

—— 的的雷氏

神农尝百草

日遇七十二毒

得茶

而解之



中国茶
Chinese tea
非叶非花自是香 与 茶疗

余悦
著

 中央编译出版社
CCTP (Central Compilation & Translation Press)

中国茶
Chinesetea
非叶非花自是香 与茶疗



奈悦 著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶与茶疗 / 余悦著 . — 北京 : 中央编译出版社 , 2016.3

ISBN 978-7-5117-2920-0

I . ① 中 …

II . ① 余 …

III . ① 茶叶—介绍—中国 ② 茶叶—食物疗法

IV . ① TS272.5 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 317842 号

中国茶与茶疗

出版人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 呼延华

特邀编辑: 党明放

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612313 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市京兰印务有限公司

开 本: 650 毫米 × 970 毫米 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 22.75

版 次: 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @ 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID:cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 55626985

目 录

引 言 众里寻他千百度

中国茶与茶疗解读..... 001

第一章 茶类多彩 名品飘香

中国茶叶概况..... 007

一 中国茶的类别与特性..... 008

二 中国茶区与名茶..... 022

三 茶的选购与贮藏..... 042

第二章 茶中圣物 万病之药

中国茶疗概况..... 053

一 悠远历史的传承..... 054

二 当代科学的闪光..... 068

三 别样多姿的特点与方法..... 075

第三章 饮茶科学 点点滴滴

茶疗与科学饮茶..... 081

一 茶的保健之功..... 082

二 茶中的保健成分..... 091

三 科学饮茶之要求..... 103

第四章 茶疗药方 惠泽众生

茶疗内外科验方..... 119

一	治内科病之茶疗方.....	120
二	治外科病之茶疗方.....	185
三	治癌症之茶疗方.....	196

第五章 疗疾茶药 与人实多

	茶疗专科验方.....	203
一	治五官、皮肤科病之茶疗方.....	204
二	治妇科病之茶疗方.....	231
三	治儿科病之茶疗方.....	243

第六章 养生之道 岂可少茶

	茶疗养生实用方.....	263
一	茶中保健疗方.....	264
二	茶中抗老疗方.....	286
三	茶中美容瘦身疗方.....	294

第七章 茶疗食疗 强强联手

	茶之“药食同源”.....	305
一	中国食疗之原则.....	306
二	中国茶菜与茶宴.....	318
三	日常茶点与茶食.....	344

结语 怡情养性 太和之境..... 357

后记 茗香留韵添长寿..... 359

引言

众里寻他千百度

中国茶与茶疗解读

写下这本书的名称时，想起先哲的一句名言：“名不正则言不顺，言不顺则事不成。”我想还是为这本书正正名，对中国茶和茶疗作点新的观察与思考。

说到茶，人们往往说是用茶叶冲泡的一杯清澈的饮用水。这不能说不，但却并不全面。在中国的典籍文献里，“茶”字有丰富的含义。从大的方面来说，可以概括为三类。

首先，从茶文化的角度而言，茶最基本的意义，一是指茶树这种以叶用为主的多年生常绿植物。按照现代植物学的分类，茶树属山茶科山茶属植物，属下分类未定。中国多采用张宏达分类，按树干来分，有乔木、半乔木、灌木三种类型。秋季开白花，喜温暖、湿润，喜酸性土壤。叶呈椭圆形或披针形，经焙制加工后为茶叶，可制饮料。广泛栽培于我国长江流域及南方各地，品种繁多，国外也有引植。二是指用茶叶泡制、烹制或煎制而成的饮料。《新唐书·隐逸传·陆羽》载：“羽嗜茶，著经三编，言茶之原、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣。”三是指饮茶、喝水。明代冯梦龙《挂枝儿·相思》有句：“念着他，恹恹成病，不茶还不饭。”古典小说名著《西游记》第二十三回叙述道：“茶毕，又吩咐办斋。”

其次，用茶字的其他植物，我们姑且称之为“关联义”。一是指山茶花，又称为“茶花”。北宋晁冲之《送惠纯上人游闽》诗写道：“春沟水动茶花白，夏谷云生荔子红。”有时，茶花也指茶树或油茶树的花。如南宋陈与义《初识茶花》诗：“青裙玉面初相识，九月茶花满路开。”二是指油茶树。明代王世懋《闽部疏》载：“余始入建安，见山麓间多种茶，而稍高大，枝干槎枿，不类吴中产，问之知为茶油。”也指用油茶果实榨取的油，这种油可供食用或工业用。清代陈维崧《蝶恋花·五月词仍用前韵》句：“五月荆南饶好味，笋脯茶油，都上蛟桥市。”三是茶褐色，即赤黄而略带黑的颜色。北宋李觏《送黄承伯》诗云：“茶褐园林新柳色，鹿胎田地落梅香。”元代陶宗仪《南村辍耕录·写像秘诀》：“凡调合服饰器用颜色者……

茶褐，用土黄为主，入漆绿烟墨槐花合。”

再次，由茶而引申开来的意义，即其“引申义”。一是由茶而引申出的某些饮料的通称，如奶茶、杏仁茶；甚至由茶进一步延伸到其他植物冲泡出的饮品，如银杏茶、绞股蓝茶；还可以包括中药的方剂，如午时茶。二是因为旧时聘礼用茶，称下茶，受聘则称受茶，故旧俗缔婚的聘礼也称为“茶礼”。清代孔尚任《桃花扇·媚座》中写道：“花花彩轿门前挤，不少欠分毫茶礼。”这种说法一直延续到现代，洪深《香稻米》第一幕就说：“今年这个冬，要寻一个可以端茶礼、结婚姻的好日子，竟是这样难！”三是由茶的美好而引申为小女的美称。金代元好问《德华小女五岁能诵余诗数首以此诗为赠》云：“牙牙娇语总堪夸，学念新诗似小茶。”诗人自注：“唐人以茶为小女美称。”

在这本书里，茶自然指的是第一类，当然也会用到第二、第三种含义，这些从字里行间是可以一目了然的。我们之所以不厌其烦地解释、征引，也是为了说明中国文字字义的丰富与复杂，故在阅读典籍时不可以不仔细辨析。

那么，茶疗是什么呢？顾名思义，茶疗就是用茶叶来治疗疾病。不过，细分起来有三种情况：一是单纯用茶水或茶叶来调解身体不适，因为茶叶本身就含有营养和药用成分；二是以茶为主要原料，加入适量中草药，配制成茶方来防治疾病；三是以茶叶为中草药方剂中的辅助原料，配合中草药发挥功效。这三种情况，第一种大多是以发挥茶叶的营养保健功能为主，而第二、第三种情况才是真正意义上的茶疗。茶与中草药配伍，具有协同作用，有的是为了利于药物的溶解，有的是为了帮助发挥和加强药物的疗效，还有的是为了增加药物香气以调和药味。

茶疗的源头，可以追溯到神话传说中的“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。一般认为，中国茶的发现和利用，就起源于茶的解毒作用。东汉至南北朝时，以茶疗病的方法已基本形成。唐宋时，茶疗应用范围扩

大，从单方发展为单、复方并用。茶疗方法，从单一的煮饮法，发展成调服、丸剂、和醋、外敷等多种。明清时期，茶疗得到进一步的丰富和发展，大量有效的茶疗方在民间被广泛运用。时至今日，我们熟知并还在采用的午时茶、枸杞茶、天中茶、八仙茶、五虎茶、珍珠茶、川芎调散茶等，以及许多保健茶的配方，都来自明清时期。这一时期，茶疗进入发明创造的全盛阶段：茶疗剂型，由原来的汤剂、丸剂，发展为汤剂、丸剂、散剂、冲剂、代茶剂等多种；茶疗应用的方法更为完备，在内服方面，有饮服、调服、和服、顿服、嚼服、含漱、滴入，在外用方面，有调敷、贴敷、擦、搽、涂、熏等；至于茶疗使用的范围，除了养生保健外，几乎涵盖了医学的全部科别，如内科、外科、儿科、妇科、五官科、骨伤科、皮肤科等。总之，茶疗由于饮用方便、适应面广而成为中华医疗宝库中的一枝奇葩。

在现当代，随着西医的引入和广泛运用，传统中医的地位受到质疑和挑战，茶疗也相对地沉寂和衰微了。不过，随着人们对自然、对生态、对自身、对健康的重新认识，对天人合一的重新理解，对自然疗法的日益青睐，以及对绿色食品的强烈向往，茶疗的价值和作用又被重新发扬光大，在新的时代以新的面貌发挥起新的作用。如今，茶叶的营养成分不断被发现，茶叶的保健作用不断得到临床验证，茶疗剂型也在不断改进，新型的袋泡茶、冲泡剂、口服剂、片剂等正在逐渐取代传统的饮用方法。

概而言之，中国茶与茶疗同属于中国茶文化的体系，二者之间又存在着互为因果的关系：中国茶是茶疗的物质基础，茶疗是中国茶的实际运用之一。了解中国茶，才能更好地推广茶疗；而茶疗的广泛使用，又会进一步促进中国茶的消费与销售。

地球生态环境日益严峻，人们心理压力日益加重，人类对生存健康也日益重视，对于经过数千年丰富和发展的中国茶疗，人们更有了一种蓦然回首之感，对于其绿色、自然、有益身心的机理也有了更深刻的认同。

南宋著名词人辛弃疾除豪放之作外，还有一首婉约风格的《青玉

案·元宵》，其中有这么几句：

众里寻他千百度，
蓦然回首，
那人却在，
灯火阑珊处。

这四句是全词的核心，寄托一种不同流俗的情怀。借用到当代对中国茶和茶疗的重新理解与运用上，不是同样情韵深长吗？

茶类多彩 名品飘香

中国茶叶概况

中国是茶的故乡，从“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，中国茶叶有记载的历史也有四五千年了。中国人发现茶和利用茶，是对人类文明的又一大贡献。漫长的历史沿革，产生了丰富的茶文化，关于茶叶的知识也同样丰富多彩。要了解中国的茶文化，领悟茶疗的真谛，首先必须掌握基本的茶叶知识。

中国茶的类别与特性

中国是个茶类众多的国家，茶叶品种繁多，制作工艺各不相同，茶的颜色、香、味、形也有差别，茶名更是争奇斗艳。茶叶界有句行话：“茶叶学到老，茶名记不了。”虽然琳琅满目的茶叶品名让人目不暇接、眼花缭乱，但仍可根据茶叶的制作方法和加工工艺的不同以及相应的品质特征，将茶叶划分为绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、黄茶、白茶、黑茶六种类型。此外还有再加工茶，如花茶、紧压茶、速溶茶、液体茶等。

下面简要介绍茶叶的六种类型及其特性。

（一）绿茶及其特性

绿茶属于不发酵茶，基本特征是叶绿汤清。制作方法是将采摘来的鲜叶，先经过高温杀青，杀死鲜叶中的催化酶，使之失去部分水分，变得柔软以便成型，且使茶叶的绿色得以保留；然后经揉捻，使茶叶形成一定的形状并使茶叶的叶汁附在叶表，便于冲泡时茶汁能溶解于水；最后是干燥，以防止茶叶变质，并方便贮藏。绿茶根据其杀青和干燥方式的不同又可分为蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶和晒青绿茶四种类型。

1. 蒸青绿茶

蒸青绿茶是用蒸汽杀青制茶法，这是最古老的一种制茶法，早在唐代就出现蒸青散茶，至今还有不少地方保留着类似的制法。大部分蒸青绿茶外形形成针状，具有“三绿”特征，即干茶深绿，茶汤浅绿，叶底青绿。湖北的恩施玉露、仙人掌茶，四川的峨眉竹叶青，重庆的永川秀芽，浙江的临海蟠毫、望府银毫，江苏宜兴的阳羡茶，以及日本的玉露茶、碾茶、煎茶等都属蒸青绿茶。其中以受到诗仙李白称赞的湖北仙人掌茶品质较有特色。其外形片状似仙人掌，通体翠绿，茸毛披露，香味清新爽口。

2. 炒青绿茶

炒青绿茶是我国产量最多、分布最广的一种绿茶，根据成品茶外形不同有长炒青、圆炒青、扁炒青和特种炒青四种。

长炒青

经过精制加工而成的产品统称“眉茶”，一般外形条索（条索是各类茶具有的一定外形规格）细嫩紧结有锋苗，色泽绿润，内质香气高鲜，汤色绿明，滋味浓而爽口，叶底嫩绿明亮。主要花色品种有

“珍眉”、“贡熙”、“雨茶”、“秀眉”等。“珍眉”的品质特性为：条索细紧挺直、平伏匀称，色泽绿润起霜，香气高鲜，滋味浓爽，汤色、叶底绿微黄明亮。“贡熙”是“长炒青”精制过程中分离出来的圆形茶，形似珠茶。“雨茶”是从珠茶中分离出来的长形茶，其特征为：外形条索细短、头圆脚细，色乌绿，香气纯，滋味浓，汤色黄绿，叶底嫩匀。“秀眉”呈片状，身骨轻，是精制过程中分离出来的下脚料，品质较次，俗称“三角片”。按产地划分，著名的眉茶有温绿、屯绿、舒绿、婺绿、杭绿、黔绿、湘绿等。

圆炒青

主要是珠茶，因起源于浙江绍兴平水镇，故又叫“平炒青”。“圆炒青”颗粒细圆紧实，色泽绿润，香味醇和。精制的珠茶有“绿色珍珠”之誉，圆紧光滑似珍珠，乌绿起霜，香味高浓，叶底有盘花芽叶。著名品种有浙江的平绿、泉岗辉白，安徽的涌溪火青等。

扁炒青

一般是用细嫩芽叶精制而成，成品茶外形扁平光滑，著名品种有西湖龙井、老竹大方、浙江旗枪等。西湖龙井外形扁平、光滑、挺削，以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称。浙江旗枪外形似龙井，条索瘦长，叶端带有嫩茎，香气清爽，汤色嫩绿明亮，滋味醇正。老竹大方产于浙江淳安、临安县与安徽歙县交界地区，扁片厚实，色泽黄绿带褐，有板栗香，汤色淡黄明亮。

特种炒青

是采摘细嫩芽叶加工而成的炒青绿茶，外形千姿百态，有尖削、直针、卷曲、圆条、平片等。特种炒青主要有江苏的洞庭碧螺春、南京雨花茶，江西的婺源茗眉、庐山云雾，四川的蒙顶甘露、峨眉峨眉蕊，湖南的高桥银峰、安化松针、江华毛尖、古丈毛尖，河南的信阳毛尖，安徽的休宁松萝，广西的桂平西山茶、凌云白毫，贵州的

都匀毛尖，福建的南安石亭绿等。

3. 烘青绿茶

烘青绿茶根据原料老嫩和制作工艺不同分为“普通烘青”和“细嫩烘青”。普通烘青一般直接饮用者不多，通常用做窰制花茶的茶坯。细嫩烘青是以细嫩芽叶为原料精工细作而成，大多外形挺秀，条索完整显锋苗，白毫显露，色泽绿润，冲泡后汤色清绿，香味鲜醇，叶底明绿。著名的细嫩烘青茶有安徽的黄山毛峰、太平猴魁、敬亭绿雪、六安瓜片，浙江的顾渚紫笋、江山绿牡丹、华顶云雾、雁荡毛峰，福建的天山烘绿、莲心茶，四川的峨眉毛峰、永川秀芽，云南的南糯白毫，湖北的峡州碧峰，广西的覃塘毛尖等。

4. 晒青绿茶

晒青绿茶色泽墨绿或黑褐，汤色橙黄，有不同程度的日晒气味。晒青绿茶除一部分以散茶形式饮用外，大部分因原料较粗老，多用于压制紧压茶，如“青砖”、“康砖”、“沱茶”等。其中以云南大叶种制成的品质较好，称“滇青”。其特征是条索肥壮多毫，色泽深绿，香味较浓。中小叶种晒青绿茶有“川青”、“黔青”、“桂青”等，外形一般紧直带毫，香味平淡。

(二) 红茶及其特性

红茶属于全发酵茶，在我国产地广，品种多。18世纪后期始创于福建崇安县（今武夷山市）星村镇，先有小种红茶，继而演变出功夫红茶。基本特点是：干茶色泽偏深，红中带乌黑，英语称“black tea”，意即“黑色的茶”；冲泡后汤红、叶红。其加工工艺是鲜叶采摘后不用高温杀青，而是经过萎凋、揉捻、发酵，待叶子变红后再进行干燥。红茶根据品质特征分为功夫红茶、小种红茶和红碎茶三种。

1. 功夫红茶

功夫红茶是以红条茶为原料精致加工而成，是我国特有的红茶品种，因制作精细费工而得名。初制时特别注重条索的完整紧结。功夫红茶的品质特点一般是干茶条索细紧，色泽乌润；冲泡后，汤色、叶底红亮，香气馥郁，滋味甜醇。由于产地不同、茶树品种各异、制作技术不一而有“祁红”、“滇红”、“宁红”、“川红”、“宜红”、“闽红”、“湖红”、“越红”、“台红”等之分，品质各具特色。

祁红

主要产于安徽祁门，又称“祁门功夫红茶”，是我国传统功夫红茶中的珍品。高级祁红采摘标准以一芽二叶为主，条索紧秀而稍弯曲，有峰苗，色泽乌黑泛灰光，俗称“宝光”。冲泡后，香气浓郁高长，似蜜糖香，又含兰花香，滋味醇厚，回味隽永；汤色红艳、明亮，叶底鲜红嫩软。

滇红

产于云南临沧市凤庆、双江等地，又称“滇红功夫茶”，属大叶种类型的功夫茶。其条索紧直肥硕，色泽油润，金毫显露，苗峰秀