



家庭保健书架

茶韵飘香
怡神宁心
茶书相伴
亦能香我
鲜花做茶
美人似花
药茶养生
四季健康
茶饮食谱
另类美味

养生茶

苏文 主编



科学技术文献出版社



家庭保健书架

养生 卷

YANGSHENG CHA

● 苏文 主编

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生茶/苏文主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.3
(家庭保健书架)

ISBN 978-7-5023-5582-1

I. 养… II. 苏… III. ①茶叶-食物养生 ②保健-茶谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 015768 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 222 千
印 张 15.5
印 数 1~6000 册
定 价 24.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

茶是人们日常生活中常见的饮品,茶的种类很多,包括绿茶、红茶、青茶、黑茶、黄茶、白茶、花茶、药茶、花草茶、鲜果茶等。茶可以帮助防治疾病、养生保健、美容瘦身,本书即介绍了各种茶饮的养生保健功效,并为不同人群提供了不同的茶饮方案,让茶成为保卫人们健康的小护士。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 苏 文

编 委 于小梅 马小静 王小可
王高荣 王丽珍 刘心雨
江春华 许生国 李 静
李保华 杜明艳 吴春虎
杨 帆 张金宁 雷 霞
梁 立

目录

第1章 五彩茶园

- 饮茶小史 /3
- 茶的种类 /8
- 茶的功效 /13
- 茶叶的选购与保存 /17
- 泡出一杯好茶 /22
- 怎样饮茶才健康 /26



第2章 四季茶相伴

- 春季花茶飘香 /35
- 春季健康茶饮 /39
- 解暑饮料多 最佳当数茶 /43
- 养生凉茶 清凉一夏 /48
- 秋季饮茶防秋燥 /52
- 中秋佳节话饮茶 /56
- 冬日温暖红茶饮 /60
- 冬季健康茶饮 /66



第3章 全家人的健康茶饮

小朋友的健康茶饮 /73

聪明好学生的健康茶饮 /77

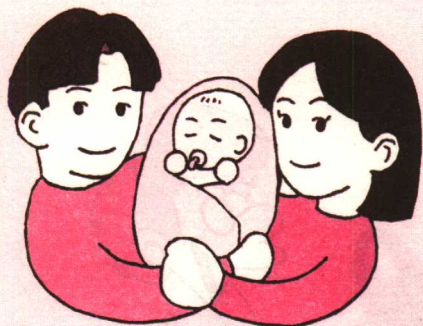
准妈咪与新妈咪的保健茶 /82

男人的健康茶 /88

给更年期妈妈的几杯茶 /93

银发族的长寿茶 /99

茶叶美食 全家喜欢 /105



第4章 职场人士饮茶宝典

上班族的四季茶饮 /113

电脑族的4杯茶 /118

加班族的茶饮大法 /123

出差时的方便茶饮 /127

上班族的下午茶 /133



第5章 从来佳茗似佳人

盛行不衰 绿茶美容法 /138

冬季做个红茶美人 /146

花草茶 让美丽绽放 /151

美容鲜果茶 /156

像古代美女那样喝杯药茶 /161

做个茶香美人 /166

第6章 在品茶中轻松瘦身

最瘦身的五种茶 /173

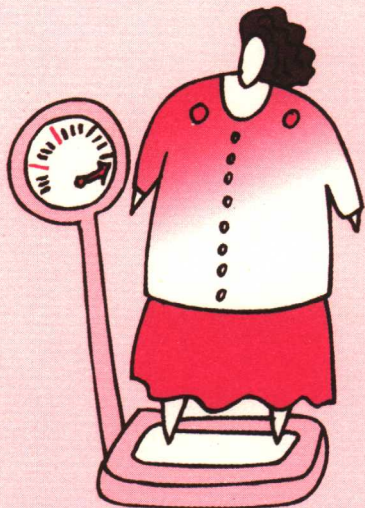
简单实用 绿茶瘦身法 /180

清体瘦身花草茶 /186

自制药茶减肥法 /191

最“瘦”欢迎 夏季荷叶茶 /197

生姜红茶 冬季瘦身茶 /201



第7章 祛病保健茶疗法

在茶香中安然入睡 /207

悠悠花香 远离头痛 /213

一杯香茗 远离感冒 /218

喝出来的好脾胃 /224

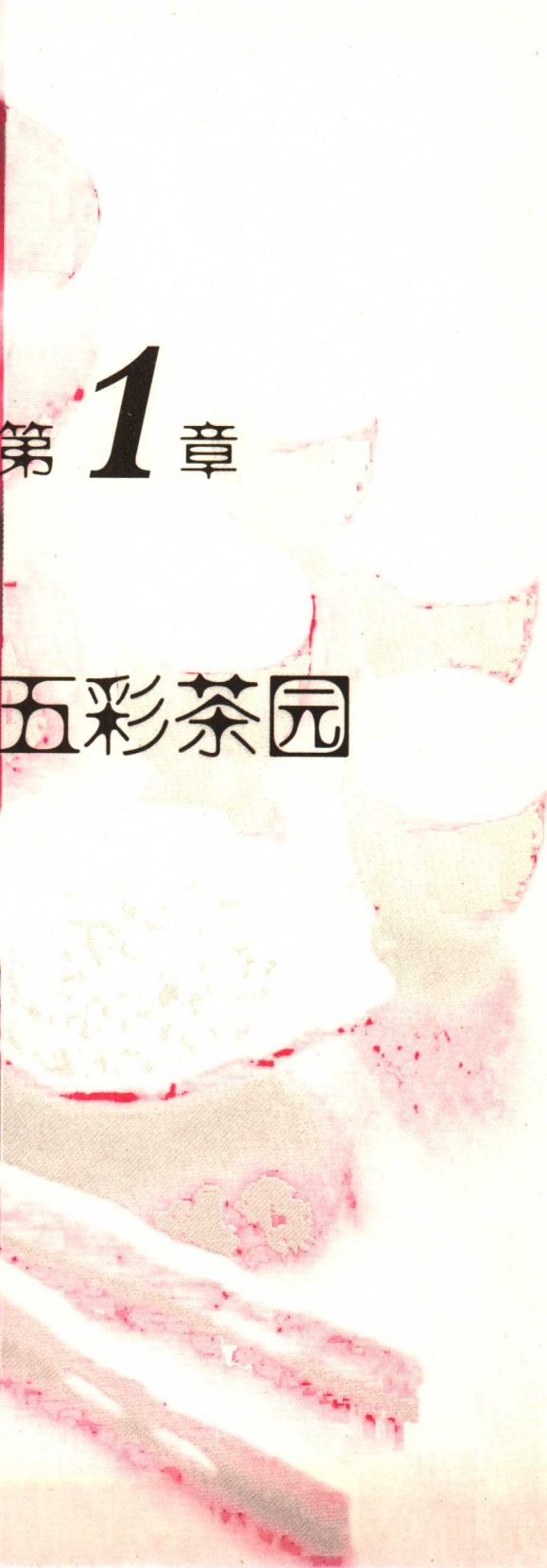
喝茶让你更“方便” /230

花草茶给生理期女性的特殊呵护 /236

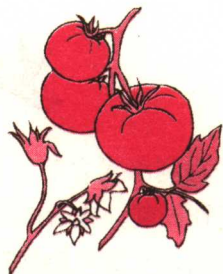


第**1**章

五彩茶园



饮茶小史



养生

茶

第1章

五彩茶园

3

中国是世界上最先发现和饮用茶的国家，陆羽《茶经》说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”可见，早在上古时期，中国人就已经发现并利用茶了。



神农与茶

是谁最先发现茶的呢？根据《神农本草》记载，上古时期的神农氏“尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。“茶”即为茶的古称。所以，现在一般认为，是神农氏发现了茶。



最初作为药用

在春秋时期以前，我们的祖先仅仅是把茶叶当做药物，这与神农的“茶可解毒”的发现不无相关。茶叶具有清热、解毒、提神、醒脑等功效，至今仍被某些地区的群众当作药用。那时人们从野生的茶树上砍下枝条，采下芽叶，放在水中烧煮，然后饮其汁水，这就是原始的“粥茶法”。这样煮出的茶水，滋味苦涩，因此那时称茶为“苦茶”。



茶做食物

一直到汉代之前，茶的主要用途都是用作食品。或者以茶当菜，煮作汤羹，或者把茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。此时用茶的目的，一是增加营养，一是作为食物解毒。《诗疏》说：“椒树、茱萸，蜀人作茶，吴人作茗，皆合煮其中以为食。”《桐君录》等古籍中，则有茶与桂姜及一些香料同煮食用的记载。现在少数民族的腌渍茶、打摆茶、油茶、烤茶、罐云茶等，都是古习的沿用至今。



半茶半饮

到了秦汉时期，茶叶的简单加工已经开始出现。人们创造了“半茶半饮”的制茶和用茶方法：即不直接烧煮鲜叶，而是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。这时候，茶正式进入人们的生活，并且成为待客之道，不再是日常生活之解毒药品，已经成为人们的日常饮料。

西汉巴蜀有饮茶时尚，有专用茶具，还有茶市。公元前59年西汉人王褒在《僮约》一文中记载了家僮每天要做的事情，其中有“烹茶尽具，武阳（今四川彭山县）买茶”，可见当时饮茶已成为日常生活的一部分了，并且茶叶已成为商品，形成了武阳这样的茶叶集散地。



唐朝串茶

隋唐时，茶叶多加工成饼茶，饮用时，加调味品烹煮汤饮。随着茶事的兴旺，贡茶的出现加速了茶叶栽培和加工技术的发展，涌



养生

茶

第1章

五彩茶园

现了许多名茶，品饮之法也有较大改进。尤其到了唐代，饮茶蔚然成风，饮茶方式有较大进步。此时，为改善茶叶的苦涩味，开始加入薄荷、盐、红枣调味。唐朝人喜欢把茶叶加工成饼，用黑茶叶包裹，中间打一个洞，用绳子串起来，便于携带，这称为串茶。

此外，唐朝人已开始使用专门的烹茶器具，对茶和水的选择、烹煮方式以及饮茶环境和茶的质量也越来越讲究，逐渐形成了茶道。由唐朝之前的“吃茗粥”到唐时人们视茶为“越众而独高”，唐朝是我国茶叶文化的一大飞跃。



陆羽与《茶经》

茶在社会各阶层被广泛普及品饮，大致还是在唐代陆羽的《茶经》传世以后。陆羽自幼在寺院采茶、煮茶，对茶学发生浓厚兴趣。湖州又是名茶产地，陆羽在这一带搜集了不少有关茶的生产、制作的材料。后来临经几年时间，写成《茶经》，这是中国第一部茶学专著，也是中国第一部茶文化专著。

陆羽《茶经》三篇，详细记载了茶叶生产的历史、茶叶产地及饮茶风习，还介绍了茶的功能，从此饮茶者日渐增多。所以宋代有诗云“自从陆羽生人间，人间相学事春茶”。



宋朝团茶

“茶兴于唐而盛于宋”，到宋朝，饮茶之风大盛。宋初茶叶多制成团茶、饼茶。当时人们最推崇福建的建溪茶。这种压成团饼形的茶，制作十分精巧，茶饼的表面上分别压有龙凤图案，称为“龙团凤饼”。饮茶时先将团茶敲碎、碾细、细筛，置于盏杯之中，然后冲入沸水，这就是所谓的“研膏团茶点茶法”。当然，团茶非常名贵，专为宫廷饮用。而民间，则出现了用蒸青法制成的散茶，宋朝中后期，茶类生产由团饼为主慢慢转向以散茶为主。



养生

茶

第1章

五彩茶园

茶宴

唐宋时期，茶被赋予很高的地位，茶道形成，人们将茶作为修身养性的佳品。当时皇宫、寺院以及文人雅士之间还盛行茶宴。茶宴的气氛庄重，环境雅致，礼节严格，且必用贡茶或高级茶叶，取水于名泉、清泉，选用名贵茶具。

茶宴的大致内容是：先由主人亲自调茶或亲自指挥、监督调茶，以示对客人的敬意，然后献茶、接茶、闻茶香、观茶色、品茶味。茶过三巡之后，便评论茶的品第，称颂主人道德，赏景叙情，行文做诗等等。当然，这都是那些有钱或者有权人的享受，对于一般老百姓来说，是没有机会体验这种茶宴的。

明朝散茶

到了明代，明太祖朱元璋有感于制作龙团凤饼劳民伤财，于是下诏：“罢造龙团，惟芽茶以进。”这里所说的芽茶也就是我们现在用的散茶叶了。从此以后，人们不必将茶先压成饼，再碾成末，而是直接在壶或盏中沏泡条形散茶，使饮茶的方式发生了重大的变革。这样的饮茶方式使人们对茶的利用简单而方便，烹茶方法也由原来的煎煮为主逐渐向冲泡为主发展。茶叶冲以开水，然后细品缓啜，清正、袭人的茶香，甘冽、醇醇的茶味以及清澈的茶汤，更能领略茶的天然之色及香味品性。

清代六大茶类

清朝是我国茶文化由鼎盛走向顶极的阶段。这期间，由于清代几位皇帝对茶文化的推崇，使得团茶、饼茶逐渐被边缘化，而散茶开始成为主要形式。



养生茶

第1章 五彩茶园

6

随着茶类的不断增加，饮茶方式出现两大特点：一是品茶方法日臻完善而讲究，茶壶茶杯要用开水先洗涤，用干布擦干，茶渣先倒掉，再斟，器皿也“以紫砂为上”。二是出现了六大茶类，品饮方式也随茶类不同而有很大变化，六大茶类的最后一种乌龙茶，也在清代初期出现。从此，六大茶类的基本类型便基本定型，一直到现在，都没有太多变动。

同时，各地区由于不同风俗，人们开始饮用不同茶类。如两广喜好红茶，福建多饮乌龙茶，江浙则好绿茶，北方人喜花茶或绿茶，边疆少数民族多用黑茶、茶砖。



茶的现代变体

今天，人们生活节奏加快，出现了茶的现代变体：速溶茶、冰茶、液体茶以及各类袋泡茶，充分满足了人们的生活需要。同时，人们更加追求自然健康，饮用含茶叶或者不含茶叶的保健茶，用以保健强身。而花草茶、鲜果茶等很多新鲜的茶饮，既有保健功效，也不乏漂亮的茶色、诱人的茶香，成为都市时尚族的最爱。茶发展到今天，品种越来越丰富，饮用方式越来越多样。



中国茶名扬四海

中国是世界上最先饮用茶的国家，世界上的茶大多是从中国传入的。南宋时期，日本僧人慕名来到中国，在不下100座寺庙中学习中国茶文化。后来荣西和尚将茶种带回日本种植，形成了日本的茶文化及茶道，荣西和尚被日本人封为“茶祖”。

多数国家“茶”字的发音都是从汉语“茶”的字音变化而成的。英文tea从厦门话茶字音te转变而成，而英文俚语茶就是cha，这与茶的中文读音更接近。俄文则是我国北方话茶叶的译音；日文的“茶”字读“恰”，完全是照汉字读音。



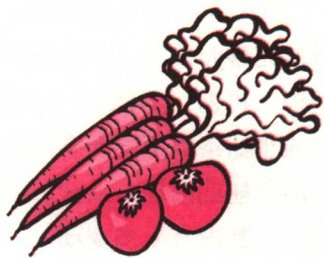
养生



第1章

五彩茶园

茶的种类



俗话说“香茶喝到老，茶名数不了”，中国的茶名不下几百种。我们无需来历数这些茶名，这里重点介绍茶的种类。搞清楚茶的类别。在喝茶的过程中，再加以慢慢学习，相信，无须香茶喝到老，便知很多茶名了。

茶的分类有很多种。按采摘时间的先后，可以分为春茶、夏茶、暑茶（台湾等地有暑茶）、秋茶和冬茶。根据种植的地理位置不同，可分为高山茶和平地茶。比较常见的分类方法，是根据茶色（制作方法）的不同，分为绿茶、青茶、红茶、黄茶、白茶、黑茶六大类。



◆ 绿茶

绿茶是没有发酵过的茶，制作中要经过采摘、炒青、揉捻、干燥等过程。绿茶茶叶色泽和冲泡后的茶汤、叶底都以绿色为主调，故名绿茶。绿茶较多地保留了鲜叶内的天然物质。其中茶多酚咖啡碱保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。最新科学研究结果表明，绿茶中保留的天然物质成分，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果，为其他茶类所不及。

绿茶为我国产量最大的茶类，产区分布于各产茶省、市、自治区。其中以浙江、安徽、江西三省产量最高，质量最优，是我国绿

茶生产的主要基地。中国绿茶中，名品最多，代表品种有“西湖龙井”、“洞庭碧螺春”等，不但香浓味长、品质优异，且造型独特，具有很高的艺术欣赏价值。

◆ 红茶

红茶经过完整的发酵，发酵度达80%~90%，制作过程包括采摘、萎凋、揉捻等，但不包括炒青。泡出来的茶汤以红色为主调，故名红茶。

红茶鲜叶中的化学成分变化较大，茶多酚减少90%以上，产生了茶黄素、茶红素等新的成分。香气物质大大增加，从而形成了红茶、红汤、红叶和香甜味醇的品质特征。红茶的英文名是Black Tea，为什么不是Red Tea呢？因为上好的红茶其干茶叶是褐色偏黑色的。我国最有代表性的红茶品牌是“祁红”和“滇红”。

◆ 青茶

即我们所熟知的乌龙茶。乌龙茶属于半发酵茶，综合了绿茶和红茶的制法，其品质介于绿茶和红茶之间，既有红茶的浓鲜，又有绿茶的芬香。典型的乌龙茶，叶体中间呈绿色，边缘呈红色，有“绿叶红镶边”的美称。其汤色清澈金黄，有天然花香，滋味浓醇鲜爽。

乌龙茶是我国特有的茶类，主要产于福建的闽北、闽南及广东、台湾三个省，近年来四川、湖南等省也有少量生产。“武夷大红袍”、“铁观音”和“冻顶乌龙”是乌龙茶的代表品种。

◆ 黑茶

黑茶是全发酵茶，由于原料粗老，黑茶加工过程中一般堆积发酵时间较长，因此叶色多呈暗褐色，故称黑茶。黑茶多被制成紧压茶，供销边区少数民族饮用。藏族、蒙古族和维吾尔族群众喜好饮黑茶，是日常生活中的必需品。

黑茶产区广阔，品种花色很多，有湖南黑茶加工的黑砖、花砖、茯砖，湖北老青茶加工的青砖茶，广西六堡茶等。黑茶叶色油黑，汤色澄黄，香味醇厚。代表品种有“普洱茶”。



养生茶

第1章 五彩茶园

9