



汉竹·健康爱家系列

吴建丽 主编

中国国家茶艺师  
中国茶叶文化研究会会员

 文匯出版社

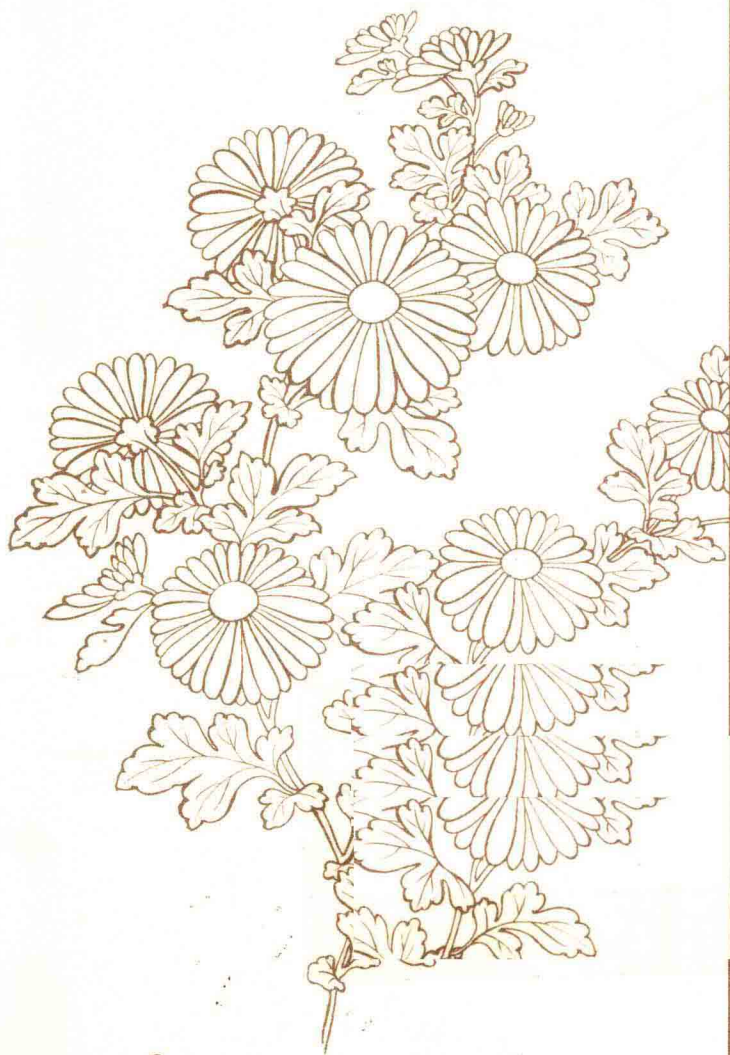
# 养生

◎ 识茶选茶泡茶，因人因时因症饮茶，一本尽知！

◎ 严选二百多种经典茶方茶膳茶饮，简易可行！

# 中国

# 茶



## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生中国茶 / 吴建丽主编; 汉竹编著. —上海: 文汇出版社, 2010.4

(文汇生活馆·健康爱家系列)

ISBN 978-7-80741-802-3

I . 养… II . ①吴… ②汉… III . 茶叶—按食物养生 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021044 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

## 养生中国茶

主 编 / 吴建丽

编 著 / 汉 竹

责任编辑 / 竺振榕 胡少英

装帧设计 / 胡永强 周 培

出版发行 / **文匯**出版社

上海市威海路 755 号 (邮政编码: 200041)

出 版 人 / 桂国强

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京地大彩印厂

版 次 / 2010 年 4 月第 1 版

印 次 / 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 889×1194 1/20

字 数 / 80 千字

印 张 / 10

印 数 / 10000

书 号 / ISBN 978-7-80741-802-3

定 价 / 39.80 元









# 养生中国茶

◎ 主编：吴建丽

◎ 编著：汉竹



文匯出版社





热心读者留言板 / [www.homho.com](http://www.homho.com) E-mail / [jiantong@homho.com](mailto:jiantong@homho.com)  
所有茶方仅做参考，还需在专业医生指导下使用。



# 前言



## 从

神农尝百草到『茶圣』陆羽完  
成世界上第一部《茶经》至今，

茶香在中国已飘扬了五千余年，『茶』  
作为我国『国饮』也是名正言顺、不  
言而喻的。喝茶不仅仅只是为了止渴，  
更可以养生健体、怡情悦志，它作为  
一种清静的休闲生活方式，正如一股  
涓涓细流滋润着人们浮躁的心灵，平  
和着人们烦躁的情绪，让心境回复清  
净平和状态，这也是中国茶风靡世界  
的缘故。

小小的一片茶叶里究竟有怎样  
的奥秘，会有如此魔力？本书就带您  
去了解中国茶：它们都有哪些功效？  
如何饮用才能真正有益健康？同时，  
还给您介绍了如何选茶、泡茶，并列  
举了一些有效实用的茶饮、茶方与茶  
食的做法，让您在日常生活中真正享  
受到茶所带来的健康与情趣。

# 目录·Contents



竹叶青

13

## 壹 养生一片茶

- |                 |    |                |    |
|-----------------|----|----------------|----|
| 小茶叶大疗效.....     | 14 | 日常饮茶误区.....    | 30 |
| 茶叶功效盘点.....     | 15 | 茶忌多泡.....      | 30 |
| 揭秘茶叶中的营养成分..... | 16 | 泡茶忌浓酳.....     | 31 |
| 喝茶因人而异.....     | 18 | 不宜饭后即饮.....    | 32 |
| 茶叶的温热寒凉.....    | 18 | 睡前不要喝茶.....    | 33 |
| 了解体质喝对茶.....    | 20 | 不喝变质、久泡的茶..... | 33 |
| 健康饮茶四季有别.....   | 22 | 茶具宜常洗.....     | 33 |
| 春饮花茶散寒邪.....    | 22 | 茶忌解酒.....      | 33 |
| 夏饮绿茶消暑气.....    | 24 | 空腹不要喝茶.....    | 33 |
| 秋饮乌龙口生津.....    | 26 |                |    |
| 冬饮红茶暖身健体.....   | 28 |                |    |

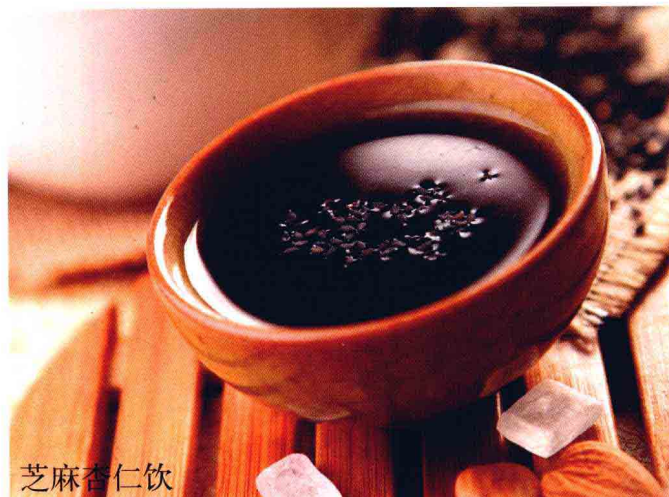


- |                   |    |                   |    |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 西湖龙井——降脂减肥·····   | 36 | 安溪铁观音——降脂减肥·····  | 48 |
| 赏茶入门·优劣差别·储茶···   | 36 | 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 48 |
| 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 37 | 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 49 |
| 洞庭碧螺春——抗衰强体·····  | 38 | 信阳毛尖——提神降压·····   | 50 |
| 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 38 | 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 50 |
| 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 39 | 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 51 |
| 祁门红茶——护心明目·····   | 40 | 君山银针——安神健胃·····   | 52 |
| 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 40 | 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 52 |
| 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 41 | 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 53 |
| 云南普洱茶——瘦身美容·····  | 42 | 六安瓜片——明目抗衰·····   | 54 |
| 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 42 | 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 54 |
| 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 43 | 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 55 |
| 冻顶乌龙茶——降低胆固醇····· | 44 | 品茶养心·····         | 56 |
| 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 44 | 茶德·····           | 56 |
| 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 45 | 茶趣·····           | 59 |
| 黄山毛峰——排毒消肿·····   | 46 |                   |    |
| 赏茶入门·优劣差别·储茶····· | 46 |                   |    |
| 茶饮功效·健康茶方推荐·····  | 47 |                   |    |

好茶教你选	62
尝茶汤·看干茶形状	62
观叶底·闻干茶香气	63
清雅绿茶	64
绿茶的挑选	64
沏茶前奏	65
绿茶的沏泡	66
甘香红茶	68
红茶的挑选·细说红茶饮法	68
沏茶前奏	69
红茶的沏泡	70
醇美乌龙茶	72
乌龙茶的挑选	72
乌龙茶分类·沏茶前奏	73
乌龙茶的沏泡	74
陈香普洱茶	76
普洱茶的分类	76
沏茶前奏	77
普洱茶的沏泡	78
缤纷花茶	80
花茶的挑选	80
沏茶前奏·花茶的沏泡	81

汉方药草茶的养生学问	84
何谓汉方药草茶	84
制作方法·饮用药草茶的注意事项	
·如何以草药茶来养生	85
四季养生茶饮	86
春	86
夏	87
秋	88
冬	89
日常养生茶饮	90
益胃健脾茶	90
补血养血茶	96
舒缓安神茶	98
解乏健体茶	100
补肾壮阳茶	102
消暑止渴茶	104
防辐射茶	110
延年益寿茶	111
养颜塑身茶饮	112
美白养颜茶	112
抗皱无痕茶	118
祛斑除痘茶	120
健康瘦身茶	122





芝麻杏仁饮



香蕉茶

## 伍 对症茶疗

127

消化系统疾病	128	中风	159
胃痛	128	妇产科疾病	160
便秘	132	调经	160
痢疾	136	慢性病	166
呼吸系统疾病	138	肝病	166
咳嗽	130	糖尿病	167
感冒	144	神经系统疾病	168
咽喉炎	150	头痛	168
心脑血管疾病	154	眩晕	171
心脏病	154	天然健康的茶方护理	172
高血压	156	茶制养颜护肤品	172
高血脂	157	护发养发茶方	174
动脉硬化	158	美肤茶浴	175

## 陆 生活中的美味茶食

### 44道健康茶膳 ..... 178

祁门鸡丁 · 铁观音炖鸭 · 普洱茶煮

香排 ..... 178

绿茶肉丸 · 绿茶什锦烩 · 君山鸡片

龙井龙凤球 ..... 179

龙井虾仁 · 碧螺春豆瓣 · 雪龙九节

虾 ..... 180

包种鸡冻 · 春茶乳鸽 · 碧螺腰果

香片蒸鱼 ..... 181

老茶醉鸡 · 茶烧肉 ..... 182

绿茶拌豆腐 · 龙井茶蛤蜊汤 · 何首

乌茶蛋 · 龙井肉片汤 · 乌龙鲜贝汤

..... 183

茶香玫瑰粥 · 普洱茶粥 · 山药莲子

红茶粥 · 茶香羹 ..... 184

冻顶莲耳汤 · 龙井汤圆 · 茶香饺

茶香鸡丝饭 ..... 185

香茶芝麻糖 · 绿茶沙拉 · 茉莉花软

糕 ..... 186

观音红薯饼 · 绿茶酥 · 红茶戚风蛋

糕 ..... 187

绿茶香蕉卷 · 绿茶面包 · 绿茶红豆

饼 绿茶慕司 ..... 188

碧螺春卷 · 乌龙茶酥盒 · 龙井茶香

豆 · 绿茶豆腐布丁 ..... 189

### 附录 ..... 190

各地茶俗 ..... 190











# 养生一片茶



茶，

可清心明目；

可消脂减肥；

可延缓衰老；

还可防癌抗癌……

小小的一片茶竟有着如此神奇的养生功效。



# 小茶叶大疗效

『神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。』这是茶最早的功效记载。



“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这是茶最早的功效记载。茶在古代就已被作为治病药材来使用，在《神农本草》中记载了茶有四种功效，即“使人益思、少卧、轻身、明目”。华佗的《食论》亦云：“苦茶久食，益意思。”李时珍在《本草纲目》中也从茶的药理角度论述其功效：“茶最能降火。火为百病，火降则上清……温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散。”除此，饮茶大家“茶圣”陆羽对茶的养生功能也是分外推崇，在《茶经》中提到：茶最适合作为清凉解渴饮料，可舒缓高热口渴、心胸闷结、头痛等不适。

可见，中国茶不仅是中国的一种文化符号，更是国人千百年来养生健体的一种重要方式。现在，我们就来一起揭开这小小的一片茶叶里所隐藏的奇妙功效。





## 茶叶功效盘点

### 消脂减肥

茶叶中的咖啡碱能提高胃液分泌量，助于消化，增强分解脂肪能力。其中又以绿茶、乌龙茶的消脂功效最为显著，中医临床用的减肥茶中主要原料就是乌龙茶，基本上没有副作用。

### 抑制心血管疾病

人体内胆固醇、三酸甘油等含量过高，就会出现血管内壁脂肪沉积，导致形成动脉粥样斑块等心血管疾病。而茶叶中的茶多酚对人体脂肪代谢能起到重要作用，茶多酚中儿茶素可有助于抑制这种斑状增生，从而抑制动脉粥样硬化。

### 延缓衰老

人体内的自由基过多，会加速人体老化。茶叶中的茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。所以，喝茶既可延缓人体内脏器官衰老，也可延缓皮肤老化。

### 护发明目

用茶水洗发可使头发乌黑柔顺、光泽亮丽。饮茶可以明目，茶叶中的维生素 A 是眼内视网膜

所需的主要成分之一，而维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>，以及维生素 C 等元素也都对眼睛有益处。

### 防癌抗癌

茶叶中的茶多酚对胃癌、肠癌等多种癌症有显著的抗基因突变的功效，能有效阻断人体内亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高机体免疫力的作用。

### 防辐射

辐射对人体的损伤主要是自由基引发的多种连锁反应，而茶叶中含有较多的茶多酚、咖啡碱和维生素 C，都有去除自由基的作用，并且茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质的能力。因此长期使用电脑的人，常喝茶可减轻电脑辐射对身体的危害。

### 灭菌消炎

茶叶中丰富的维生素 B<sub>2</sub> 可以抑制代谢紊乱、口舌发炎；多酚类的物质可以抑制病菌的繁殖生长。在没有其他方法的时候，可以用嚼碎的茶叶敷在伤口，能起到灭菌消炎、止痛的效果。

### 利尿通便

茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏，促使尿液排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中的滞留时间。同时，咖啡碱可排除尿液中的过量乳酸，有助人体快速消除疲劳，并且茶叶中的纤维素能润肠通便。

### 防止龋齿

茶叶中含有较高的水溶性氟元素，饮茶就如同使用含氟的牙膏刷牙。茶叶中儿茶素还能抑制龋菌，可明显减少牙菌斑和牙周病的发病率。

### 醒脑提神

茶叶中的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的兴奋过程，促进新陈代谢和血液循环，消除疲倦，起到提神益思、清心的效果。