬瓜代表堤身。此菜是蔬菜荤做 冬瓜入口糯滑鲜美 整道菜清淡味美。

5. 三潭印月

- 【原料】 1. 主料 目鱼 250克 鸡蛋 1 个 发菜 1克 芹菜 1根。
2. 调料 生粉 25 克 碧螺春茶粉 1克 菜泥 200克 精盐和味精适量。
3. 围边点缀料 红樱桃 3 粒。

- 【制作】 1. 目鱼去除筋和表皮，用粉碎机打成茸状，再用力不断地摔打目鱼茸，使其粘劲增强，再加少许生粉拌匀，做成目鱼球投入沸水中煮熟。
2. 将黄瓜去皮切成 5 厘米的长段（共需 12 段），挖去瓢 取三段黄瓜呈品字形立起 用牙签串牢 然后在每段黄瓜上放一个目鱼球，再在三个目鱼球上放一段黄瓜，上面再放一个目鱼球。目鱼球顶上再放一粒红樱桃 仿此共做同样的 3 组为“三潭”。
3. 将鸡蛋打在小圆碟上，在蛋上放上发菜碎樱桃、芹菜丝来点缀“月亮”的周边 然后放到蒸笼里蒸熟做成

“月亮”。

4. 将茶粉和菜泥勾芡，再放入少许精盐和味精做成“湖水”然后将3组目鱼放置盘子边上把“月亮”摆在当中。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一，色、香、味、形俱全。

6. 曲院风荷

【原料】 1. 主料 鲜藕 1根 去皮五花肉 500克(肥三瘦七)鸡蛋 5个 面粉 50克 面包粉 500克。
2. 调料 盐 10克 鸡精 2克 料酒 10克 胡椒粉 5克，清油 500克 茶粉适量 色素少许。
3. 围边点缀料 琼脂 20克 冬瓜皮 3件 洋葱头 2个，蛋糕纸 10张。

【制作】 1. 鲜藕去表皮洗净 切成2厘米厚的片待用。
2. 五花肉剁成泥加入一个鸡蛋与调料入味。
3. 鸡蛋4个加入淀粉拌匀加水适量成蛋糊。
4. 将藕片抹上肉泥，两片合起，沾上蛋糊再滚上面包粉。
5. 锅内放油烧至80℃ 放入做好的藕饼 炸至两面金黄即可，衬上蛋糕纸码在盘子外围。
6. 琼脂加水煮化 加入茶粉、色素置于碗内凉一凉 倒扣于盘子中间 洋葱去表皮雕刻成荷花状 冬瓜皮圆柱刻成荷叶状分别插在竹签上插于琼脂上即成。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一 爽口味美 构图巧妙 富于诗意 有诗云“接天荷叶无穷碧 朵朵荷花粉似霞”如一幅秋荷出水图。

7. 断桥残雪

【原料】 1. 主料 河鳗一条 500克 香糟 500克。

2. 调料 花雕酒 250 克 盐少许 生粉少许 茶粉 2 克 , 菜泥 150 克 冬瓜 1 只 蛋清 50 克 荷兰芹 6 束。

- 【制作】
1. 将河鳗去头尾、去皮切成火柴棍大小的小丝，用茶水漂洗沥干水分上浆备用。
 2. 将香糟用花雕酒吊出糟油备用。
 3. 用冬瓜雕成断桥，用蛋清制作白雪。
 4. 菜泥、茶粉用高汤调和烧沸勾芡倒入腰盆内备用。
 5. 将浆好的鳗丝拉油沥干，然后投入锅中放上糟油煨一下(关键要盖锅盖)当糟香扑鼻时倒入预先装有菜泥茶粉的盆中 放上雕刻的断桥 将蛋清制作的雪抹满半只桥面，荷兰芹放在断桥旁边即成。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一，用茶去除河鳗的土腥味和肥腻感 吃口鲜、嫩、糟香扑鼻。冬天大雪纷飞 雪覆盖了整个桥面 当旭日东升时 朝阳的一面雪已融化 背阴的一面残雪依旧。

8. 花港观鱼

- 【原料】
1. 主料 鲈鱼一条 600 克 红茶粉 5 克 柠檬汁 10 克。
 2. 调料 盐少许 鸡精少许 山泉水 500 克 白砂糖 750 克 白醋 15 克 清油 2000 克 干淀粉 50 克 鸡蛋 1 个。
 3. 围边点缀料 冬瓜半个雕成凉亭 胡萝卜 1 根刻成小桥。

- 【制作】
1. 鲈鱼宰杀刮鳞洗净，鱼身两片各斜切 5 刀 深度为鱼肉的三分之二 抹上鸡蛋 拍上干淀粉待用。
 2. 锅内放油 烧至八成熟 下鱼炸至金黄捞出 码于盘中。
 3. 另起锅放入山泉水、红茶粉、柠檬汁、调味料勾芡，放入热油 打开浇在鱼身上即成 把点缀料摆于旁边。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一 柠汁茶香巧妙地配合 酸甜可口、鲜嫩松脆、入口回味无穷 改变了传统的糖醋那种使人腻味的口味。

9. 双峰插云

【原料】 1. 主料：玉米笋 5根 鸡蛋 4个 虾仁 50克 草菇 50克 蟹肉 50克 红椒少许 干贝 5克。
2. 调料 精盐 5克 鸡粉 1克 茶粉 1克 胡椒粉 2克，上汤 200克，水淀粉适量，山泉水适量。
3. 围边点缀料 蛋清 2个。

【制作】 1. 将鸡蛋加入山泉水、干贝末、调味料，倒入盘子里，上锅蒸 15 分钟取出。
2. 将玉米笋沸水氽透，插在蒸好的蛋里。
3. 将虾仁、草菇、红椒 切块 滑油 倒出。
4. 另取锅放入上汤 放入主料 调好味 勾芡浇在蒸好的水蛋上面。
5. 蛋清打成“雪花”状 沸水氽一下 洒在上面即可。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一。双峰高入云端，祥云望峰莫及，此乃奇异景观。嫩蛋配五鲜，入口鲜美无比。

10. 平湖秋月

【原料】 1. 主料 甲鱼裙边 150克 火腿片 50克 草菇 50克 西湖莼菜 100克 银鳕鱼 100克 鸡蛋 2只。
2. 调料 精盐 5克 鸡粉 3克 绿茶粉 1克 高汤 700克 水淀粉适量。

【制作】 1. 将裙边、火腿、草菇、莼菜、银鳕鱼沸水 同时放入茶粉)将飞好水的主料放入高汤 起锅时放入调味料 勾芡倒入汤碗中。
2. 将一个鸡蛋打在小碟里上锅蒸熟，将蒸熟的鸡蛋飘

拂在汤碗上 另将蛋清打成糊入沸水 洒在鸡蛋旁边作为云彩即成。

【特点】此菜系杭州西湖十景之一。月夜湖面平似镜，皓月当空泻清辉 此景令人美观不胜收。此菜鲜美可口 茶香怡人。

11. 太和鸡

【原料】太和鸡 1 只(约重 1500 克)、干贝 40 克 太和茶 40 克，精盐 12 克 白糖、黄酒各 10 克 味精 1 克 姜末 5 克，葱段 10 克 胡椒粉 1 克 香油 15 克 植物油 15 克。

【制法】1. 将太和鸡下入开水锅中氽，去血色，然后再用清水冲洗 沥干水分。将茶叶用洁净的纱布包好 扎紧口袋备用。

2. 取大砂锅 1 只 放入清水 1500 克 置旺火上 放入鸡烧沸 然后下入精盐、干贝、葱段、姜末、黄酒以及茶叶袋 用微火煨 3 小时 再加入白糖、味精、胡椒粉 盛于汤盆内 淋上香油即成。

【特点】本品色泽淡红，肉质鲜嫩，具有野味特有的芳香，为湖北省的著名风味菜肴。

12. 香茶鸡

【原料】光鸡 1 只(约 750 克) 生油 150 克 茶叶 100 克 黄糖粉 150 克 卤水适量。

【特点】1. 把光鸡洗净，用卤水煮至九成熟。

2. 将锅置火上烧热，放人生油、茶叶，炒至有茶香味，再放入黄糖粉，炒至冒黄烟。将鸡架在有茶叶的锅里，盖好盖子。焖 5 分钟即成。

特色 质地鲜美 茶香浓郁。具有益气 补虚 消食 利尿 解毒清热 清心 消痰 抗癌之功效。适宜癌症 老

年人 体质虚弱 高脂血症 慢性肾炎 肝炎 慢性支气管炎 慢性肠炎 贫血等病人食用。

13. 茶叶鸡

【原料】 光鸡 1 只(约 750 克)生油 100 克 茶叶 70 克 黄糖粉 100 克，卤水适量。

【制法】将光鸡洗净，用茶叶放入鸡腹内，入卤水锅内，煮至九成熟。将锅置火上烧热 放人生油、糖粉 加清水 下鸡炖数分钟 鸡熟即成。食用时 可去茶叶 也可咀嚼茶叶。

14. 茶熏鸡

【原料】仔公鸡 1 只 茶叶、花生壳各 50 克 精盐、八角、三奈、小茴香、花椒、白卤油各适量。

【制法】 1. 将鸡宰杀 洗净 入锅掺清水 加精盐、八角、三奈、小茴香、花椒、白卤油烧沸至熟 捞出 沥干水。

2. 取铁锅 1 只，底部放茶叶、花生壳，上面放铁丝网架。将锅置旺火之上 烤至熏烟初起时 即将鸡放于网上 加盖烟熏 并注意在熏制过程中适时翻动 待鸡熏至黄油亮时取出。食用时 既可整鸡入席 也可斩成长 5 厘米、宽 15 厘米的条，入盘拼摆成全鸡菜，淋上香油、白卤汁即可。

【特色】色泽金黄发亮，茶香浓郁，肉质酥嫩爽口，实为一道佳肴也。

15. 太爷鸡

【原料】信丰母鸡 1 只(重约 1500 克)香片茶叶 50 克 广东土制片糖屑、米饭各 100 克 香油 15 克 菜芫、红椒丝各少许 精卤水 配料组成为 八角 75 克 桂皮、甘草各 100 克 草果、丁香、沙姜、陈皮各 25 克 罗汉果 1 个 酱

油 500 克 冰糖、绍酒、生油各 100 克 精盐 7 克 味精 1.5 克 清水 1500 克 ~ 2000 克)

- 【制法】 1. 先将精卤水制备好。选用一个纱布袋，把八角、桂皮、甘草、草果、丁香、沙姜、陈皮和罗汉果放入 用绳子扎紧口 放入锅中 再加入酱油、冰糖、绍酒、生油、精盐、味精等诸种调味料 最后放清水 1500 克煮之即成。
2. 将活鸡宰杀、开膛、洗净 放入开水锅略焯 取出洗净 再放入微沸的精卤水锅中 旺火煮约 30 分钟左右，至八成熟时取出。
3. 铁锅置炉火上 锅内铺锡纸 将香片茶叶、片糖、米饭放入锅内 将鸡架于锅架上 盖锅密封 用大火烧至冒黄烟片刻 取出熏成的“太爷鸡”斩成条块 装盘时配以菜芫、红椒丝 再淋上香油 冷热均可上桌食用。

【特点】色泽枣红 肉嫩味鲜 茶香浓郁。

16. 太和蘸鸡

【原料】 童子鸡 1 只 (重约 1000 克) 葱结 100 克 姜片 25 克 精盐 50 克 料酒 25 毫升 白糖 100 克 味精、胡椒各 2 克，香油 1000 克 太和茶 15 克。

- 【制法】 1. 将童子鸡修整治净，鸡腹内填入葱结与姜片，外面抹上精盐 下锅煮至六成熟取出 再抹上料酒、白糖 再下七成熟的香油锅中炸至呈金黄色，然后取出去掉葱姜 剔去主骨 将鸡切成块码在盘内。
2. 取茶杯 1 个 放入武当山产的太和茶 用 200 毫升开水冲泡，盖浸片刻。然后将茶汁盛入味碟。另取味碟，放入精盐 15 克以及味精、胡椒粉和适量原汁汤调成味汁，一同上桌即成。

【特点】 本品鸡色金黄、肉质酥嫩 佐以茶汁、鲜汁 清香舒口，

独具风味。

17. 茶味熏鸡

【原料】嫩净仔鸡 1 只(约 750 克)瓜片茶 15 克 小葱 15 克 姜片 10 克 酱油 25 克 精盐 15 克 绍酒 20 克 红糖 25 克 花椒 3 克 饭锅巴 100 克 香油 15 克。

【制法】 1. 将葱 10 克切成段 另 5 克葱与花椒、精盐一起制成细末 做成葱椒盐备用。
2. 鸡宰杀 放尽血水 烫去毛 从背脊开刀 掏去内脏等洗净、沥干水分，用葱椒盐将鸡身内外擦匀腌制 20 分钟 然后将鸡身扒开 皮朝下放在碗里 上放葱段、姜片 加酱油、绍酒 上笼蒸至八九成熟 取出 拣去葱、姜。
3. 取锅放火上 撒上茶叶、红糖 架上铁算子 将鸡皮朝上摆在算子上 盖严锅盖 先用中火熏出茶香 稍顷片刻改旺火煮至浓烟四起时离火，待烟散尽，掀开锅盖 取鸡刷上香油。剁下鸡头、鸡翅、鸡腿爪 鸡身切成长 5 厘米、宽 3 厘米的块，鸡骨拍松垫底，鸡块按原形装盘 鸡头放于前 鸡腿爪放两边即成。

【特点】色油光金黄 质地皮酥肉嫩 味道香郁鲜美 系安徽传统民间菜肴之一。

18. 生熏仔鸡

【原料】 光仔鸡 1 只(约重 1250 克)姜片 10 克 葱段 250 克 花椒 20 粒 茶叶 25 克 米饭 150 克 精盐、绍酒各 10 克，白糖 25 克 饴糖 5 克 辣酱油 50 克 香油 15 克。

【制法】 1. 将仔鸡去内脏洗干净 将盐、姜片、葱段 10 克、花椒 10 粒撒入鸡腹内，揉擦腌渍约 10 分钟。然后 将腌过的鸡用开水烫一下 使鸡皮收缩 擦干水分 抹上一层

稀饴糖 再抹上一层绍酒 放在风口处吹干表面。

2. 取铁锅 1 只，先在锅内撒匀一层米饭，接着撒上花椒 10 粒。茶叶用开水烫湿后同白糖一起也撒到锅中。锅中再架上一只铁算子 铺一层葱 随即将鸡脯朝上放在葱上，锅盖盖好密封严；先以大火烧至锅冒黄烟起，在锅周围淋入清水 200 克 然后压火焖 30 分钟左右取出 立刻在鸡表面涂上一层香油 凉后剁成块状 装盘码齐，再配以辣酱油佐食即可。

【特点】 金黄油亮 香气浓郁 肉质特嫩 微带脆口 茶香诱人，口味别致。是安徽菜之一。

19. 五香熏鸡

【原料】 五香卤鸡 1 只 香菜 30 克 香油 20 克 湿茶叶 50 克，白砂糖 25 克。

【制法】 1. 将香菜摘洗干净、洗净晾干，待用。另取备好的卤鸡将香菜塞入鸡腹内。
2. 取熏锅 1 只 铺上湿茶叶 撒入白糖 再搁上熏架，放上卤鸡 盖上锅盖 用大火烧至冒浓烟 改用小火熏 5 分钟 再端离火口焖 5 分钟。取出熏鸡 刷上香油 切块装盘即成。

【特点】质鲜味美 茶香浓郁 外形色泽油亮 耐存放 不易变质。

20. 祁门鸡丁

【原料】鸡胸脯肉 1 块(约 350 克)祁门红茶 5 小袋 青、红辣椒各 1 个 湿淀粉 10 克 色拉油 100 克。

【制法】 鸡胸脯肉 1 块切成均匀丁块 用蛋清、淀粉拌匀浸泡备用；祁门红茶袋泡茶 5 小袋，去除包装放入油锅中爆香 再将鸡丁放入爆至七分熟捞起备用 青辣椒、红辣

椒各 3~5 个切成片，在油锅中略爆炒，即加清水煮至断生 再放入鸡丁和盐、味精一起炒熟即成。

21. 龙井凤片

【原料】鸡脯肉 250 克 冬笋片 40 克 香菇 20 克 菜芯 30 克 龙井茶 1.5 克 清汤 300 克 精盐、味精、料酒、胡椒粉、湿淀粉适量 鸡蛋 2 个。

【制法】 1. 把鸡脯肉切成 4 厘米长的薄片，放入碗中加胡椒粉、料酒、精盐、味精 加入蛋清和湿淀粉上浆。冬笋、香菇、菜芯切片用沸水氽过五六成熟。龙井茶用沸水泡开备用。

2. 炒锅置于旺火上 加清汤烧开 放入鸡片 滑散捞入盘中 另起锅将清汤内加入味精、盐、茶汁调好味 加入冬笋、香菇、菜芯烧入味 用湿淀粉勾薄芡浇在鸡片上即成。

【特点】烹调别致、色泽鲜艳、鸡片滑嫩、淡雅爽口。

22. 茶农春运

【原料】 1. 主料 鸡脯肉 500 克 香菇 250 克 冬笋 250 克 枸杞子 3 克 蛋清 5 个 淀粉 20 克 芹菜 10 克 火腿 20 克，腰果 10 克。

2. 调料 盐 10 克 味精 5 克 鸡粉 5 克 料酒 5 克 美极酱油与菜汁 50 克 茶粉 2 克 胡椒粉少许 高汤 100 克。

3. 围边点缀料 黄瓜、荷兰芹。

【制作】 1. 鸡脯肉切粒，滑油待用。

2. 香菇、冬笋切粒出水待用。

3. 将鸡肉、香菇、冬笋、火腿、腰果放一起炒匀入味。

4. 蛋清加淀粉 加水 搅匀摊成皮(10 张左右)包入炒

好的鸡肉、香菇、冬笋、火腿、腰果，用芹菜丝扎好放上枸杞子，上锅蒸约 5 分钟出锅。

5. 另起锅放盐、味精、鸡粉加高汤勾芡，浇在蛋皮包上。

6. 锅内放菜汁、茶粉，烧开浇在盘上。

7. 黄瓜制成竹排，用牙签串起，放在盘子上，将蛋皮包放在上面即成。

【特点】此菜鲜美，口感滑爽，形象逼真，点缀与主体结合，自然，得体。

23. 广东茶香鸡

【原料】清远肥嫩光鸡 1 只(约重 750~1000 克)水仙茶叶 100 克 茶生油 100 克 黄糖粉 150 克 精卤水盆 上汤 25 克 味精 1 克 香油、蜜糖水各少许。

【制法】 1. 先将精卤水盆制备好。其配料是 酱油精、八角、桂皮、草果各 50 克，沙姜、花椒、丁香各 25 克，甘草 50 克，开水 500 克。先将酱油、料酒、冰糖、精盐、味精放于瓦盆放在慢火上，约煮 1 小时后便成。香料和药材包须经常泡在盆中。卤水制成后，最好是隔日使用。所制卤水可以长期使用。每次使用后，用纱罩盖好。再用时，要用箩过滤后烧沸，以保持清洁。如天天使用，则须 1 周增换 1 次用料。

2. 把光鸡洗净，放入微沸的精卤水盆中，用文火浸煮约 15 分钟至九成熟，捞起。浸煮过程中可以将鸡取出两次，倒出腔内卤水后再浸入，以保持鸡腔内为温度一致。

3. 另用中火烧锅，下花生油，烧至五成热时将茶叶下锅炒至有茶香味，然后放入黄糖炒至溶化起烟。接着

把鸡架在锅中 加盖 熏焖约 5 分钟左右，待鸡成金黄色便可出锅盛起。待鸡稍凉后，即可斩件上碟。吃时以少许精卤水、上汤、味精、蜜糖水及香油调成料汁淋在鸡上面即可食用。

【特点】色泽金黄、茶香浓郁、滑嫩香甜、骨也有味。此为广东名菜。

24. 美味烟香鸡

【原料】光鸡 1 只(约重 900 克)料酒 25 克 神香 4 枝 白饭 100 克，茶叶 10 克 白糖 25 克 八角、桂皮、甘草各 5 克 川椒、味精、精盐各 10 克 生葱 100 克 生姜 15 克，熟猪油 200 克。

【制法】 1. 先将光鸡洗净，用料酒涂遍鸡身内外，上面加姜片和生葱 等 5 分钟后放进蒸笼 蒸 15 分钟至熟为止取出。

2. 将茶叶、神香、白饭、白糖、八角、桂皮、甘草等放进锅里 上面用长筷子两对 摆成井字形 将鸡架在上面，用铁盖或瓷盆盖严 再以文火慢慢熏焖 熏至变成烧鸡色为止。取出将鸡起肉，鸡骨斩件垫盘底，再用猪油 100 克、味精 5 克、精盐 5 克和鸡肉拌匀。然后把鸡肉逐件按原形摆在鸡骨上即成。食时，另跟川椒油两碟：将川椒粒用锅炒香、剥碎，又将生葱剁烂，用猪油 100 克和川椒末、葱末合炒至香，再调入味精 5 克、精盐 5 克拌匀即可。

【特点】色泽酱红，味美香醇。此为潮州风味菜肴之一。

25. 鸡丝碧螺春

【用料】熟鸡脯肉 100 克、碧螺春（或其他名优绿茶）15 克、鸡蛋 2 只、白面粉 100 克 调料适量。

【制法】 鸡脯肉撕成丝，茶叶用少量开水泡开，鸡蛋和面粉调成蛋糊，放入鸡丝、茶叶及调料拌匀。开油锅，待油五成熟时，将茶叶鸡丝糊剞成丸子入锅炸，俟其定型后逐一捞出。最后，将油温升至六成，投入丸子复炸，至丸子金黄酥脆即成。

【特点】 色泽橙黄透绿，口感外脆里嫩，香气清新鲜嫩，可增进食欲，有益健康。

26. 太极碧螺春

【原料】 1. 主料 鸡脯肉 500 克 鱼脯肉 50 克 干贝 15 克 鸡蛋 1 个。
2. 调料 菜泥 50 克 茶粉 1 克(碧螺春)高汤 100 克，黄酒、盐、鸡精适量。

【制作】 1. 将鸡脯肉、鱼脯肉、干贝用粉碎机打成茸，高汤煮沸放入黄酒、鸡精和盐，再加入打好的鸡茸、鱼茸、干贝茸、少许蛋清和生粉煮成肉羹，倒入汤碗中。
2. 将菜泥、茶粉拌匀，加入 100 克高汤煮沸，加少许盐，煮成绿色茶羹，浇在肉羹碗里的一边，勾勒出一幅太极图案。

【特点】 此菜鲜美，口感滑爽，白、绿相间的太极图案使人感到玄妙无比。

27. 茶香鸭

【原料】 净仔鸡 1200 克 龙井茶 8 克 陈皮、绍酒各 20 克 生姜片、白糖、八角各 10 克 葱段 15 克 花椒 5 克 酱油 15 克 香油 10 克 精盐 2 克 花生油 1500 克(实耗 60 克)。

【制法】 1. 花生油入锅烧至七成熟，将鸭子放入炸至皮肉绷紧，肉表层断红时，倒入漏勺。
2. 将茶叶、八角、陈皮、花椒、生姜片、葱段放入布袋，

扎紧口。将香料袋、整鸭、酱油、精盐、绍酒、白糖与清水 1500 克入锅烧沸，撇去浮沫，用小火焖约 40 分钟，至鸭肉熟透时捞出，淋上香油。将鸭斩成块，入盘拼摆成鸭形，浇上卤汁即成。

特色：色泽金黄，肉质鲜美，茶香味浓。注意在卤制时，酱油不可多放，否则色黑。若没有龙井茶，可用绿茶。

28. 铁观音炖鸭

【原料】鸭子 1 只 栗子肉 12 粒 黑枣 15 枚 冰糖、酱油各 2 大匙 铁观音茶叶 50 克。

【制法】1. 用大茶壶放入铁观音茶叶，开水冲泡一下，滗去水后复加水，泡成茶汁，把茶汁放入电锅内。

2. 将净鸭子去头、去足后分切成 10 大块，放入电锅中。将栗子肉以沸水浸泡后剔净肉皮，也放进电锅。再在电锅内放入黑枣、冰糖、酱油及 10 人份煮饭量之清水，通上电源炖煮，至鸭肉能用筷子轻松插入即可。

3. 起锅时，撒些铁观音茶末以增加香气，即成。

【特点】鸭肉酥烂，鲜香扑鼻，风味特佳。

29. 六堡茶香鸭

【原料】取当地的肥嫩土鸭 1 只（重约 1500 克），六堡茶芽 200 克，西红柿、生油、桂皮、八角、精盐、白糖、酱油、味精各适量。

【制法】将宰杀洗净后的鸭子用各种调料腌半小时，入笼蒸 2 小时。把六堡茶用文火炒至起烟，再把鸭子放在茶芽上，加姜、水至鸭吸收茶香后，再将鸭子放入油锅中炸至表皮金黄时捞出，切成块，装入盘中，拼成鸭型，周围摆西红柿即成。

【特点】色泽金黄，皮脆肉嫩，甘香可口，茶香浓郁，茶馐佳品之一。

30. 黎家山茶喜鸭

【原料】 草鸭 1 只(约 2500 克),食盐、辣椒油各数量 糯米酒 100 克 香醋 1 小碟 五指山茶 100 克 红糖 40 克 谷壳 2 把 甘蔗渣少许 花生油 3000 克。

【制法】 1. 将草鸭放血去内脏洗净,然后用辣椒及盐擦匀,再用米酒腌约 15 分钟 待用。
2. 取铁锅 1 只 架上竹节 投入谷壳、红糖、茶叶、甘蔗渣 然后将鸭放入 盖上盖子 再慢火加热 焖 20 分钟,呈咖啡色捞起。
3. 洗净锅子 放入花生油 至油温七成热 投鸭慢火浸炸 约经 20 分钟 至骨酥、皮油亮时捞出 沥尽油。
4. 备好 2 朵番瓜花洗净,摆放在盘上,再将鸭子用手撕小块,跟香醋碟与辣椒油碟上席。

【特色】本品色泽酱红光亮 肌酥皮香 风味独特 是海南黎族同胞的婚宴菜单的排挡之一。

31. 香片蒸鱼

【原料】 鲜鱼 1 条(约重 750 克)香片 10 克 葱段、姜丝、料酒各适量 精盐 25 克 香油少许。

【制法】 1. 将鱼去除脏杂洗净 把鱼用精盐、料酒腌 20 分钟;另将香片用开水泡开(用少许开水泡一下)后放入鱼腹中装盘,再把盘边摆放上十几片香片,上笼用旺火蒸 20 分钟。
2. 炒锅放火 放入少量香油 烧热后投入葱段、姜丝爆香 撒在出锅的鱼盘中 即成。

【特点】鱼肉鲜嫩 茶香清馨 可作为家常一款佳肴食用。

32. 生熏白鱼

【原料】 白鱼 1 条(约重 1000 克)绍酒 10 克 茶椒盐 15 克 酱

油 25 克 饭锅巴屑 100 克 红糖、茶叶各 25 克 葱 25 克 香油适量。

- 【制法】 1. 将白鱼洗净 切扇形纹 斜切为两段 用绍酒、花椒盐腌渍 3 小时左右 再洗净沥干 抹上酱油待用。
2. 取熏锅一只 放入摆好鱼 盖严锅盖 用小火缓熏至鱼熟透，起锅后放些香油即成。

【特点】色泽枣红 肉质白嫩 味道鲜香。此为淮阴一带民间烹制白鱼的方法之一。

33. 清蒸茶鲫鱼

【用料】活河鲫鱼一条（重 250 ~ 350 克）高级细嫩名绿茶 3 克。

【制法】将活鲫鱼去鳞、鳃及内脏 洗净 沥去水分 鱼腹中塞入绿茶 放于盘中 加适量盐、酒等调料 上锅蒸熟为止。约 40 分钟即可。

【特点】滋味清香鲜美。能补虚生津 止消渴 适宜热病和糖尿病烦渴 饮水不止。

34. 红茶蒸桂鱼

【原料】 1. 主料 活桂鱼一条 500 克 红茶 5 克。

2. 调料 葱丝 10 克 香菜 10 克 姜丝 10 克 红茶卤 100 克 盐 3 克 胡椒粉 2 克 料酒 2 克 葱姜件各 3 件。

【制作】 1. 将桂鱼宰杀洗净 用 2 根筷子担起 放在鱼盘里 洒入盐、胡椒粉、料酒、葱姜、红茶 上锅蒸熟取出 挑去葱姜、茶叶 倒入红茶卤 洒上葱丝、姜丝、香菜。

2. 锅内烧热油，浇在上面即可。

【特点】桂鱼色泽红亮 茶香味浓 肉质细嫩、入口鲜美。

35. 橙汁目鱼条

【原料】 1. 主料 目鱼 300 克 红茶粉 2 克。

2. 调料 橙汁 20 克 番茄沙司 10 克 白芝麻少许 白糖 20 克 白醋 3 克 水淀粉少许 鸡蛋 1 个 吉士粉少许。
3. 围边点缀料 黄瓜 1 根 橙子 2 个 红椒少许 荷兰芹少许。

【制作】1. 目鱼去头尾 揭去表皮 洗净 切成 2 厘米宽、10 厘米长的条 拌入蛋黄 吉士粉拌匀 待用。

2. 锅内放油 烧至 120℃投入目鱼条炸至金黄捞出，沥干油。

3. 将橙汁、沙司、茶粉、糖、白醋调成汁 勾芡 投入炸好的目鱼条翻锅，包尾油装盘。

4. 将黄瓜切片 围在盘中 撒上白芝麻即可。

【特点】 酸甜可口 色泽橙红 甜而爽口 回味无穷。

36. 茉莉鱿鱼卷

【原料】 鱿鱼 400 克 茉莉茶茶叶 7 克 料酒 15 克 精盐 4.5 克，湿淀粉 25 克 蒜泥、葱结、姜片各适量 植物油 500 克（约耗 60 克）鲜茉莉茶 10 朵。

【制法】 1. 将水发鱿鱼剖成麦穗形花刀，改切成 5 厘米长、3 厘米宽的长方形块，放入开水锅中氽烫卷拢，捞出沥干。

2. 茉莉花茶叶用开水泡开，滗去茶水，再用开水泡第二次，待泡出茶香味去掉茶叶，取第二泡的茶汁加料酒、精盐、淀粉调成芡汁。

3. 炒锅置于旺火上，烧热后倒入素油烧至七八成热，然后下鱿鱼卷急爆即捞出沥油。

4. 原锅留余油少许，放入适量蒜泥、葱结和姜片煸出香味 取出葱结、姜片 放入鱿鱼卷 随即加芡汁 顺翻几下 撒上几朵茉莉花 出锅装盘即成。

【特点】 此菜造型美观 滑、嫩、鲜 有幽雅的茉莉芳香。此菜系

上海梅龙镇酒家所创制，由于其美丽的造型，新颖别致，为食家所喜爱。

37. 金沙焗黄鳝

【原料】 1. 主料 黄鳝 500克 干贝 10克 蒜泥 20克 鸡蛋 2个 淀粉适量 茶粉 2克。

2. 调料 葱花、五香粉、花椒、美国辣椒仔少许 清油 2000克。

3. 围边点缀料 黄瓜 2根 番茄 1个 红樱桃 2个 银杏少许。

【制作】 1. 将黄鳝宰杀洗净 去头尾 在脊背上切一字花刀 再切成 1寸长的段。

2. 将鸡蛋打成糊 裹在鳝鱼上 再滚上干淀粉待用。

3. 锅内放入油 烧至 180 放入鳝鱼 炸至金黄、熟透，捞出沥干油。

4. 干贝蒸熟 碾碎待用。

5. 另取净锅 重新放油 下入蒜泥炸至金黄倒出 和干贝拌在一起 加入葱花、花椒、五香粉、辣椒仔拌匀。

6. 另取沙锅加入少许水，放入鳝鱼，再放入调和的料，翻锅装盘即可。

【特点】蒜香、鳝鲜 微辣爽脆 入口酥松。

38. 红茶蒜枣焖河鳗

【原料】 1. 主料：河鳗一条约 500克 独蒜头 100克 蜜枣 50克 红茶粉 5克。

2. 调料 盐 5克 鸡粉少许 胡椒粉 2克 葱姜片各 3件 高汤 500克 清油 1000克 麻油 5克 酱油 3克 料酒 3克。

3. 围边点缀料 胡萝卜 1根 荷兰芹少许（雕刻成花）

- 【制作】** 1. 将河鳗用沸水烫一下，刮去身上的滑鳞，用刀在脖子处切一刀，再在肚脐上切一刀，用筷子将其内脏捅出，将其切成一寸长的段待用。
2. 锅内放水烧沸，把河鳗氽一下倒出，另起锅放油烧至五成熟，下独蒜头，再放鳗段，滑一下倒入箊篱，沥干油。
3. 锅内放入葱姜件煸一下，放入鳗段和蒜头，烹料酒，加入高汤，放入调料，小火焖5分钟，放入蜜枣，再焖10分钟，转大火收汁，淋入麻油装盘即可，摆上点缀料。
- 【特点】** 嫩滑清香，不腥不油腻，入口即化，色泽金黄，不放糖，甜乃蜜枣所散发。

39. 茶烧肉

【原料】 带皮骨的猪肋肉 750克 茶叶 10克 花生油 90克 葱丝、姜末各 15克 精盐 3.5克 料酒 20克 花椒油适量。

- 【制法】** 1. 将带皮骨的猪肋肉剁成核桃大的块，洗净，控去水分，茶叶放瓷杯内，冲沸水焖好。
2. 在炒锅内放入花生油烧热，放葱丝、姜末煸出味，再放猪肋肉块、精盐、料酒，翻炒至半熟，加入茶汁，改用小火烧熟，再放入拌炒，淋上花椒油，装盘即成。
- 特色：茶香肉鲜，味道可口。此是著名的孔府菜肴之一。

40. 清茶肉丸

【原料】 猪肉末 250克 绿茶 20克 精盐 2.5克 味精 1克 清汤适量。

- 【制法】** 1. 先把肉末放入大碗内，加入精盐、味精，用筷子搅拌上劲，边搅边加水，待搅成肉泥状时，用小勺做成20个

肉丸子,下入开水锅中氽熟,捞入汤盘内。

2. 绿茶放入茶杯,冲入 90℃开水泡开待用。

3. 锅坐在火上,添入清汤,烧沸后加入泡好的绿茶汤,烧开,盛在汤盘中,同时再加入几片绿茶嫩叶,即成。

【特点】此菜清香鲜美爽口,汤清碧绿,为家常茶馐菜肴烹制法之一。

41. 茶香牛肉

【原料】牛肉 500克 植物油 25 克 葱段、姜片各 15克 料酒 50 克 酱油 75 克 白糖 25 克 绿茶 5 克 桂皮、茴香各 3 克 红枣 25 克。

【制法】1. 将牛肉切成小块,下冷水锅煮至将沸时撇去浮沫,改用小火再煮 30 分钟,倒出。

2. 将捞出的牛肉洗净,将锅置火上,放少量植物油,下葱段、姜片和牛肉略加煸炒,加入料酒、酱油、白糖、绿茶、桂皮、茴香、红枣及清水适量,用大火烧沸,即改小火焖约 90 分钟,待牛肉熟酥、茶香扑鼻时,移至大火上撒浓卤汁,装盘即成。

【特色】肉酥茶香味美,无腥膻气,冷热餐食皆宜。

42. 茶叶肉末豆腐

【用法】嫩豆腐 400 克 肉末 100 克 细嫩绿茶 3 克 香菇、笋及调料适量。

【制作】肉末加入调料后拌匀,香菇、笋切成丁,与肉末一起炒熟,晾凉后平铺于豆腐上,茶叶研成末,撒于茶表面即成。

【特点】滋味爽口,色泽雪白、翠绿和玛瑙红相间,且富含营养。

43. 海南春韵

【原料】1. 主料 草虾 300 克 锅巴 250 克 黄瓜 2 根 胡萝卜 1

根 冬瓜皮 2件。

2. 调料 美国辣椒仔少许 椒盐 5克 青、红、椒末各 5克 芹菜末适量 茶粉 2克 生粉 10克 清油 1000克。

- 【制作】 1. 将黄瓜、冬瓜皮雕刻成椰树，胡萝卜雕刻成牧童骑牛摆在盘子的一边。
2. 将虾洗净 剪去虾须、虾枪 在背部开一刀 挑去沙腺 用生粉封住虾背开口处 待用。
3. 另取锅放入清油 烧至 180℃ 放入锅巴 炸酥捞出，摆于盘中 再投入虾 炸至熟透倒出 沥干油。
4. 将青、红椒末、芹菜末放入锅中炒香 放入草虾。洒入辣椒仔、椒盐 翻锅装盘 码于盘中。

【特点】造型美观 鲜香怡人 稍带麻辣 增进食欲。

44. 碧螺虾仁

【原料】 虾仁 350克 干淀粉 25克 盐 3克 鸡蛋 1个 碧螺春茶叶 10克 熟猪油 500毫升(实耗 100毫升)

【制法】取鲜活大虾之虾仁 350克 洗净 用 3克盐、1个鸡蛋的蛋清、25克干淀粉将虾仁调成虾仁浆，静置阴凉处 2个小时 碧螺春茶叶 10克 冲少量开水将茶叶“洗过”，加开水 100毫升 泡成茶汁 旺火烧锅 放入熟猪油 500毫升(实耗约 80毫升)油至四五成热时 下虾仁浆、拨散 倒入滤勺 滤去油 将虾仁倒入原锅(已无油)立即放入茶汁约 30克 翻烧后出锅装碟 将碧螺春茶叶略挤去水 放在盆边 即成。

45. 龙井虾仁

【原料】 虾 1000克 精盐 3克 鸡蛋 1个 湿淀粉 40克 味精 25克 龙井茶 1克 鲜茶叶 5克。

【制法】 1. 将 1000克虾去壳 挤出虾肉 其方法是一手捏住虾

的头部,一手捏着虾尾 将虾肉向背颈部一挤 虾仁即脱壳而出。将虾肉盛入小竹箩,用清水反复洗至虾仁雪白 盛入碗内 放入 3克精盐和1个鸡蛋蛋清。用筷子轻轻拌至有粘性时加入 40克湿淀粉 加 25克味精拌匀 静置 1小时,使调料渗入虾仁,待用。

2. 将 1克龙井茶和 5克鲜茶叶分别用 50毫升沸水冲泡,1分钟后 弃茶汤 30毫升,茶叶及剩汁待用。将炒锅置中火上烧热 加入猪油至四成热时 倒入虾仁 迅速用筷子划散,待虾仁呈玉白色,倒入漏勺沥去猪油,暗葱炆锅 即用葱炒油锅 用时去葱 留其葱香而不见葱)再将虾仁倒入油锅 迅速把茶叶及汁一同倒入 烹入绍酒 抖动几下 出锅装盘 即成一盘虾仁玉白、鲜嫩 茶叶碧绿、清香 色泽雅丽 风味独特的龙井虾仁。

46. 碧螺春氽虾仁

【原料】大虾仁 200克 碧螺春茶叶 13克 鸡汤 500克,精盐、菱粉少许。

【制法】 1. 先用菱粉、精盐调好卤 把虾仁放入浆一浆 再放入沸水内氽烫一下,取出盛放在汤碗内。

2. 将茶叶用温水泡 1次 随即把温水滗掉 以去除茶叶上茸毛衣,再用沸水复泡茶叶。

3. 炒锅坐火上 放入鸡汤烧沸 兑入茶汁(茶叶不要),随即冲入装虾仁的汤碗内,即成。

【特点】味鲜清口并带有茶香,有消除油腻、帮助消化的作用。注意茶汁的浓度可视食用对象而定,并且要现吃现做。此菜为淮扬风味。

47. 心心相印

【原料】 1. 主料 银杏 350克 鲜鲍贝 50克。

2. 调料 蚝油 5 克 辣椒酱 3 克 蒜茸 3 克 老抽王 2 克 鸡精 2 克 绵糖 5 克 料酒 3 克 淀粉 3 克 红茶 3 克 水适量。

3. 围边点缀料 黄瓜、胡萝卜各 1 根。

- 【制作】
1. 黄瓜片开切片 立起围成“心”状 再围一圈胡萝卜。
 2. 银杏沸水煮 10 分钟 出锅去壳 剥去表皮煮熟 和着调料入味装盘。
 3. 鲜鲍贝宰杀洗净 沸水煮至断生 用茶去腥味。
 4. 锅内放油下调料煸炒出香味 下鲍贝 焖一会儿 使之入味 出锅 浇在银杏上即成。

【特点】此菜乃银杏、海鲜合做，造形美观，富有创意，银杏糯甜、清香 具有清火、化痰效果 鲍贝嫩滑鲜美无腥味。

48. 五香茶鸽

【原料】乳鸽 2 只(约 500 克)茶叶 6 克 葱姜 4 克 红糖 30 克，白糖 3 克 精盐 15 克 饭锅巴 10 克 丁香 0.3 克 茶椒、桂皮、八角、草果各 0.6 克 香油 500 克(约耗 50 克)酱油 10 克。

- 【制法】
1. 将鸽子用手捏住嘴放冷水里焖死，再用 60℃ 热刀从肛门处开口取出内脏 洗净沥干。将草果撕开 同丁香等香料放布袋中，扎紧口子。
 2. 锅放旺火上 放入鸽子加白糖、酱油、精盐、葱(打结)姜拍松和水(淹没鸽子为度)烧开后转小火焖 15 分钟捞起，沥干水分凉冷。
 3. 炒锅放在旺火上，放入香油烧至七成熟，将鸽子下锅炸成金黄色捞起。
 4. 铁锅放在旺火上烧红离火 把红糖、茶叶(用开水刚泡开捞起使用)饭锅巴(碎粒)撒在锅里 再放进铁丝

算子 把鸽子摆放在算子上 盖严锅盖 烧火。待闻有焦糖气味和见冒烟很多时 把锅离火 焖 3分钟取出，然后抹上香油即成。食用时剁成小块装盘。

【特点】色为金黄 肉嫩鲜香 味道特佳。

49. 清茶炖鸽肉

【原料】嫩鸽 2只 青茶叶 5克 枸杞子 10克 生姜 3克 葱段 6克 料酒、味精、精盐、肉汤各适量。

制法 将枸杞子洗去浮尘。鸽子宰杀洗净 放入热水锅中氽后捞起 沥干水分 与枸杞子一起放入碗内 上铺青茶叶、葱段 注入料酒、肉汤 用厚纸封好碗口 隔水炖烂 拣去茶叶、葱段、姜片 加精盐及味精 盛入碗中即成。

50. 春蚕吐丝

【原料】 1. 主料 五仁 100克 (核桃仁、瓜子仁、杏仁、腰果仁、黑芝麻仁各 20克) 糯米粉 250克 椰丝 300克。
2. 调料 白糖粉 50克 黄油 50克 蜂蜜 30克。
3. 围边点缀料：芹菜叶适量。

【制作】 1. 将五仁炒熟拍松与糖粉、黄油、蜂蜜一起拌成馅心丸。
2. 将糯米粉用开水搅和成团，制成若干小坯子，将馅心逐只包入，做成蚕茧状。
3. 将蚕茧坯子放入沸水锅中煮熟，捞出后外表滚上椰丝 衬上比蚕茧略大的椭圆形菜叶 置于盘叶。
4. 锅内放白糖50克和适量的水 用小火熬至浓稠 用特制的工具抽丝，将抽出的丝拢起覆盖在蚕茧上即成。

【特点】甜、香、糯 营养丰富 造型逼真。晶莹剔透的糖丝披在蚕茧上组成了一幅赏心悦目的春蚕吐丝图。

（二）茶汤羹羹

1. 扣碗茶汤

【原料】糜子米 500克 红糖 200克 白糖 100克 糖桂花 10克，金糕丁、青梅丁各适量。

【制法】 1. 先将糜子米淘洗干净，用凉水浸泡 2~3 小时 碾成面 然后过细箩 即成糜子面。

2. 茶汤壶内的水烧开。

3. 取小碗 1 个 先倒入 50 克开水和 10 克凉水搅和一下 再放入 1/10 的糜子面调成面糊，然后左手端着盛面糊的碗对着茶壶嘴 右手握着壶把子将壶倾斜 使壶内的开水顺着壶嘴冲入碗内。这时速将碗与壶嘴由近而远地拉大距离，以加大水的冲力，使面糊冲得均匀；随后又由远至近，面糊即冲成杏黄色的茶汤。

4. 冲好一碗后，即在茶汤上撒上红糖 20 克、白糖 10 克和糖桂花 1 克。也可再撒些金糕丁、青梅丁之类的食品。本配料用量可制作 10 碗。

【特点】本品质地细腻 味道甜香 系北京茶食小吃 回民味浓。因将碗翻扣过来而茶汤不洒 故有此“扣碗茶汤”之称。

2. 绿茶番茄汤

【原料】绿茶 10~15 克 西红柿 50~150 克。

【制法】西红柿洗净，用开水烫后去皮、捣碎，和绿茶混合置于杯中 加开水 400 毫升即成。

食法 此汤可作菜肴食用 有可日服二次。具有凉血止血、生津止渴之功效。适应眼底出血、高血压、牙龈出血、阴虚口渴、食欲不振等症。

3. 茶汤扣三丝

【原料】 1. 主料 火腿 100 克 鸡肉 100 克 冬笋 100 克 香菇 1 只 青菜 3 棵。

2. 调料 茶汤适量 盐 鸡粉少许。

【制作】 1. 将火腿、鸡肉、冬笋都切成丝。

2. 取一小碗 将香菇放在碗底(面朝下)再按颜色搭配 分别码入“三丝”放入调味料 放入少许茶汤 上锅蒸半小时取出，倒扣于品碗中。

3. 另取锅 放入茶汤 调好口味 用手扣住“三丝”茶汤顺勺而下。

4. 将青菜氽熟，放在品碗里即可。

【特点】五彩缤纷 人口鲜美 清汤入味。

4. 龙井蛤蜊汤

【原料】 蛤蜊 250 克 龙井茶 10 克 生姜、调料适量。

【制法】 1. 把龙井茶放入杯中 用温水泡开 备用。

2. 把蛤蜊和生姜丝放入锅内，加少量沸水煮片刻，待蛤蜊张开时 倒入龙井茶再烧开 然后适当调味 装碗即成。

【特点】汤清味醇，茶香浓郁。

5. 绿茶西红柿汤

【原料】西红柿 50~150 克 绿茶 1 克 开水 400 毫升。

【制法】 将 50~150 克西红柿洗净 用开水烫后去皮捣碎 和约 1 克绿茶混和置于杯中 加开水 400 毫升即成。

功效 此汤可作菜肴食用 也可日服二次。具有凉血止血、生津止渴之功效。适于眼底出血、高血压、牙龈出血、阴虚口渴、食欲不振等症。

6. 绿茶鲫鱼汤

【原料】鲫鱼 250 克 绿茶 10 克 酱油 10 克 味精 0.5 克 香油 6 克。

【制法】 1. 将鲫鱼取出内脏洗净。
2. 与绿茶一同煮汤，并加入调料即成。

【特点】滋补脾肾，消渴。适用于脾肾阴阳虚弱所致的（如糖尿病 烦渴不止病症。

7. 龙井肉片汤

【原料】猪腿肉 150 克 龙井茶 15 克，四川涪陵榨菜 10 克 鲜汤 1000 毫升 鸡蛋 1 个 调料少量。

【制法】将腿肉切成薄片 加绍酒、细盐、味精、胡椒粉、蛋清和干淀粉拌匀 置半小时待用。龙井茶用沸水冲泡 沥去水分 再用开水 100 毫升冲泡。榨菜切丝 待用。将猪腿肉片下开水锅氽熟后捞出。鲜汤中加入调料，再加茶汁及茶叶，煮沸后加榨菜丝最后倒入肉片即成。

8. 雨花鸡片汤

【原料】鸡脯肉 200 克 雨花茶叶 5 克 熟火腿 25 克 鸡汤 950 克 精盐、料酒、味精、鸡油各适量。

【制法】 1. 将鸡脯肉剔去筋膜 洗净 片成薄片 放入碗内 用油、水浸泡。雨花茶放入茶杯内，冲入沸水，略微泡开，去水，倒在汤碗内。火腿切成薄片。
2. 将汤锅置火上 放入鸡汤 加入精盐、料酒、味精烧开，撇尽浮沫。将火腿和汤碗内的鸡脯肉与茶水一起倒入锅内 待鸡片呈白色时 用漏勺捞出 挤干水分 倒在茶叶碗内。
3. 将汤盛入放有鸡片的碗内，淋上鸡油即成。

【特色】汤汁碧绿，鸡肉鲜嫩。

9. 龙井鸡片汤

【原料】鸡脯肉 150 克 龙井茶叶 15 克 豌豆苗 10 克 料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉等各适量。

【制法】 1. 将鸡脯肉切成薄片 放入碗内 加料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清和湿淀粉拌匀口味。龙井茶放在碗内，先用温水泡一下 滗去水分 再用沸水浸泡 3 分钟 待用。
2. 将鸡片放入沸水锅中氽一下捞出，盛入汤碗内。汤锅入豌豆苗，起锅盛在鸡片的汤碗内即成。

【特色】鲜香滑嫩 色泽碧绿。

三、日常茶点与茶食

喝茶则要备上点心，这似乎已成为习惯。相反如果诱人的点心摆在眼前的话，就想沏上一杯浓茶。茶艺的规矩是先品茶，然后再吃点心，这是为了使茶味不被点心的味道遮盖。茶艺用的点心比一般的点心稍小一点，有时也使用干果，在此也稍做介绍。

（一）茶制食品

早在元代我国就已有含茶的食品了：当时的玉磨茶就是用紫笋茶和炒米混合后再研磨成粉，尔后调拌食用的 枸杞茶则用枸杞和雀舌茶碾成细末 再拌以酥油 尔后用温酒调食。

明代的擂茶所用原料更多，制作更精细：先将茶芽用开水浸泡 芝麻炒熟去皮 再同入钵中擂细 加入川椒末、酥盐、油饼 也可以干面代替 后再擂 如干 则逐次

加入茶汤，入锅煎熟，并视口味加入松子、胡桃、栗子等。从上述茶食的用料和制作中即可看出，它们不但风味独特，而且富含营养和清心明目等调理作用。

近年来，茶叶食品更为风行，这是因为一可直接利用茶叶中的各种物质，或增强营养价值，或发挥其药效功能；二可利用茶叶的香和色，使食品更为悦目和可口；三可使食品变得油而不腻，更适合现代人的口味。在这种情况下，不仅茶叶饼干、茶叶面包等应运而生，而且茶叶奶糖、茶叶胶姆糖等也脱颖而出，同时还出现了茶粥、茶饭等，使含茶食品从一般茶食向主食扩展。

下面介绍一些具有保健和治疗作用的茶粥、茶膏糖的制作方法，供家庭选用。

1. 茶叶粥

【用料】 粳米 50 克、绿茶 10 克、白糖适量。

【制法】粳米淘洗干净 绿茶煎煮成浓汁(去渣)粳米中加清水 400 毫升、茶汁及糖 用文火熬煮至熟即成。

【特点】化痰消食 并治急慢性痢疾、肠炎、急性肠胃炎及心脏病水肿等症。

2. 茶膏糖

【用料】红茶 50 克、白糖 500 克。

【制法】将红茶加水煎熬 每 20 分钟提取一次茶汁，如此不断加水不断提取茶汁 经 3~4 次后 茶汁变淡无茶味时 弃掉茶渣 再将各次所得茶汁合并 用文火烧煮浓缩，至茶汁浓厚 加入白糖 调匀 继续用文火煎熬 到用铲挑起糖液有粘丝而不粘手时停火 趁热将糖液倒入涂过熟食的搪瓷盘上。待糖液稍冷 用铲或刀将糖切割成小块即成。

【特点】饭后食用一块，有消食之功效。对饮食不消，腹闷胀饱 胃纳不舒者 尤为适宜。

3. 茶叶面条

【用料】 取上等茶叶 100克 加沸水 500至 600克泡成浓茶水。

【制法】以此茶汁和面做成的面条，下锅后不粘锅。

【特点】 而且极清新爽口 若制作成凉面 味道更佳。

4. 茶叶馒头

【用料】 取新茶 100克 加沸水 500克。

【制法】泡制成浓茶汁 放凉至 20~30℃ 放入鲜酵母发面 蒸制馒头。

【特点】味道清香。

5. 茶叶鸡蛋

【用料】茶叶 80克 加适量水 煮鸡蛋 0.5公斤。

【制法】鸡蛋煮至七八成熟时取出，拨去皮，再放入原汁中浸泡 2~3小时。

【特点】可使鸡蛋清香爽口。

6. 茶叶米饭

【用料】将茶叶 0.5~0.7 克 用 500~1000毫升。

【制法】开水浸泡 4至 9分钟后，用干净纱布过滤（不可放置时间过长 以防变质 将米淘净后 按平常水量 加入备用茶汁煮饭。

【特点】煮出的米饭香而不腻。

7. 龙井汤圆

【原料】汤圆馅 100克 糯米粉 250克 高级龙井茶叶 25克。

【制法】 1.取糯米粉适量用水调散，揉匀，再和汤圆馅分别包成大小均匀的汤圆。

2.将龙井茶叶放入杯中，冲入适量开水浸泡 2分钟，

把茶汁滗掉不用，再冲入开水泡好。

3. 锅内放入清水烧开 将汤圆下锅 煮熟 分别捞出放在碗中，再取适量茶汁浇入即成。

【特点】 本品色泽淡绿 清香醇浓 口干细嫩 爽口不腻。

8. 茶末蛋糕

【原料】 鸡蛋或鸭蛋 4 个 白砂糖 120 克 面粉 120 克 奶油 30 克 牛奶 2 匙 柠檬汁 1 匙 茶末粉 1 匙。

【制法】 1. 将蛋打入碗中，加入白砂糖 100 克 打至发泡 然后边打边加入面粉，调匀备用。

2. 取盆放入奶油、牛奶，混合后放入微波炉加热 30 秒钟，然后与调好的面粉迅速搅拌混合，待用。

3. 取柠檬汁 1 匙放入碗中 再加白砂糖 1 匙混合好。

4. 取上述调制好的奶面粉的 1/4 调入茶末粉 然后搅拌均匀。

5. 将蛋糕模型另取奶油少许涂好，再将剩下的 3/4 奶面粉全部倒入模型 然后由上将茶末奶面粉滴下 滴成长条形，用铲子快速搅一下。

6. 覆以保鲜膜上微波炉加热 4 分钟，待底部熟了倒出 即成。

9. 茶果脯

【原料】 粗老茶叶、各种水果适量。

【制法】 1. 首先确定辅料配制的重量比例，一般茶叶占 45%，水果占 50%，各种辅料 糖、盐、味精、桂皮等各种食用调味品和着色添加剂 占 5%。

2. 按一般果脯制作方法加工即可。由于选用的茶叶叶质稍硬 其蒸煮、糖化的时间应略延长 压制时间也长一些。

【特点】本品茶叶显露 果味突出 既甜、酸又微苦 ,口感很好 ,
是一种老少皆宜、大众化开味消食休闲茶食品。

10. 芽茶芝麻饼

【原料】芽茶、熟芝麻、川椒末、酥咸油饼或干面、佐料(松子肉、胡桃肉、栗肉 各适量。

【制法】 1. 先将芽茶用汤少量浸软 ,再将芝麻炒熟去皮 ,然后放置钵中擂成细末 ,再将川椒末、酥咸油饼加入同擂。如干 即添浸茶汤 无油饼 则以干面代之即可。
2. 将擂研好的芝麻茶饼入锅煎熟 ,即成。松子肉、胡桃肉、栗子肉等辅料可随意加入。

【用法】可作糕点或小吃随意食用。

【特点】酥香可口 ,风味独特。

11. 法式茶烙饼

【原料】面粉 250 克 大鸡蛋 2 个 白砂糖 600 克 黄油 75 克 牛奶 250 毫升 浓茶汁 500 毫升 香草糖 1 小袋 朗姆酒 1 汤匙。

【制法】 1. 在洁净的容器中倒入面粉 ,留出一槽 ,放入白砂糖、香草糖和鸡蛋。一边搅和 ,一边把水掺入面粉。
2. 随着面团变稠逐渐加入牛奶。充分搅拌后加入溶化的黄油和足量的茶汁 ,待面滑而不粘 ,再加入朗姆酒。
3. 取锅烙饼。每个烙饼好后 ,翻过来 ,在饼中夹一颗榛子大小的黄油 让它溶化 然后将饼折成四边形 配茶热食即可。

【特点】酥香、甜美、可口。此法可做 18 个特薄饼。茶烙饼可配果酱、蜂蜜、糖食用。

12. 碧螺春比萨

【原料】 上等碧螺春茶叶 25克 虾仁 10 只或香肠 10片或洋菇 3朵切片 面粉 250 克 鸡蛋 1个 西红柿酱若干 砂糖 适量 肉臊子 200 克 细长青椒 1 只。

【制法】 1. 将茶叶用温水泡开，碧螺春只取芽心备用。肉臊子加西红柿酱、糖炒熟成肉酱备用。青椒切小圈圈备用。虾仁或香肠、洋菇都经炒熟备用。面粉和鸡蛋加水调成糊状。

2. 取平底锅加热倒入油后下入面糊待半凝固时，加一层肉酱 四周排上青椒圈 点缀虾仁或香肠、洋菇 最后放茶芽 3对或4对切好上桌 即成。

【特点】 此为台湾地区流行的茶食品之一。茶香四溢，风味独具。

13. 香茶芝麻糖

【原料】 茶叶 15 克 白砂糖 100克 蜂蜜 50 克 芝麻 100克。

【制法】 1. 先将芝麻洗净，再用文火炒香，备用。将茶叶放入杯中冲沸水浸泡，取汁备用。

2. 把茶汁放入锅中，加白糖和蜂蜜，再以文火熬至能拉成丝 即投入芝麻拌匀 然后将芝麻糖起锅放入模型压成块状 再切作薄片或细条状 即成。

【特点】 本品为一款家常菜饌膏糖小吃，香甜可口，营养丰富，对于慢性咽炎患者咽喉肿痛、唇燥、干咳无痰之燥伤肺胃型，具有防治和保健作用。

14. 茶末面包

【原料】 面粉 70 克 绿茶粉适量 酵母 2.5克 白砂糖 6 克 食盐 2克 奶油 6克 发酵促进剂 0.001 克。

【制法】 原辅料经混合后，发酵 1~2 小时 再投入固定模子成

型 然后置入 180℃ ~ 200℃烤箱烤 25 分钟即成。

【特点】 本品松软有茶味，香甜可口，是大众化的茶馐食品之

15. 美味五香牛肉、素鸡、茶蛋

【原料】 百叶（豆腐片）1100 克 净黄牛肉 3000 克 鸡蛋 50 个，八角 8 颗 食盐 150 克 酱油 35 毫升 绵白糖 350 克 味精 5 克 白胡椒粉 7.5 克 花生油 1500 毫升（约耗 300 克）

- 【制法】
1. 将百叶放入盆内 加入食用碱 冲入开水 1000 毫升，烫泡约 8 分钟，然后捞出百叶，放在洁白的湿布上（81 厘米见方）叠齐 包卷成直径约 8 厘米、长约 50 厘米的圆筒，再用一根纱线绳子（540 厘米长、0.6 厘米粗）进行绕扎 制成素鸡坯 备用。
 2. 将素鸡坯投入油锅中（每锅一次可炸 16 块左右），炸至素鸡浮在油面上（约炸 2 分钟）即捞出放入清水中浸泡回软 待用。
 3. 将牛肉洗净 放入锅中 加葱结、姜块、以及绍酒 100 毫升、食盐 75 克、清水 2500 毫升 用旺火烧沸 撇去浮沫 改用中火再煮半小时 接着将牛肉捞入清水中过凉洗净，然后改刀切成大小相等、厚薄均匀的块（50 块）备用。
 4. 取一个有竹算子衬垫的砂锅 放入牛肉块、酱油、绵白糖 25 克、绍酒 100 毫升、五香粉袋和煮牛肉的原汤 1500 毫升 然后盖上砂锅盖 置于中火上煮沸 5 分钟，再改用微火焖煨 20 分钟。随即将素鸡也放入牛肉砂锅中，上盖后用小火同煨半小时，最后加入味精。
 5. 将鸡蛋放入锅中，加入清水适量（以淹没鸡蛋为

度)用中火煮沸后 稍加清水 再改用小火煮 20 分钟, 至鸡蛋成熟捞出 待稍凉将蛋壳逐个轻轻敲裂 然后再放入锅中 加入八角、食盐 75 克、绵白糖 100 克、红茶袋以及清水 2500 克, 先用中火煮沸, 再改用小火煮 40 分钟。

6. 食用时每客按牛肉、素鸡、茶叶蛋各一份装盘 再浇上少许煨牛肉和素鸡的原汁, 撒上白胡椒粉即成。

【特点】本品色泽红润 香味浓郁 营养丰富 是一款业余休闲茶馐小吃, 亦为夜宵之佳品。本品制作时原料选用以 50 份计。

(二) 佐茶之点

喝茶配点心 自古有之 今也随处可见。下面介绍的一些佐茶之点, 也可视个人口味而挑选一二。

1. 酸梅糕

【原料】乌梅肉 50 克 绵白糖 750 克 山楂粉 25 克。

【制法】 1. 先取绵白糖 250 克放在石臼中, 捣碎能粘在一起而不散 取出待用。
2. 将乌梅洗净 上笼蒸熟 放入石臼中捣成泥 然后加入剩余的绵白糖和山楂粉, 捣碎也能粘在一起而不散, 作为底糖 取出后待用。
3. 取直径约 4 厘米 深约 0.5 厘米木模子 放入一层糖面, 约为木模深度的 $\frac{1}{3}$ 再把底糖装满模子 用手压紧、压平。将成型的糕饼从模子中扣出来 放入盘中烤干即成。

【特点】 色泽艳丽 层次分明 酸甜可口 别有风味。

2. 糖藕片

【原料】鲜藕 1000 克 白砂糖 700 克 清水适量。

【制法】 1. 将鲜藕的污泥杂质除去 洗干净 去掉皮 切成厚约 0.6 厘米的藕片 在沸水中烫漂 20 分钟左右 然后立即放入清水中冷却。

2. 将 1000 克藕片放入容器中，加入 500 克糖 拌和均匀 糖渍 3 天左右。待藕片充分吸收糖液后，再将糖藕片一起置在锅内煮沸 同时加入 200 克糖 煮到藕片呈透明状时 捞出冷却后即成。

【特点】本品外形呈乳白色 色泽美观 口感酥嫩香甜。本品制作时可酌加白醋，制成糖醋液与藕片一起煮熬。此为苏式风味。

3. 五香花生米

【原料】花生米 1000 克 食盐 100 克 大蒜 1 头 茴香 2 克 花椒 2 克 净沙小半锅。

【制法】 1. 将大蒜去皮拍碎 与花椒、盐、茴香放入盛器中 注入 1000 克沸水，再放入洗净的花生米，加盖焖泡 2 小时 捞出后晾干 待用。

2. 先取洁净的沙子放入锅里，用大火炒热后倒入花生米 不停地翻炒 至花生米脱皮 改用小火再炒几分钟，筛去沙子即成。

【特点】本品咸香酥脆，美味可口。如在配料中加入少量奶油或黄油，便可制成奶油花生米。

4. 玫瑰瓜子

【原料】黑瓜子 1000 克 食盐 50 克 糖精 1 克 五香粉 30 克 丁香粉 10 克 玫瑰香精 3 滴 食用红色素少许。

1. 将瓜子洗净，备用。

2. 将盐、糖精、五香粉、丁香粉以及食用红色素放入碗中 注入沸水 500 克，冷却后放下瓜子，再滴上玫瑰香精 加盖静置半小时。

3. 将瓜子捞出后，放入锅中焙炒至瓜子壳中心呈现芝麻黑点 水分完全焙干 再用小火炒 10 分钟即成。

【特点】 咸甜、味美、可口。

5. 香酥核桃仁

【原料】 优质核桃仁 500 克 食盐 50 克 香精、糖精各少量。

【制法】 1. 将核桃仁放入 5% 的食盐水中浸泡 10~12 小时 注意食盐水要用开水配制 不要用铁容器盛 以免影响核桃仁的色泽和风味。然后将浸泡过的核桃仁用冷水冲洗干净，至核桃仁变为白黄色为止。

2. 将核桃仁放入竹匾中晾 8~10 小时 至表皮变干 待用。

3. 将糖精 0.5 克和香精 2 滴溶于少量温水中，再将晾干的核桃仁倒入 撒入食盐拌匀 摊晾。

4. 将稍晾干的核桃仁置于烘箱内，以 80℃~100℃ 温度烘干 然后取出冷却 即成。

【特点】 本品甜、咸、香、酥 风味独特。

6. 挂霜腰果

【原料】 腰果 300 克 白糖 50 克 植物油适量。

【制法】 1. 先将腰果用开水泡一下，再入油锅用小火低油温氽熟 待用。

2. 另取锅加水和糖，用小火熬至糖浆由大泡转为细密小泡时，下腰果 翻炒均匀 使糖液均匀地粘在腰果的表面 冷却即成。

【特点】 本品色泽洁白，香脆味甜。

7. 怪味花生

【原料】油氽花生米 500 克 葱段、姜片、蒜末各 2 克 白糖 30 克 食盐 4 克 芝麻粉 20 克 辣椒粉 3 克 花椒粉、味精各 1 克 猪油 30 克 橘精 30 克。

【制法】 1. 将猪油入锅烧热 加入葱、姜、蒜炸出香味后取出猪油，放在小碗中使之冷却结冻。
2. 将油氽花生米和其余所有作料拌和，然后用猪油拌匀即成。

【特点】本品酸、甜、麻、辣、鲜、香、咸，诸种味道都有一点，可谓风味别致 非常可口。

8. 奶油五香豆

【原料】蚕豆（一般选用表皮和白皮大粒蚕豆）500 克 精盐 25 克 桂皮 2 克 茴香 2 克 白砂糖 100 克 奶油少许 清水适量。

【制法】 1. 将蚕豆挑去杂质 用清水淘洗干净 然后放入锅内 加水并盖上锅盖 以旺火煮半小时 即可捞出 沥干水分。
2. 把锅中之水倒掉，再把蚕豆重新入锅，添加适量清水（水量以浸没蚕豆为准）再加入精盐、砂糖、桂皮、茴香等辅料 用文火煮半小时 将水煮干。
3. 将铁锅烧热 倒入煮好的蚕豆 用小火焙炒 不断加以翻动，直至水分焙干为止。锅端离火，放入少量奶油 搅拌均匀 冷却后即为成品。

【特点】本品淡棕色，外层裹有白粉，蚕豆硬韧而富有芳香之味，十分可口。

9. 茶米条

【原料】茶米粉 即糯米粉 500 克 白砂糖 150 克 饴糖或蜂蜜 100 克 花生油、标准粉 即干面粉 适量。

- 【制法】** 1. 先将 1/10 的茶米粉加水调制成面团，上锅蒸熟成糊状，倒入面盆中，然后加入饴糖揉捏均匀，再加入全部剩余的茶米粉，揉捏成团。
2. 将面团倒在案板上，用擀面杖压成面片，然后用刀切成面条，放入油锅中炸至焦黄酥脆，捞出。
3. 将白砂糖放入锅中，加水 30 克，然后加热煮沸，再倒入油炸过的茶米条，搅拌均匀，不亮浆、不结坨，糖皮色泽乳白，面呈棕黄色而内层呈乳白色。口感酥脆不腻，味道纯正，清香利口，具有茶米粉的香味。

10. 茶米糖

【原料】 糯米 1500 克 绵白糖 800 克 饴糖或蜂蜜 300 克 咸桂花适量 猪油、清水各适量。

- 【制法】** 1. 先将糯米筛去碎米，除净杂质，淘洗干净后，用清水浸泡 8 小时（夏季 6 小时，冬季用 10 小时），然后用清水漂洗干净，沥去水分，放入蒸笼蒸至米饭熟而不烂。将出笼的米饭置于通风处冷却，待米饭未干不粘时，用手将米粒搓散，在阳光下晒干，备用。
2. 猪油入锅，烧至 220℃ 时，将米干分批入锅炸，待米干爆成米花浮起，迅速捞起，沥尽油，冷却。
3. 将 150 克清水和白糖倒入锅中，加热溶化后，放入饴糖，再熬至糖浆温度为 120℃ 时，取少量糖浆在水中冷却至发脆为宜，即可端锅离火。
4. 将米花倒入熬好的糖浆中，搅拌均匀，并撒上咸桂花。然后倒入盆子或木框中，用力压平，再撒一些绵白糖，稍凉后，便可切块。

【特点】 本品色白，酥脆化渣，香甜可口，是一种民间十分流行的传统茶食。

11. 生磨马蹄糕

【原料】马蹄粉 600 克，冰片糖 1000 克，新鲜马蹄适量。

【制法】 1. 将新鲜马蹄去皮洗净，再放磨碎机中磨碎，备用。

2. 将马蹄粉 600 克，加清水 1500 克搅匀，用箩筛去杂质，再倒入用冰片糖 1000 克和清水 1800 克煮成的糖水中，搅拌均匀，然后分作甲乙两盆备用。

3. 取甲盆放入沸水中隔水边煮边拌，直至煮熟；然后与乙盆混合拌匀，再加入适量磨碎的鲜马蹄拌匀，倒在薄铁盘内，放入笼内蒸熟即成。取出晾凉切片，可凉食，也可油煎热食。

【特点】本品色泽茶黄，呈半透明，可折而不裂，掰而不断，软、滑、爽、韧兼备，味极香甜。

(三) 茶制糖果、饮料

1. 茶糖果

我国生产的茶糖果，大致有红绿茶硬糖、红绿茶奶糖、红绿茶夹心糖、红绿茶饴糖、茶叶糖球等。

茶糖果主要是利用糖果加工设备和制作糖果的工艺，将从茶叶中提取的有效成分与糖、奶、果汁、巧克力、淀粉、维生素及植物添加剂混合制成。

既有糖果的风味，又有茶叶的滋味，老少咸宜，并具有一定的保健作用。食之甜而不粘，软硬适中，清鲜香醇，有良好的韧性和弹性。

茶糖果中的“茶叶膏糖”（即我国历史悠久的“梨膏糖”），尤有润肺止咳、健胃消食之功效。

上海豫园和河南开封产的茶叶梨膏糖在我国都享有盛名。

2. 茶汽水

茶汽水是理想的补充人体水分的饮料，有绿茶汽水、冰红茶汽水等。

除含汽水的主要成分外，还含有茶叶的有效成分。茶汽水是**利用绿茶或红茶的提取液，加入糖、酸、增香剂等成分调制后，再掺入清洁卫生的低温碳酸水，混合罐装而成的饮料**。茶汽水果味和茶味兼有。饮之香浓美味、解热止渴、解除疲劳、清心提神，有益于人体健康。

3. 茶可乐

茶可乐是将绿茶或红茶与其他植物中的水溶性成分，如果糖、酸、增味剂、增色剂、增香剂等以一定比例混合调治而成。其特点是香味浓醇、酸甜适中，色泽澄清透明，成琥珀色，并具可乐型饮料的外观和口味，且内含多种茶多酚、氨基酸、维生素 C 和微量元素等，营养成分较高。

4. 罐装茶

罐装茶主要有罐装乌龙茶和绿茶。是将茶水经过提炼、过滤、调制、加热、罐装、充氮、密封、杀菌、冷却等多道工序制成。是一种饮用方便，便于携带的纯天然健康饮料。

5. 茶酒

茶酒是一种低度含醇的碳酸饮料。可用传统的茶叶提取液，加入糖、增酸剂和酒精，直接配制。也可在茶叶提取液中加入酒曲经发酵处理，产生酒香后滤去沉淀物，再加入其他配料制成。

茶酒具有酒的芬芳。酒度一般为 2~5 度，糖度 8~9 度，酸度 0.2~0.8 度，具有酒质色泽明亮，酸甜适中，口感强等特点。目前主要有绿茶汽酒、乌龙茶酒、文君系列茶酒及云雾茶酒等。国外有将红茶的茶水注入放冰块容器内，再加入适

量的葡萄酒、糖等制成的葡萄冰茶酒。

6. 冰茶

冰茶在欧美特别风行饮用。冰茶的调制方法是先在杯内放入占杯子容量 $2/3$ 的冰块，然后将红茶汁倒入，同时加入适量蜂蜜，再加 1~2 片新鲜柠檬调制清凉饮料。

冰茶调制时，可加入各种水果，如菠萝片、柠檬片、鲜草莓、橙汁等，再加冰块或置冰箱内冷冻后即成各种冰镇水果茶。冰茶具有酸、甜、涩三味，备受国外茶饮消费者的青睐。

当今在茶饮料家族中，另外还有山楂茶、人参茶、枸杞茶、猕猴桃茶等混合保健茶饮料，同样十分受欢迎。

7. 速溶茶

速溶茶是以成品茶、半成品茶、茶叶副产品或鲜叶为原料，通过提取、过滤、浓缩、干燥等工艺过程，加工成一种易溶于水而无茶渣的颗粒状、粉状或小片状的新型饮料，具有冲饮携带方便，不含农药残留等优点。

我国于 20 世纪 70 年代末和 80 年代初在上海、长沙、杭州进行了速溶茶实验和生产，首先研制了真空冷冻干燥的产品，而后研制了喷雾干燥的产品。目前，国内外生产速溶茶产品都广泛使用喷雾干燥方法。

我国速溶茶的主要品种有速溶红茶、速溶绿茶、速溶保健茶以及浓缩茶汁等。

速溶茶的加工技术包括提取、浓缩、干燥等部分。

8. 茶乳晶

茶乳晶是一种固体饮料，也是利用茶叶鲜叶直接加工成的系列新型茶叶食品。茶乳晶的品质兼有茶叶和麦乳晶的特点，茶乳晶具有茶叶、牛奶、麦乳晶等特有的复合香气，滋味甜度适中，颗粒疏松均匀，无结块，有光泽，冲水即溶，无悬浮物

和沉淀。

9. 百利宝

主要产品有西湖果茶、鲜橘汁、杭菊露、猕猴桃汁等 4 种。该 4 种饮料选用天然原料，经合理配方加工而成。产品酸甜适度，鲜爽可口，具有各自的风格。

10. 茶康乐

采用福建的特产乌龙茶、何首乌、山楂的植物的提取液，按配方加入各种调味物质制成原液，再与碳酸水混合灌入瓶中。

产品为棕黄色或棕红色，清澈明亮，香气浓醇持久，酸甜可口，是一种类似可乐型的清凉饮料。

结 语

怡情养性 太和之境

—— 中国茶疗的文化思考

“中国茶疗”是一本实用性的书，它和医学、药学有紧密的联系。当考虑其实用价值时，我们觉得还要特别强调几点：

一、茶疗的作用是有有效的，这一点已被传统医学和现代医学所证明。但茶和茶疗的作用都是渐进式的，效果是比较缓慢的，其疗效也是有一定限度的。我们今天谈绿色食品、绿色饮品、无副作用药品，应该科学、准确地对茶与茶疗的功效进行定位，应该辩证地对待其药效与药理功能。

二、采用茶疗应该从具体的病情出发。各种病情虽然可分为内科、外科和各种不同的专科，但各种疾病、症状、轻重、缓急都有其不同的特性。比如感冒，就有风寒感冒和风热感冒之别，如果不加分辨，就有可能起相反的作用。

三、采用茶疗时还要考虑到人员个体的差异。这种差异不仅表现在病情的不同，还表现在男女之别、老年和青壮年之别、妇女和儿童之别，以及久病衰弱之躯与强壮急诊之别。对于这一些身体素质方面的差别，也千

万不能掉以轻心。

四、茶疗方虽然有具体的茶叶和药品的配伍，有具体的数量要求、服法要求，但是同一种茶叶由于产地不同、采摘时间不同，甚至气候的变化，其质地也会发生某些微妙的变化。至于药品，野生和种植产地不同，其差异可能更大。

考虑到上述种种因素，因此各位读者，最好是在医生的指导下，并且根据自己的病情、身体的变化选择合适的茶疗方，以更好地发挥茶疗的作用。

还需要指出的是，茶疗不仅是属于医学、药学的，还同样属于文化学的。茶疗与中国文化的关系，犹如割不断的血脉，从其源头就已经开始，在前面我们对中国茶疗的历史回顾中，就已经充分说明了这一点。所以，关剑平著的《茶与中国文化》（人民出版社 2001 年 8 月版）一书，首先也是从饮茶的药物起源开始，并且探讨了道教养生与服食的渊源关系、草木类药物服食的日常化、嗜好化以及饮茶与服食的心理特征的比较。这些论述，无疑超出了单纯的药学而进入到一种文化的层面。

滕军博士在其《茶至茶道的历程——茶文化思想背景之研究》（日本市井社 1998 年 6 月版）一书中，论述了茶从一株普通的植物逐渐演变为饮料之王、一种文化。据此，书里着重阐释了茶文化中所蕴藏的养生思想，特别是其中的本草学的思想背景，并且阐释了在这一过程中，尤其是“金丹说”是如何起到思想背景作用的。书中以中日两国的茶文化为论述研究对象，对茶和茶道的演变过程中的思想背景做了一个深刻明确的阐释。

茶疗的文化性不仅表现在这里，茶还具有怡情雅志

的作用。这一点从古至今在著述中有许多论述，在诗文中有许多描写。在当代社会，随着科技的高度发展，激烈的竞争更为突出人与自然的和谐越来越受到关注，人类生存的社会压力和心理压力越来越沉重，寻求心理的平衡、忧郁的释放、进行生理和心理的治疗，也更为需要和迫切。茶无疑是一种有益的“心灵之饮”，所以被誉为“原子时代的饮料”，21 世纪饮品的主流。茶疗同样有这样的功能和作用。

对于茶疗，我们既要从医药方面考察，也要从文化方面进行审视。只有这样，我们才能更好地怡情养性，走进太和之境。

后 记

人生只需一杯茶

《中国茶疗》总算编著完了，这无疑是一本“急就章”。在原来的计划中，这套书并没有这方面的内容，因为我主编的《中华茶文化丛书》就有《茶饮康乐——中国茶疗的发展与运用》一书，并于1998年由光明日报出版社出版。但现在让其加盟，一是因为社会和读者需要。二是近几年来，茶疗受到学术界的青睐，新的研究成果不断出现，需要及时地把最新的研究成果告诉大家，以便更好地享受茶疗的恩惠。

因为几乎在该套书其他各本书完成之后，才进行这项工作，只好几个人同心协力：由余悦提出全书提纲和各章内容，并撰写引言和结语。龚建华、连振娟、柏凡承担起大量编著工作，好在他们经过学习和其他著作的撰写，积累了大量的资料，编著起来也就得心应手。

为了加快进度，特意邀请我的师兄、井冈山师范学院胡衍铮副教授加入该书的编著。他对于古代汉语和古代典籍的熟悉、他的敬业精神和研究能力，都促进了这项工作。

本书的署名——“伍仁福”，既表明这本书是五个人共同促成的，也谐音“吾人福”——因为茶的确造福我们人类，享受茶和享受茶疗是一种福分。

在这本书的编著过程中，我们采用了原来自己编撰

的一些著作 如《中国茶文化经典》、《中华茶文化丛书》，查阅了历代茶书和本草类著作、医药类著作，并且吸取了一些当代学者著作的内容 如《饮茶与健康》（程启坤、陈宗懋编著，中国农业科技出版社 1994 年 8 月第 1 版）《药茶治病养生 888 方》（敏淘瑶卿时文编著 江西科学技术出版社 1994 年 10 月第 1 版）《茶的保健功能与药用便方》（刘强编著 金盾出版社 1990 年 6 月第 1 版）《茶与茶疗》（盛国荣编著 湖南科学技术出版社 1999 年 4 月第 1 版）《饮茶保健 500 问》（陈惠中编著，人民军医出版社 1999 年 9 月第 1 版）《吃出健康系列——茶疗篇》（冯娟主编 华南理工大学出版社 1998 年 5 月第 1 版）《饮茶健身全典》（姚国坤、陈佩芳编著 上海文化出版社 1995 年 12 月第 1 版）《茶经·茶道·茶药方》（王纘叔、王冰莹编著 西北大学出版社 1996 年 6 月第 1 版）《广东凉茶》（秦艳芬编著 广东科技出版社 2002 年 1 月第 1 版）《中国茶宴》（天天旺茶宴馆编著，同济大学出版社 2000 年 4 月第 1 版）《中国茶典》（罗庆芳主编，贵州人民出版社 1995 年 10 月第 1 版）等。虽因行文关系未能一一注出，但他们的启示和帮助让我们感激不尽。

记得有人说过：“人生只需一杯茶”。编完这本书，我们更加强了这种信念！

余 悦

2002 年 10 月于洪都旷达斋

主编简介



著名茶文化专家余悦教授在书房写作

余悦，祖籍江西省新建县，1951年2月26日出生于武宁县。

现任江西发展战略研究所的所长、研究员，江西省中国民俗文化研究中心主任，江西省中国茶文化研究中心副主任《农业考古·中国茶文化专号》顾问，南昌大学文学院兼职教授、研究生导师；兼任美国国际茶业科学文化研究会常务理事，吴觉农茶学思想研究会常务理事，中国国际茶文化研究会理事，中国民俗学会常务理事等。

在中国传统文化、民俗文化、茶文化和宋代文化研究等方面有突出贡献，已出版著作和发表论文300万字，主编和编辑书刊1200万字，28次获得全国、华东地区和省级成果奖或著作奖，

独著茶文化方面的专著《问俗》（中国茶俗）、《研书》（中国茶书），《中国茶文化流变简史》、《中国茶的外传与外国茶事》，主编《中华茶文化丛书》（10本）、《中国茶文化经典》（常务副主编），《中国茶叶艺文丛书》（5本）、《中华当代茶界茶人辞典》等。受国家劳动和社会保障部委托，担任《茶艺师国家职业标准》的总主笔，主编《茶艺师》全国统一的培训鉴定教材。

应邀多次到美国、韩国、泰国和香港参加国际学术交流，并任美国茶文化国际学术研讨会副主席，香港国际茶文化学术研讨会主持人。其论文和著作的学术观点多次被中国和日本、韩国、法国的专家学者引用，现正主持由中国和日本联合进行的茶文化研究课题。



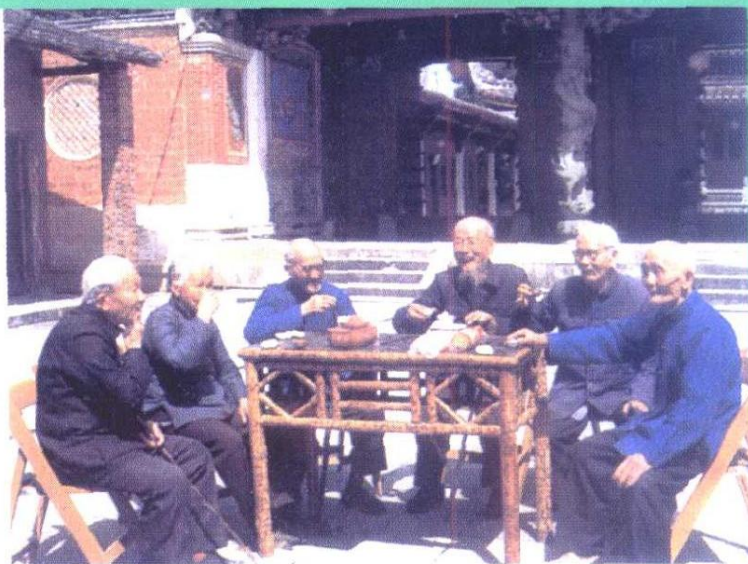
◎ 唐代陆羽《茶经》微缩书法照片。这部《茶经》介绍了中国茶疗的功效。



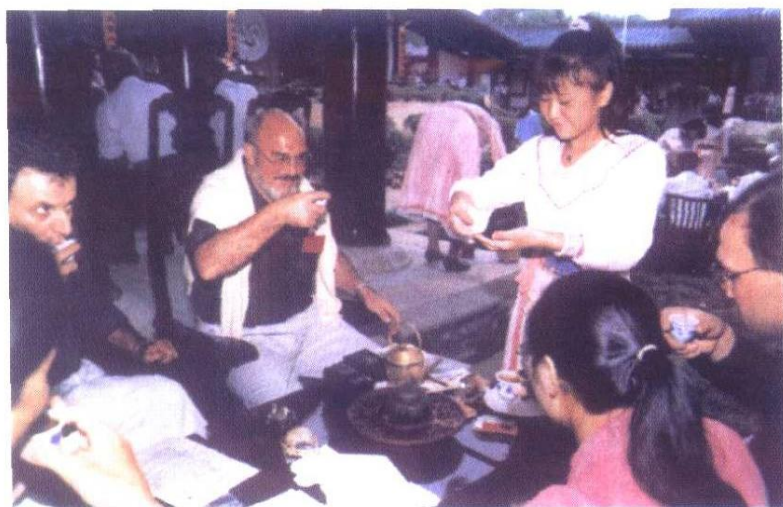
◎ 已故中国佛教协会会长赴朴初先生生前在福建品茶。



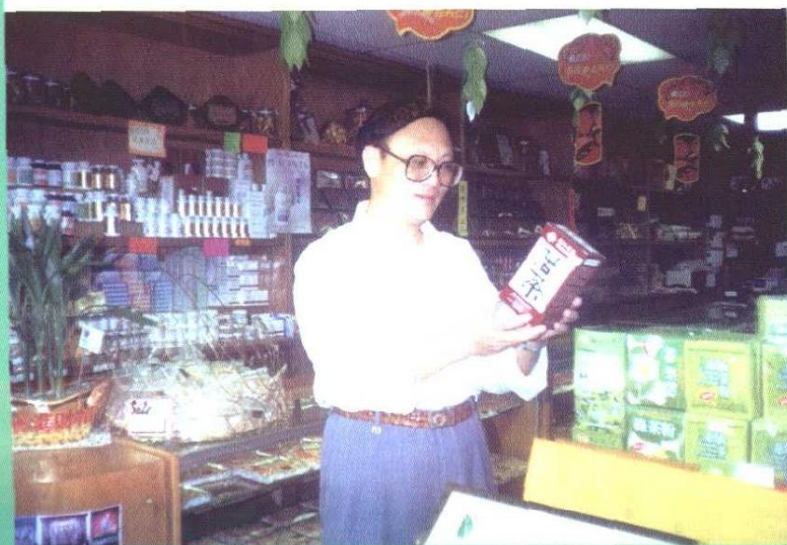
◎ 高洁之人喜饮茶。



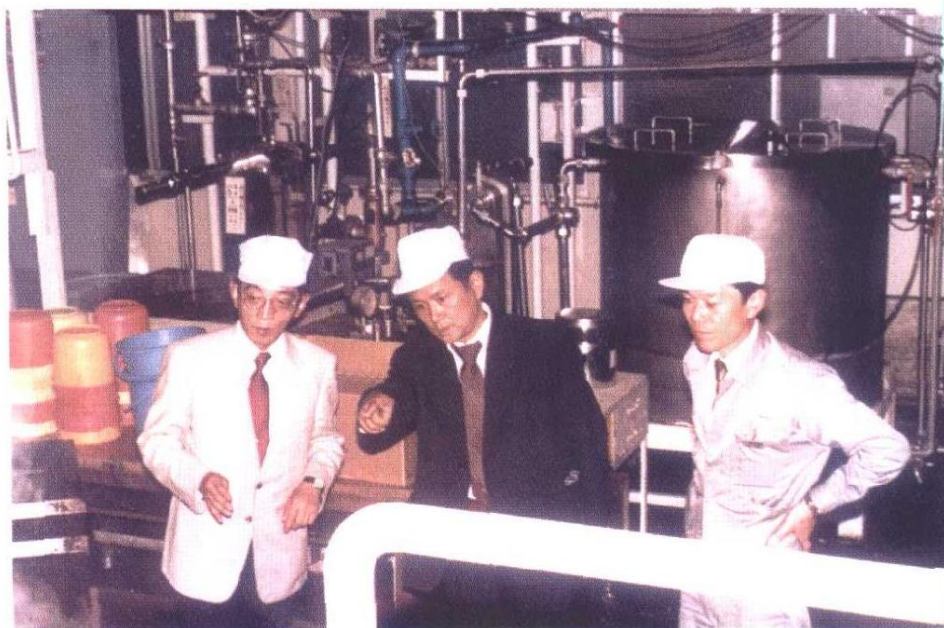
◎ 老人们在兴致勃勃地品茶。



◎ 国际友人喜品中国茶。



◎ 余悦研究员在美国考察茶叶市场。

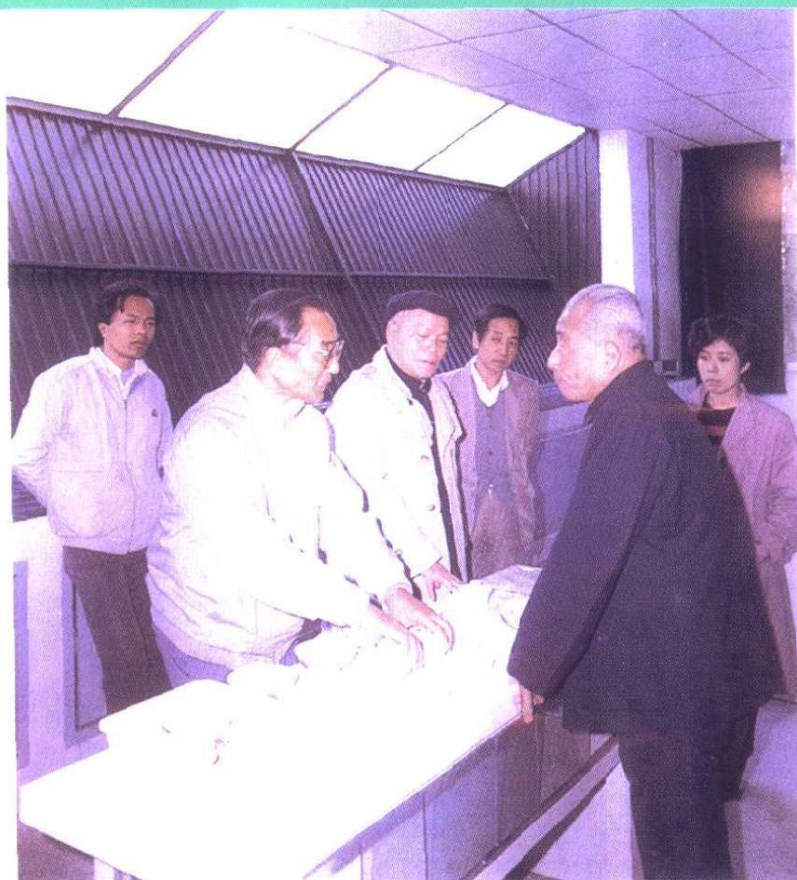


◎ 现任美国国际茶业科学文化研究会会长陈彬藩教授在日本指导生产中国乌龙茶饮料。



◎ 茶叶生产加工车间。





◎ 张天福、庄任等著名老专家在评审名优茶。



◎ 琳琅满目的保健茶。



不老的茶文化

——《茶文化博览》总序

□余 悦

春花秋月无情，沧海桑田巨变。

自古以来，世上只有千年树，世间难见百岁人。虽然随着科学的昌明，人们的寿命大为增长，但百岁高寿依然只占少数，为人追求。

然而，源远流长的中国茶文化假如从神农时代算起，已有四五千年的悠悠岁月；假如从陆羽撰写世界上第一部茶书《茶经》算起，也有一千多年的漫长时光，依然历久弥新，生生不已。

在地球上的许多国度，都发生过文明的“颠覆”；

在世界上的许多地方，都发生过遗传的“断裂”。

那么，中国茶文化究竟有着怎样不老的“基因”？

中国茶文化究竟有着怎样不老的“密码”？

茶文化不老，具有厚重的内涵：茶是平凡的物质存在，又是高尚的精神享受；茶是百姓的寻常必需，又是国家的“经国大事”。茶犹如穿越千古风霜的耆老，又如充满青春活力的少壮。

茶文化不老，具有传承的载体。风行一时的，难于久远；机体强大的，盛于久长。古代典籍，均有其身影；古代文物，更为其物化。现当代以来，书籍报刊，数量激增；电视网络，又展新姿。

茶文化不老，具有流动的血脉。大众的茶事活动，是四面八方通畅的血管；茶人的推波助澜，更是浪起潮涌的激流。他们引领风骚，成为时代之盛、时尚之魂、时运之帆。

正因为如此，茶文化才成为不老的精灵；

正因为如此，茶文化才成为说不尽的话题；

正因为如此，茶文化才成为写不完的锦文绣章。

虽然近十多年来，中国茶文化的著作几以数百部计，但对于我们这样一个泱泱大国并不嫌其多；

虽然近十多年来，我们撰写的著作与论文可称“等身”，但对于中外茶文化交流的需要来说还有许多课题

要做。

于是 迎着新世纪的初潮，《茶文化博览》扬帆出航；

于是，迎着新世纪的晨曦《茶文化博览》应运而生。

这里，有新资料的发现；

这里，有新思想的闪光；

这里，有新学人的锐气！

1997 年，我受中国科学院院士、南昌大学校长潘际銮教授聘请，担任该校的兼职教授，不久又替文学院带硕士研究生。凡是我教的学生，都学习茶文化课程，参加茶文化活动 撰写茶文化文章。龚建华、连振娟、柏凡已是第三批学生 他们勤奋努力 学术水平日益精进 研究能力不断提高。在学习和研究的基础上，我们师生共同完成了这套书的写作。这也是“教学相长”的一次尝试。他们的才气 他们的见解 他们的文采 都融入了书的字里行间 他们的思绪 他们的情感 他们的心性 也陶醉在博大精深的茶文化之中。

早在十多年前 我撰写《〈茶文化论丛 编者献辞〉就指出：“茶叶的发现、利用、生产和提高 是一个不断地从必然王国走向自由王国的过程。茶文化的研究、宣传和弘扬，需要更多的人或几代人坚持不懈的努力和日积月

累的劳作。”

我想，只要不断有新的学人加入，茶文化就不仅是不老的，而且会始终充满活力！

新的时代，需要新的血液；

新的著述，谱写新的辉煌！

跟随这套书，让我们走进茶文化；

阅读这套书，让我们品味茶文化！

2002年10月8日夜于洪都旷达斋

引 言

两腋风生 欲上蓬莱

——中国茶疗的益身之术

茶使世界更美好，茶使人类更健康。

多年前海外茶友索句时，我曾将这两句话赠送给他们。这两句话看似随意，却是茶之功效的浓缩；这两句话看似平常，却是茶之影响的概括。

茶是平和的饮料，可以使人由激愤变得冷静，由冲动变得理智；可以使世界由动荡变得宁静，由紧张趋于缓和。

茶是健康的饮料 自古以来 即是人们修身养性、祛病强身的良友 品饮之间 即可获得舒活筋骨、清神健体之疗效。

古人著述谈论茶之疗效，几达数十种之多。现代科技发现茶之成分，含有多种于人体有益要素存在。常喜饮茶之人，多为长寿之身。茶界著名人士吴觉农、王泽农、陈椽、庄晚芳、黄国光都是耄耋长者。人们把 108 岁称之为“茶寿”与之相伴 越来越多的与茶有关的食物、药品、饮品纷纷出现。

茶的疗效不仅是生理的，也是心理的。早在唐代，卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》中即有绝佳描写：“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。

四碗发轻汗 平生不平事 尽向毛孔散。五碗肌骨清 六碗通仙灵。七碗吃不得也 惟觉两腋习习清风生。喝着香茶 采用茶疗 真是可以两腋风生 直上蓬莱。

茶与茶疗的作用，越来越引起世界的关注，越来越多的研究者加入到这支队伍的行列，越来越多的研究成果又激起了人们更大的热情。2001年10月在日本静岡召开的“2001年国际茶文化科学研讨会”，同时还举办了世界茶文化节。这次茶文化节的口号是：

Tea is a Universal Language !

茶是世界的语言！

Better Health! Better flavor! Better Enjoyment!

更多健康！更多品位！更多快乐！

Welcome to Unexplored Realms of Tea!

欢迎探索茶的未知领域！

这可以说是一种世界性的期盼，也是应该努力奋斗的目标。

我们编著的这本《中国茶疗》正是总结前人的经验，又是探索未来的领域。我们既作理性的分析，又提供实用的方法。我们编入的“茶疗方”从“用茶入方”者为重点，又适当选录了一些“非茶之茶”的药汤方。当然，书中所提到的各种茶疗方，应该因人而异、因病而异、因事而异，而不是不加分析、生搬硬套的“灵丹妙药”。科学、合理、辩证地采用茶疗方，才真正有益人之处、益身之术。

记得宋代大诗人苏东坡有句云：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”这正是编著《中国茶疗》一书的初衷！