

茶酒醋

养生宝典

Cha Jiu Cu
Yangsheng Baodian



养生新概念 茶酒醋，让你吃得更健康，吃得更营养更美味！

全面详细 食用宜忌、保健功效、营养成分、食疗验方等，健康营养一本全。

精美图解 图文并茂、好看易懂，一看就会、一用就灵的健康新概念。

田建华 易磊/主编

上海科学技术文献出版社

茶酒醋

养生宝典

Cha Jiu Cu
Yangsheng Baodian



田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶酒醋养生宝典/田建华, 易磊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5354-3

I. ①茶… II. ①田… ②易… III. ①茶—食物养生
②酒—食物养生 ③食用醋—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 043610 号

责任编辑: 忻静芬

茶酒醋养生宝典

田建华 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京集惠印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 19.5 字数 220 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5354-3

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

前言

养生，所谓“养”是指滋养、培养、保养、养育、修养；“生”，就是生命、生存、生长。顾名思义，养生就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。对很多人来说，健康固然重要，但是天天运动，日日按书本去做那些养生菜，往往出发点是很好，但效果不佳，原因很简单，很难有人能坚持。人是有惰性的，一天两天能行，一月两月能行，有几个人能一年四季坚持，又有几个人几十年如一日将那些养生的方法贯彻到底呢？难！

养生有没有更简单的方法呢？有！茶、酒、醋，便于取用，不必在厨房做加工，信手拈来，就能“喝出健康来”。

① 茶

健康教育专家赵霖教授曾经说过：“茶为万病之药，勿忘饮茶健身。”茶叶中含有的维生素C、维生素E，特别是茶多酚，都具有很强的抗氧化活性物质，可以消除人体内的自由基，从而起到抗辐射、增强身体免疫力的作用。

众所周知，喝茶的讲究颇多，撇去那些繁杂的茶道不说，科学喝茶养生，也有诸多说法，但万变不离其宗：因茶而异、因时而异、因人而异。因茶而异，不同茶有不同的养生功效，如：绿茶清热解毒，红茶养胃，乌龙茶提神，普洱茶减肥等。因时而异，不同季节，适宜饮用不同种类的茶。春、秋喝花茶，保健作用明显，夏季喝绿茶，清凉消暑，冬季喝加糖红茶，和胃暖身。因人而异，不同的人因其自身体质不一样，适合喝茶的品种和方法也不一样。

喝茶养生，根据自身体质选对茶，才能达到良好的功效。上火、怕热或体型微胖者适合喝凉茶；肠胃虚寒者、身体较虚弱者可以选择中性茶或温性茶。这里要特别注意一下苦丁茶。苦丁茶凉性偏重，其清热解毒、软化血管、降血脂功能比任何茶都好，非常适合体质燥热者饮用，但是体质虚弱者绝对不宜饮用。此外，老年人可以多



喝一些中性或温性的茶。

② 酒

中医学认为：“酒者，既益人，亦能损人。”也就是说酒喝对了才能有益健康。与茶相类似，不同季节饮酒也有讲究，而针对不同体质的人，饮酒同样要区别对待。

比如，春季多风，具有轻扬开泄、善动不居的特征，积一冬之内热可以在此时散发出来。此时适量选饮山楂酒、天冬酒、玫瑰花酒，可以抗疲劳、利肝胆、疏通经络、增强免疫力；而桑葚酒、雪梨酒则适合夏季饮用。体质方面，如补气血可以选用八珍酒、人参枸杞酒等。

③ 醋

自古以来，醋就在烹饪调味中起着举足轻重的作用。随着人们对健康养生的重视，醋饮呈现越来越多样化、精致化、实用化的趋势，除了可用于调味，提高食欲，还有助消除口臭、促进新陈代谢、帮助肠胃消化、改善便秘等功效，甚至一些养生爱好者开始自酿自制食用醋。

一项来自日本女性减肥研究部门的研究报告显示，喝醋不仅能调整体内酸碱值，还有明显的美容养颜、消脂减肥等功效。事实上，醋富含大量的有机酸、氨基酸、维生素和矿物质，既可以作为调味品，也可以稀释后当饮品饮用，还具有清除血管中的污垢，降低血液浓度、软化血管等功效。正因如此，在欧美国家，醋也受到相当多消费者的欢迎。

现代人的生活往往是忙碌而单调的。在一天紧张的工作之余，择雅静之处，在袅袅的茶香、氤氲的酒香、清心的醋香中，远离世事繁杂，驱散烦恼，涤荡心灵，还能养生保健，何乐而不为呢？

茶、酒、醋养生，方便有效，谁用谁知道！

编者



上篇——茶

第一章 养生，茶话健康

▶▶ 解密茶养生 / 004

- 追根溯源茶养生 / 004
- 五色茶养生功效 / 005
- 不同时间喝对茶 / 006
- 喝茶因体质而异 / 007
- 少数民族的茶经 / 009

▶▶ 茶的选购与冲泡 / 016

- 选茶是一门学问 / 016
- 鉴别名茶的真假 / 017
- 辨别新茶、陈茶 / 019
- 教你沏壶养生茶 / 020
- 品茶的怡情之道 / 024
- 饮茶的几大禁忌 / 025

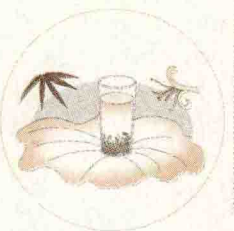
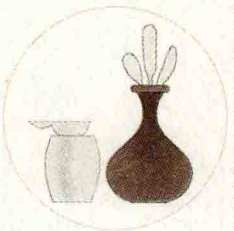
第二章 四季养生茶饮

- 春季养生茶 / 030
- 夏季养生茶 / 033
- 秋季养生茶 / 036
- 冬季养生茶 / 039

第三章 保健美容茶

- 益寿延年茶 / 044





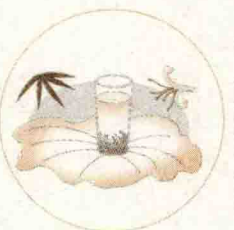
- 舒心缓痛茶 / 046
- 养肝明目茶 / 048
- 清咽利喉茶 / 050
- 消食健胃茶 / 052
- 清热解暑茶 / 055
- 调理焦虑茶 / 056
- 解酒护肝茶 / 058
- 瘦身消脂茶 / 060
- 养颜润肤茶 / 061
- 排毒祛痘茶 / 063
- 抗衰除皱茶 / 065
- 乌发养发茶 / 067
- 口臭降火茶 / 068

第四章 茶疗方精选

- 感 冒 / 072
- 咳 嗽 / 075
- 哮 喘 / 077
- 慢性支气管炎 / 079
- 失 眠 / 082
- 健 忘 / 084
- 风湿性关节炎 / 086
- 糖尿病 / 088
- 高血压 / 090
- 低血压 / 092
- 高脂血症 / 094
- 心脏病 / 096
- 肝 炎 / 097
- 脂肪肝 / 099



- 牙 痛 / 101
- 鼻 炎 / 103
- 咽 炎 / 105
- 口腔溃疡 / 107
- 肺气肿 / 109
- 肺结核 / 111
- 肠 炎 / 113
- 胃 炎 / 114
- 胃溃疡 / 116
- 腹 泻 / 117
- 便 秘 / 120
- 痔 疮 / 123
- 肾 炎 / 125
- 月经不调 / 127
- 月经过多 / 129
- 痛 经 / 130
- 遗 精 / 131
- 阳 痿 / 133
- 早 泄 / 135



中篇——酒

第一章 养生，酒说健康

- 酒的主要分类 / 140
- 酒的质量鉴别 / 142
- 瓶装酒能放多久 / 143
- 喝酒不醉四要诀 / 144
- 家庭药酒存放诀窍 / 145
- 饮酒的九大禁忌 / 146



第二章 四季保健酒

- 春季养生酒 / 152
- 夏季养生酒 / 154
- 秋季养生酒 / 156
- 冬季养生酒 / 158

第三章 保健美容酒

- 补气养血酒 / 162
- 补肾益精酒 / 166
- 益智安神酒 / 170
- 壮筋强骨酒 / 172
- 抗癌防病酒 / 175
- 减肥瘦身酒 / 177
- 驻颜润肤酒 / 179
- 祛斑除痕酒 / 181
- 乌须黑发酒 / 182
- 生发防脱酒 / 184

第四章 酒疗方精选

- 头痛 / 188
- 眩晕 / 189
- 疲倦乏力 / 191
- 免疫力低下 / 193
- 失眠 / 195
- 健忘 / 196
- 咳嗽 / 197



- 哮喘 / 199
- 慢性支气管炎 / 201
- 呃逆 / 203
- 噎膈 / 205
- 心悸 / 206
- 腰腿疼痛 / 208
- 手足不温 / 211
- 腹痛 / 213
- 腹泻 / 215
- 食欲不振 / 217
- 盗汗 / 219
- 贫血 / 220
- 冠心病 / 222
- 低血压 / 224
- 糖尿病 / 226
- 鼻炎 / 228
- 鼻窦炎 / 229
- 耳聋 / 230
- 耳鸣 / 231
- 视力减退 / 233
- 黄褐斑 / 235
- 痤疮 / 236
- 肩周炎 / 238
- 骨质增生 / 240
- 风湿性关节炎 / 242
- 便秘 / 244
- 乳腺增生 / 246
- 乳腺炎 / 248
- 子宫肌瘤 / 250
- 子宫脱垂 / 251



- 痛 经 / 253
- 月经不调 / 254
- 阳 痿 / 255
- 早 泄 / 257
- 遗 精 / 259
- 不孕不育症 / 261
- 癫 痫 / 263
- 脑卒中后遗症 / 265
- 冻 疮 / 267
- 骨 折 / 269
- 虫蛇咬伤 / 270

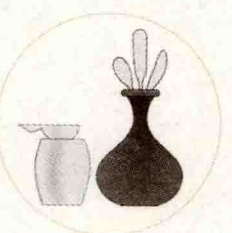
下篇——醋

第一章 养生，醋动健康

- ▶▶ 解密醋养生 / 274
- 食醋的养生功效 / 274
- 醋的分类与制作 / 276
- 食醋的选购与应用 / 278
- 国外的“吃醋”文化 / 279
- ▶▶ 自制水果醋 / 281
- 果醋制作四大步骤 / 281

第二章 醋食方精选

- 苹香鸡排 / 288
- 番茄鱼片 / 288
- 醋溜丸子 / 288
- 柚香牛肉 / 289
- 茄汁牛柳 / 289



- 梅子山药 / 290
- 番茄冰沙 / 290
- 姜醋牡蛎 / 290
- 醋佐鱼片 / 290
- 醋拌黄豆芽 / 291
- 拌炒海瓜子 / 291
- 凤梨牛肉片 / 291
- 木耳鸡蓉羹 / 292
- 豆腐虾仁蒸 / 292
- 火腿蔬菜卷 / 293
- 百香果醋莲藕 / 293

第三章 醋动生活

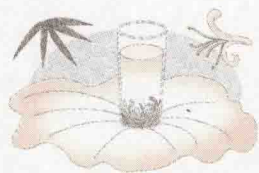
- 醋的烹饪妙用 / 296
- 醋的美容妙用 / 297
- 醋的防治妙用 / 298
- 醋的生活妙用 / 299

上篇

茶



第一章



DIYIZHANG

养生， 茶话健康

百姓开门七件事：柴米油盐酱醋茶。众所周知，茶叶具有清热解毒、生津止渴、抗疲劳、消食解腻、醒酒消醉、利尿通便、抗肿瘤、降血压、防辐射、明目清肝等功效，是一种天然的保健食品。

时下，饮茶已经悄然在我们身边『变身』，已经不仅仅是一种单纯饮品。在不知不觉中，茶早已渗透到了我们的生活中。聪明的养生人士更是利用茶来养生、治病，调养身体。





本章看点



►► 解密茶养生

- 追根溯源茶养生
- 五色茶养生功效
- 不同时间喝对茶
- 喝茶因体质而异
- 少数民族的茶经

►► 茶的选购与冲泡

- 选茶是一门学问
- 鉴别名茶的真假
- 辨别新茶、陈茶
- 教你沏壶养生茶
- 品茶的怡情之道
- 喝茶的几大禁忌



追根溯源茶养生

自古以来，中国就是一个爱好喝茶的国度。据史料记载，中国人与茶的渊源可以追溯到春秋以前。那时，人们就像神农氏一样直接咀嚼茶树鲜叶，汲取茶汁，口齿间许久仍感到清香、甘甜，这也成了当时人们生活的一种习惯。后来，咀嚼茶鲜叶的习惯逐渐转变，人们会将新鲜的茶叶片洗净后，置于陶罐中煎煮，连汤带叶服用。煎煮而成的茶，虽苦涩，但滋味浓郁，风味独特。从这一点看，它类似现在的煎煮中药。经过煎煮食用阶段，到了秦汉时代，人们将鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放，饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱、姜和橘子调味，与饭菜调和一起食用。这时的茶叶已不再是日常生活的解毒药品，而成为一种待客的养生饮品。

提到养生，从中医学角度来看，茶具有清热解毒、防暑降火、生津止渴、祛痰治痢、护齿明目、消除疲劳、增强耐力、美容益寿等诸多功效，是集防病、治病、健身、药食于一身的养生佳品。在中国茶文化发展过程中，茶与中医药之间一直都有十分密切的关系。茶的药用功效在历代茶、医、药三类文献中也都有提及，如唐代《本草拾遗》中已指出：“诸药各病之药，茶为万病之药。”宋代的《太平惠民和剂局方》、明代的《普济方》中都有“药茶”的专论。事实上，茶在我国古代经常被单方或复方入药使用。因此，常喜饮茶之人，多为长寿之身。像“茶圣”陆羽活了72岁，“茶僧”皎然活了81岁，“尝遍天下之茶”的袁枚活了82岁，“不可一日无茶”



的乾隆皇帝活了88岁。

在忙碌的现代生活中，结束了一天的劳顿，泡制一杯散发着花草芳香或是浓郁药草气息的茶饮，浸润其中，不但能享受着茶饮带给我们的轻松与健康，还能使人陶冶身心，达到一种超凡脱俗的精神境界。

五色茶养生功效

正所谓“茶中蕴五行，养生有讲究”。传统茶有两千余种，外形千姿百态，香气各具特色，滋味风格迥异，功效亦各有不同。按照茶叶花色及加工工艺不同可分为绿茶、红茶、青茶、黄茶、白茶、黑茶、花茶，以及一些用这些茶经过再加工生产的花茶等。中医学认为，选择适合自己的茶品，将茶与五行、五色、五脏、五季相对应，使之和谐一体，能更快达到养生的目的。

绿茶：绿茶五行归木，其口感酸，气味清香。入于肝经，肝主血。木对应的五脏是肝，肝开窍于目，木资充盈才能眼睛明亮。因此常饮绿茶，不仅可以明目，还能清血，有效改善人体的肝血循环，起到疏肝理气、清火明目、美容养颜、抗衰老的作用。肝火旺盛的人平时多喝龙井、毛峰、碧螺春等绿茶，或者选择擅入肝经的花草、中药来泡茶，都是非常好的选择。

红茶：红茶五行归火，其性温，口感苦，气味焦香，入于心经，表于小肠经。火对应的五脏为心，心主血脉，故红茶能降低心脏病的复发。有心脑血管疾病的人睡前饮用一杯红茶能养心，另外薰衣草茶、酸枣仁茶、远志茶和茉莉花茶都擅入心经，可养心安神，对于治疗失眠、心悸等都有一定疗效。

白茶：白茶五行归金，其口感辛香，气味鲜香，入肺经，通于大肠经。肺主皮毛通透，故白茶能以表透毒散热。金对应的五脏是