

家庭茶艺系列



现代社会工作压力大，生活节奏快，越来越多的工薪族遭遇“文明病”的侵扰。茶是绿色之饮，也是健康之饮，与长寿有着千丝万缕的联系。

识茶趣
泡茶技
品茶香

轻松自制

章传政/编著

养生茶



化学工业出版社

家庭茶艺系列

轻

松

自

制

章传政/编著

养生茶



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松自制养生茶 / 章传政编著. — 北京: 化学工业出版社, 2010.1
(家庭茶艺系列)

ISBN 978-7-122-07326-6

I. 轻… II. 章… III. 茶文化—保健 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228470号



责任编辑: 傅四周

文字编辑: 杨欣欣

责任校对: 宋 夏

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张 5 字数 153 千字

2010 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

相传炎帝神农氏发现了茶叶，“神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶以解之”，认识到茶叶具有解毒功能。唐代医学家陈藏器在《本草拾遗》中说“诸药为各病之药，茶为万病之药”，极力称赞茶叶的药用功能。宋代大诗人苏轼诗云“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”，认为不必模仿魏文帝服用长生不老丹，只要经常喝茶就能达到养生延年的目标。日本高僧荣西禅师更是称赞茶为“养生之仙药，延龄之妙术”。古今中外，茶的养生功能都受到人们的肯定。

健康长寿是人们的普遍追求。茶是绿色之饮，也是健康之饮，与长寿有着千丝万缕的联系。中国自古以来就有“茶寿”一说，认为“茶”字可以细分为“廿八十八”，合起来就是108岁。清代乾隆皇帝是一位长寿之君，嗜好饮茶，他的“君不可一日无茶”可谓是饮茶养生的经典名言。而在现代，饮茶养生已经逐渐成为一种潮流。

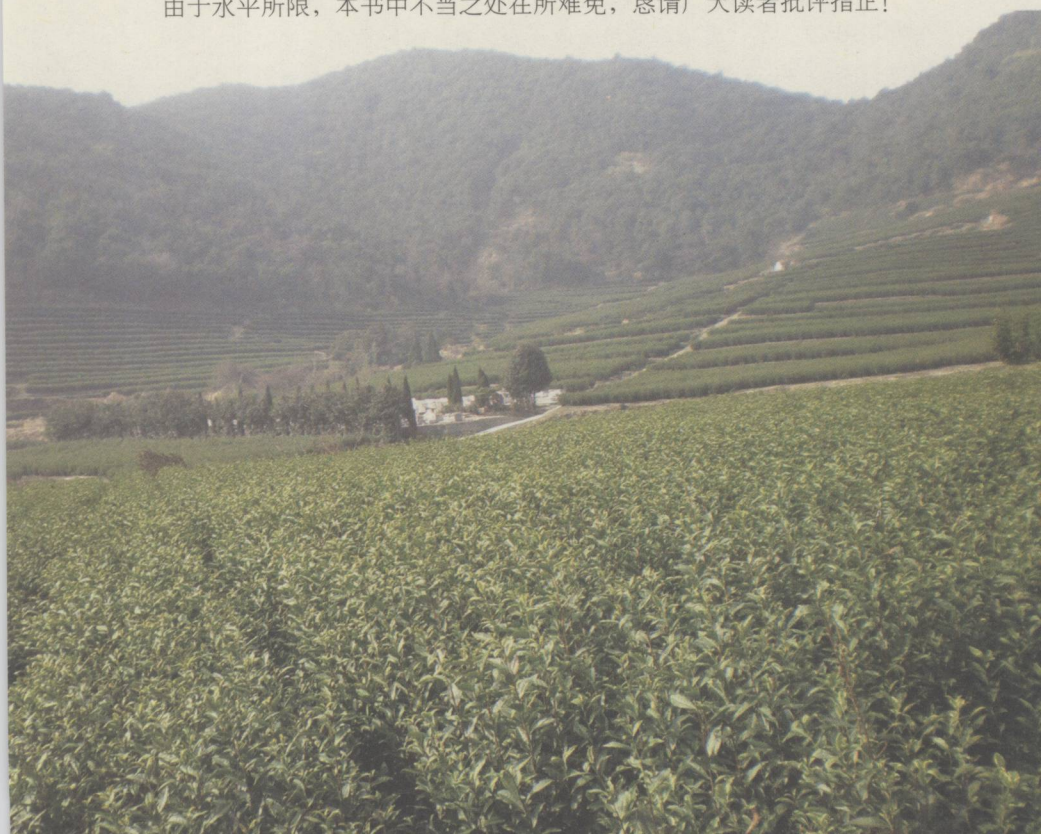
本书是《家庭茶艺系列》图书之一，名为《轻松自制养



生茶》，从茶的识别、茶的功效、养生茶的制作三个方面展开叙述，满足关注饮茶养生人士的需求。值得注意的是，养生茶有益于保健强身、养颜美容，对一些慢性病也最为适宜，只要持之以恒地饮用，常能取得良好效果。但是，对于急症、重病及病情变化快的疾病，应该尽快到医院诊治，采取更为有效的措施。当然，在医生指导下，以饮用养生茶为辅助手段，也是很有帮助的。

本书得到了安徽省博士后科学基金（03082902）、安徽农业大学引进人才项目（yj2008—12）、安徽农业大学哲学社会科学基金（2008—37）的鼎立资助。作者的博士生导师、十一届全国政协常委、安徽农业大学副校长夏涛教授，中华茶文化研究所丁以寿常务副所长，安徽农业大学有关领导和老师，茶学硕士研究生赵驰、宋丽与博士研究生葛伟、伍萍以及2008级茶艺专业全体同学，对本书的编写工作给予了大量帮助。浙江省宁波市北仑天赐茶业有限公司提供了部分照片。在此谨致谢意！

由于水平所限，本书中不当之处在所难免，恳请广大读者批评指正！





目录

C O N T E N T S



茶的识别..... 1

绿茶的识别..... 3

红茶的识别..... 12

青茶的识别..... 18

黑茶的识别..... 24

白茶的识别..... 26

黄茶的识别..... 29

再加工茶的识别..... 32



茶的功效..... 37

绿茶的功效..... 39

红茶的功效..... 43

普洱茶的功效..... 47

青茶的功效..... 51

其他茶类的功效..... 54



绿茶养生茶的制作 61

普通绿茶养生茶的制作..... 64

名优绿茶养生茶的制作..... 78



红茶养生茶的制作 85

普通红茶养生茶的制作..... 86

名优红茶养生茶的制作..... 103



青茶养生茶的制作 107

普通青茶养生茶的制作..... 109

名优青茶养生茶的制作..... 120



普洱茶养生茶的制作 126



其他茶类养生茶的制作 141

参考文献 154

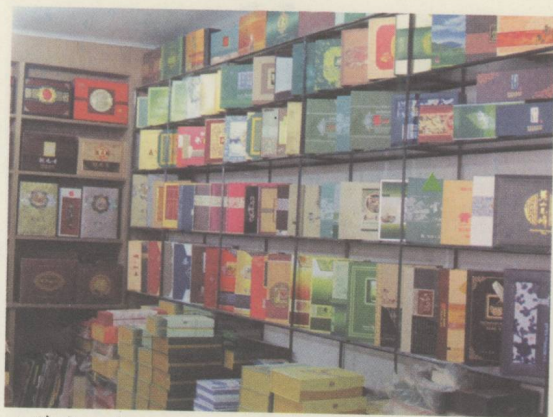


茶的识别

CHA DE SHIBIE



中国是世界上茶叶种类最齐全的国家。我国著名茶学教育家、安徽农业大学陈椽教授将茶叶分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶、黄茶等六大基本茶类，这种分类方法在世界上得到了广泛认可。以基本茶类为原料，经过再加工就形成了再加工茶类，包括花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、药用保健茶、含茶饮料等种类。这就是现在通常所说的将茶叶分为两大类：基本茶类和再加工茶类。我们要学会识别这些茶类，才能有效地制作养生茶。



▲茶店一角

不同茶类的品质特征也不相同，茶叶的品质特征主要表现为外形和内质两方面。外形是指茶叶的外观特征，即茶叶的造型、色泽、匀整度、匀净度等直观看到的特征；内质是指冲泡后表现出的茶叶香气、汤色、滋味与茶渣（即叶底）的形态、色泽等特征。概括地说，我们从色、香、味、形几个方面来识别茶叶。





绿茶的识别

绿茶是我国产量最多的一类茶叶，属于不发酵茶。全国20个产茶省区都生产绿茶。绿茶是茶叶鲜叶通过高温杀青后，再经揉捻（少数优质绿茶不经过揉捻，比如特一级黄山毛峰）、干燥这3个基本工序制成。绿茶花色品种成百上千，而且逐渐增多，外形千姿百态，有扁平形、卷曲成螺形、雀舌形、圆珠形、针形、瓜子片形、眉形、曲条形、兰花形、菊花形等。一般说来，优质绿茶具有条索紧结（有些绿茶不是条形的，比如六安瓜片是片形）、匀净整齐、毫心显露（有的绿茶不显毫，比如龙井茶）、色泽绿润（少数名茶有特殊色泽，比如狮峰龙井为糙米色）、香气清爽、滋味鲜醇、不带青涩味，茶汤绿色、清澈明亮，叶底肥软、嫩绿匀亮、不带红梗红叶等特征。绿茶通过杀青工艺在高温下使多酚氧化酶失去活性，保持了茶叶的绿色，所以绿茶的基本品质是：绿汤、绿叶。

一、绿茶的种类识别

依据加工方法不同，绿茶可以分为炒青绿茶、烘青绿茶、晒青绿茶、蒸青绿茶四种。

1. 炒青绿茶

是依据杀青方式来分类的，采取锅炒杀青，在锅中炒干而成。以干茶形状不同，又分为长炒青、圆炒青、扁炒青三种。长炒青的产地最广、产量最多，主产于浙江、安徽和江西3省。长炒青的品质特征是：中高档茶条索紧结、浑直匀齐、有锋苗，色泽绿润；内质香气浓高、滋味浓醇、汤色黄绿清澈，叶底叶张柔软、黄绿明亮。长炒青经过精制后称作眉茶，成品眉茶花色有珍眉、贡熙、雨茶、针眉、秀眉等，主要用于出口销售。近年来，也有部分产茶省份将长炒青精制加工后作为窈制花茶的原料。

圆炒青也是我国绿茶的主要品种之一，历史上主要集散地在浙江绍兴市平水镇，因而称为“平水珠茶”，毛茶又称为平炒青。外形呈圆珠形，高档茶细圆如珠，紧结重实，色泽墨绿油润；内质香气纯浓、滋味

浓醇、汤色黄绿，叶底芽叶柔软完整、黄绿明亮。圆炒青经过精制后称为珠茶，主要出口非洲国家。

扁炒青外形呈扁平形，有浙江的杭州西湖龙井、宁波天赐玉叶、安徽的庐江白云春毫、歙县大方茶等。



▲四星天赐玉叶

西湖龙井茶属于名优绿茶，产于杭州市西湖区，现在已经列入一级原产地域保护范围。西湖龙井茶的造型独特，是通过十大基本炒制手法炒制而成，外形扁平光滑，挺直尖削，整齐和谐，色泽嫩绿鲜活光润，区内不同地域的茶叶又各具特征。如狮峰产龙井茶，绿中透嫩黄，俗称“糙米色”，香气馥郁鲜爽，滋味鲜醇甘爽，是西湖龙井茶中极品；梅家坞产龙井茶，色泽显翠绿，香气清香鲜爽，滋味鲜醇回甘。

只要做个有心人，识别这些茶叶是可以做到的。但是想要把这些茶叶一一加以鉴别，就需要更多的专业知识，加上长期的实践经验，才能用专业术语进行精确的评价与鉴赏。如西湖龙井芽叶节间短，扁体宽，糙米色，无毫球，汤色浅绿明亮，回味醇厚，兰香持久；而浙江龙井（非西湖产区的龙井茶）则是芽叶节间较长，扁体较窄，色绿油润，芽锋显毫，汤色较浑，香气较清淡。

2. 烘青绿茶

烘青绿茶是依据最早干燥方式来分类的，采用烘焙的方法进行干燥。绿茶类中较为大宗的就是烘青绿茶。烘青绿茶的毛茶经再加工精制后，大部分作为熏制花茶的茶坯，香气一般不如炒青高。少数烘青名茶

品质很好，以其外形亦可分为条形茶、尖形茶、片形茶、针形茶等。条形烘青绿茶，全国主要茶区都有生产；尖形、片形烘青绿茶，主要产于安徽、浙江等省市。特种烘青绿茶，主要有安徽的黄山毛峰、太平猴魁、敬亭绿雪、九华佛茶，以及浙江的顾渚紫笋、江山绿牡丹等。

烘青绿茶为条形茶，比长炒青茶条形稍疏松，其品质特征为：中高档茶外形条索尚紧直，有锋苗、露毫，色泽深绿油润；内质香气清纯、滋味鲜醇、汤色黄绿清澈，叶底嫩匀、柔软完整、黄绿明亮。除了共有的基本特征以外，不同的茶叶还各具特色。如安徽的黄山毛峰，其形状色泽特征为：高档茶外形芽多且肥壮，呈全芽或一芽一二叶为主，芽似雀舌，匀齐壮实，锋苗显著露，色泽嫩黄绿带金黄片（即带过冬的鱼叶），如象牙色；中档茶以一芽二三叶为主，芽叶较肥壮，色泽黄绿尚润，略有金黄片；低档茶以较细瘦的一芽三叶为主，芽叶间距长，色泽青绿或深绿色。其香气滋味特征为：高档茶清香鲜爽带花香，滋味醇厚回甘；中档茶香气清香或尚鲜爽，滋味醇和；低档茶香气纯正无粗气，滋味尚醇无粗涩味。叶底特征为：高档茶芽叶肥嫩，匀齐，色泽嫩绿明亮；中档茶芽叶尚肥嫩，嫩单叶稍多；低档茶芽少叶多，叶张尚柔软，色泽稍带青绿色。

太平猴魁是产于安徽黄山的国礼茶，2007年在俄罗斯举办的中国展上，胡锦涛主席亲手将之赠送给普京总统。优质太平猴魁外形挺直，两端略尖，扁平匀整，肥厚壮实，全身白毫，茂盛而不显，含而不露，色泽苍绿，叶主脉呈猪肝



▲黄山毛峰



▲太平猴魁

色，宛如橄榄，入杯冲泡，芽叶徐徐展开，舒放成朵，两叶抱一芽，或悬或沉；茶汤青绿，香气高爽，蕴有诱人的兰香，味醇爽口。

3. 晒青绿茶

晒青绿茶是依据最终干燥方式来分类的，利用日光将茶叶晒干而成。晒青产量较少，成茶有日晒味，喜欢饮用晒青茶的人称之为“浓浓的太阳味”。晒青主产于中南、西南各省区和陕西省。其中云南大叶种滇青品质最佳。晒青毛茶部分精制后以散茶形式供应市场，部分作为紧压茶原料。晒青品质特征为：外形条索尚紧结，色泽乌绿欠润，香气低闷，常有日晒气；汤色黄欠亮、滋味浓，叶底黄稍暗，常有红梗红叶。

4. 蒸青绿茶

是依据杀青方式来分类的，利用蒸汽杀青而制成，主要外销日本。

高档茶具有干茶色泽翠绿、茶汤清绿和叶底色泽鲜绿的“三绿”品质特征；外形条索细紧圆直，芽锋显露，香气似苔菜香；滋味醇和回甘，叶底叶张嫩而柔软。中低档茶条索尚紧略扁，挺直较长，色泽深绿，香气尚清香；滋味略涩，叶底青绿色。总的说来，蒸青绿茶香气不及炒青绿茶那样鲜爽。我国蒸青绿茶产量较少，主要品种有产于湖北的恩施玉露，还有产于浙江、福建、安徽的煎茶。

二、真假绿茶的识别

茶叶是商品，一些不法之徒为了经济利益，制作假茶来欺瞒顾客。我们必须学会识别真、假绿茶。

真绿茶和假绿茶，既可以从形态上区别，也可以从生化特性上区别。有一种简单易行的方法——“感官识别法”，就是抓一把干茶，运用视觉、嗅觉等感觉器官，观察茶叶的色、香、味、形，从而识别出是真茶还是假茶。

1. 闻香气

真茶清香，假茶带腥气或者其他异味。

2. 看颜色

真茶青绿色，假茶通常颜色杂乱。

3. 辨外形



► 真茶叶片

真茶叶片在茎上的分布呈螺旋状，其他植物叶片在茎上的分布呈对生或者簇生状。

还可以冲泡饮用进一步辨别真绿茶和假绿茶。沸水冲泡后，真茶叶片边缘锯齿一般为16~32对，锯齿上部密而深，下部稀而疏，近叶柄处光滑而无锯齿；其他植物叶片多数叶缘四周布满锯齿，或者无锯齿。

真茶叶片叶背叶脉凸起，主脉明显，侧脉有7~12对，侧脉呈封闭网络状；其他植物叶片侧脉多呈羽状分布，直通叶片边缘。

真茶叶片背面的茸毛一般基部短、弯曲度大，其他植物叶片背面的茸毛一般呈直立状生长或者无茸毛。

三、绿茶新茶和陈茶的识别

识别了真假绿茶，我们再来识别绿茶的新茶和陈茶。一般将当年采制的茶叶称作新茶，非当年采制的茶叶称作陈茶。怎样鉴别新茶和陈茶呢？

1. 手感

新茶手感干燥，若用大拇指与食指一捏，或放在手心一捻，即成粉末；陈茶手感松软、潮湿，一般不易捏碎或者捻碎。

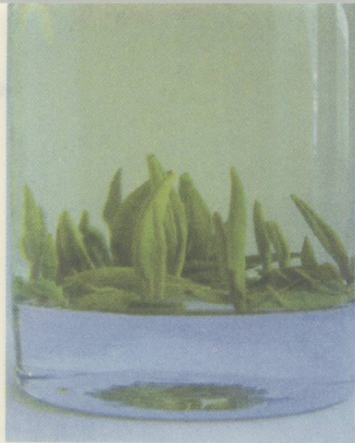
2. 香味

新茶清香扑鼻，而陈茶在储存过程，构成茶叶香气的一些物质发生缓慢的氧化、挥发，导致茶叶香气低沉。

3. 色泽

新茶色泽青翠嫩绿，条索匀称而疏松；陈茶在储存过程中因氧化作

用和光照作用，构成茶叶色泽的一些色素物质发生缓慢的自动分解，导致茶叶色泽枯灰黄绿，甚至灰褐色，条索杂乱而干硬。经沸水冲泡后，新茶芽叶舒展，汤色澄清，刚冲泡时色泽碧绿，而后慢慢转微黄。而陈茶芽叶萎缩，汤色浑暗，刚冲泡时色泽有点闷黄，即使是保管较好的陈茶，开始汤色虽稍好一些，但是很快就转浑暗闷黄。



▲天赐玉叶新茶

4. 滋味

新茶滋味或醇厚或鲜爽，饮后舌感较醇和；陈茶在储存过程中因其脂类物质经氧化后变成易挥发性的醛类物质，或不溶于水的缩合物，茶叶中可溶于水的物质减少，导致茶叶滋味淡薄，乃至滞钝，饮后不仅无清香醇和之感，甚至还会带有轻微的异味。

俗话说“茶以新为贵，酒以陈为佳”，是不是新茶都比旧茶好？其实并非所有的茶叶都是新茶比陈茶好，喝法不当易伤肠胃。由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，这些物质就会刺激胃肠黏膜，原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此存放不足半个月的新茶不宜多喝，适当储存一段时间，反而显得更好些。



►绿茶陈茶

一些新采制的名茶，如西湖龙井、洞庭碧螺春、莫干黄芽等，如果能在生石灰缸中贮放1~2个月，那么，汤色依然清澈晶莹，滋味同样鲜醇可口，叶底青翠润绿不改。而且未经贮放的闻起来略带青草气，经短期贮放的却有清香。此外，新茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，这些物质会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用，而且不宜在睡前或空腹时饮用。因此，正确方法是新茶放置半个月以后才能饮用。

四、绿茶春茶、夏茶、秋茶的识别

按照采摘的季节不同，绿茶有春茶、夏茶、秋茶之分。在我国，通常春茶采于当年5月底之前，夏茶采于6月初到7月初，秋茶采于7月中旬以后。在发育期内，茶叶因气温、雨量、日照的不同而品质有别。谚语曰：“春茶苦，夏茶涩，要好喝，秋白露。”还有一种说法为：“头茶苦，二茶涩，三茶好喝摘不得。”

如何识别春茶、夏茶和秋茶？通常有干看和湿看两种方法。

干看：主要从茶叶的外形、色泽、香气加以辨别。春茶条索紧结，色泽绿润，茶叶肥壮重实，较多毫毛，香气馥郁；夏茶条索松散，色泽



▲广西绿茶春茶



▲广西绿茶夏茶

灰暗或乌黑，茶叶轻飘宽大，嫩梗瘦长，香气略带粗老；秋茶叶片大小不一，轻薄瘦小，色泽黄绿，香气平和。

湿看：就是开汤审评，闻香、尝味、看叶底。春茶冲泡时叶片下沉较快，香气浓烈持久，滋味醇厚，汤色绿中透黄，叶底柔润厚实，叶脉细密，叶缘锯齿不明显；夏茶冲泡时叶片下沉较慢，香气欠高，滋味苦涩，汤色青绿，叶底薄而硬实，对夹叶较多，叶脉较粗，叶缘锯齿明显；秋茶冲泡时叶片下沉很慢，俗称“不打水”，香气不高，滋味淡薄，叶底夹有铜绿色叶芽，叶片大小不一，叶缘锯齿明显。

五、绿茶高山茶、平地茶的识别

高山的气候条件、土壤因子及植被状况适宜茶树生长，因而高山茶一般优于平地茶。俗语曰：“高山出好茶。”如何区分高山茶和平地茶呢？

高山茶和平地茶的品质区别在于：

高山茶芽叶肥壮，节长色绿，且多茸毛。干茶条索紧结，肥硕多毫，香气馥郁，滋味醇厚，颇耐冲泡。



▲高山茶

平地茶芽叶较小，叶底坚薄，叶张平展。干茶条索细瘦，身骨较轻，香气稍低，滋味较淡。