

图说生活

畅销升级版

健康享受200多道保健养生茶饮

喝出健康来

养生茶饮



专家教你识茶善饮的秘诀

养生祛病对症茶疗

应季喝茶最养生

专家推荐的日常保健茶饮

养生好茶知多少

认清体质喝好茶



简简单单冲泡，轻轻松松调饮，
天然茶饮滋养身心。

熊志惠 主编

国家茶艺师高级考评员
国家高级茶艺技师、评茶师



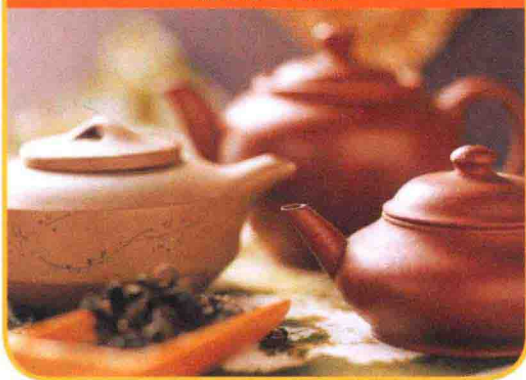
浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图说生活
畅销升级版

❖ 喝出健康来 ❖

养生茶饮

熊志惠 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生茶饮 / 熊志惠主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4482-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079149号



养生茶饮

熊志惠 主编

责任编辑: 宋 东 王 群 王巧玲

责任校对: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 冷寒风

特约美编: 王秋成

封面设计: 孙阳阳

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4482-0

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



目录 Contents

以茶养生益处多 / 8



Part 01

养生好茶知多少

- 中国名茶...16
 - 绿茶...16
 - 红茶...18
 - 乌龙茶...20
 - 黄茶...22
 - 白茶...24
 - 黑茶...26
 - 花茶...28
- 保健花草茶...30
 - 玫瑰花...30
 - 洋甘菊...31
 - 茉莉花...32
- 柠檬草...33
- 迷迭香...34
- 薄荷...35
- 百里香...36
- 马郁兰...37
- 香蜂草...38
- 鼠尾草...39
- 薰衣草...40
- 马鞭草...41
- 中草药茶...42
 - 菊花...42
 - 金银花...43

- 桂花...44
- 决明子...45
- 红枣...46
- 枸杞子...47
- 甘草...48
- 罗汉果...49
- 山楂...50
- 黄芪...51
- 荷叶...52
- 西洋参...53
- 人参...54
- 陈皮...55
- 五味子...56



Part 02

应季喝茶最养生

- 春季茶饮...58
 - 紫色甘菊茶 / 杞菊蜂蜜茶 / 菠萝香蜜茶...59
 - 杞子绿茶 / 梅子绿茶 / 柠檬茶...60
 - 玫瑰蜂蜜茶 / 迷迭菩提茶 / 菊花清润茶...61
- 夏季茶饮...62
 - 薄荷绿茶 / 苹果绿茶...63
 - 蜜梨绿茶 / 夏柑薄荷红茶 / 山楂茶...64
 - 冰橘茶 / 话梅绿茶 / 冰红茶...65
- 秋季茶饮...66
 - 洋参片茶 / 茯苓贝梨茶 / 橘皮姜茶...67
 - 蜂蜜柚子茶 / 金橘柠檬茶 / 乌龙茶...68
 - 乌龙梅茶 / 参芪茶 / 秋菊清心茶...69
- 冬季茶饮...70
 - 姜糖茶 / 葡萄红茶...71



Health



- 椰香奶茶 / 参麦茶 / 生姜薄荷茶…72
- 桂花茶 / 牛奶茶 / 山药百合茶…73
- 甘草杞子红枣茶 / 乌龙滋补茶 / 蜂蜜红茶…74



Part 03

认清体质喝好茶

热性体质…76

- 薏米蒲公英茶 / 薄荷甘草茶 / 决明菊楂茶…77
- 金银花绿茶 / 六味青草茶 / 枸杞菊花茶…78
- 决明枸杞茶 / 苹果菊花茶 / 藕汁生地茶…79

寒性体质…80

- 桂香姜奶茶 / 人参保健茶 / 八宝茶…81
- 黄芪红枣茶 / 人参茶 / 生姜红茶…82
- 黄芪当归茶 / 桂圆红枣茶 / 桂圆莲子茶…83

实性体质…84

- 车前草绿豆茶 / 蒲公英茶 / 薏米冬瓜仁茶…85
- 莲心甘草茶 / 野生苦丁茶 / 绿豆薏米茶 / 干莲花绿茶…86
- 洋甘菊菩提茶 / 二仁通幽汤…87

阳虚体质…88

- 山药蜜茶 / 杜仲绿茶 / 干姜暖身茶…89

- 乌龙戏珠茶 / 人参花茶 / 虫草首乌茶…90
- 党参红枣茶 / 首乌杞枣茶 / 肉桂苹果茶…91

阴虚体质…92

- 百合枣仁茶 / 乌龙芝麻茶 / 西洋参莲子茶…93
- 菊楂陈皮茶 / 黑豆红枣茶 / 党参麦冬茶…94



Part 04

专家推荐的日常保健茶饮

乌发养发…96

- 首乌生发茶 / 淮山芝麻饮…97

护眼明目…98

- 决明双花茶 / 五味子茶 / 龙井白菊花…99
- 杞菊决明茶 / 枸杞子茶 / 决明子茶…100
- 何首乌茶 / 芝麻绿茶 / 首乌杞子茶…101

润肤美白…102

- 勿忘我茶 / 薄荷玫瑰茶 / 清香美颜茶…103
- 蔬果美白茶 / 美白爽身茶…104
- 玫瑰花茶 / 百香果汁茶 / 红枣银花茶…105

亮肤消暗沉…106

- 养颜活力茶 / 活血美颜茶 / 桂花润肤茶…107



去痘消斑…108

去斑白皙茶 / 康乃馨花茶 / 芦荟椰果茶…109

苹果去痘茶 / 桃花消斑茶 / 冰镇绿茶…110

玫瑰参茶 / 茉莉美肤茶…111

抗衰去皱…112

珍珠绿茶 / 玲珑保健茶 / 迷迭香草茶…113

解酒护肝…114

益肝解毒茶 / 两山柳枝茶 / 葛花解酒茶…115

石斛保肝茶 / 枸杞保肝茶…116

绞股蓝茶 / 加味柴胡茶 / 泽泻乌龙茶…117

开胃消食…118

葡萄柚茶 / 陈皮茶 / 清香和胃茶…119

金橘消化茶 / 理气五味茶 / 谷芽山楂茶…120

清热健胃茶 / 开胃茶…121

清热降火…122

桂花绿茶 / 藿香降火茶…123

排毒通便…124

杞花决明茶 / 润肠通便茶 / 山楂通便茶…125

柠檬草玫瑰茶 / 芦荟茶 / 麻仁蜜茶…126

沙参清火茶 / 金莲花茶 / 苦瓜祛热茶…127

减肥瘦身…128

香茅红枣茶 / 荷叶茶 / 塑身美腿茶…129

玲珑消脂茶 / 银耳瘦身绿茶 / 茉莉减肥茶…130

玫瑰薄荷茶 / 茉莉香草茶…131

清凉消暑…132

菊花消暑茶 / 红枣菊花茶 / 竹叶青茶…133

消除疲惫…134

五子清心茶 / 洛神紫罗兰茶 / 西洋参黄芪茶…135

提神醒脑…136

- 薄荷醒脑茶 / 迷迭香茶 / 菊普活力茶…137

宁神安睡…138

- 睡美人安眠茶 / 和胃安神茶 / 薰衣草茶…139
- 灯芯竹叶茶 / 菊花人参茶 / 樱桃苹果玉兰花茶…140



Part 05

对症喝茶更祛病

糖尿病…142

- 黑芝麻杏仁茶 / 枸杞黄精茶 / 麦芽养生茶…143
- 薏米降糖茶 / 菊花绿茶 / 苦瓜绿茶…144
- 人参茶 / 杜仲茶 / 人参降脂茶…145

高血压…146

- 龙胆菊槐茶 / 苹果蜜茶 / 栀子普洱茶…147
- 菊槐花茶 / 莲心玉米须茶…148
- 松萝龙井茶 / 莲心茶 / 菊楂钩藤决明茶…149

高血脂…150

- 白果花茶 / 山楂橘皮茶 / 山楂降脂茶…151

冠心病…152

- 康寿茶 / 醋茶 / 乌龙花草茶 / 茉莉花茶…153

感冒…154

- 绿豆红茶 / 紫苏杏仁茶 / 青叶除瘟茶…155
- 姜汁红茶 / 生葱茶 / 桑菊茶…156
- 三花防感冒茶 / 核桃葱白茶…157

头痛…158

- 升麻生地茶 / 川芎白芷茶 / 舒压去痛茶…159

咳嗽…160

- 雪梨止咳茶 / 枣茶 / 川贝甘草茶…161
- 竹梅茶 / 罗汉果茶 / 橘红茶…162
- 苏叶茶 / 核桃茶 / 清咽茶…163

肺炎…164

- 玉蝴蝶花茶 / 三根清肺茶 / 桂花茶…165

腹泻…166

- 咸丰草茶 / 石榴山楂茶 / 三花陈皮茶…167

贫血…168

- 黄芪丹参茶 / 当归补血茶 / 木耳红枣饮…169

痛经…170

- 益母草茶 / 镇痛香草茶 / 姜枣通经茶…171
- 川芎乌龙茶 / 益母玄胡茶 / 鼠尾草调养茶…172
- 红枣蜂蜜茶 / 党参红枣茶 / 松仁核桃茶…173



早泄…174

- 淫羊藿茶 / 人参壮阳茶 / 五子强壮茶…175

附录 专家教你识茶善饮的秘诀

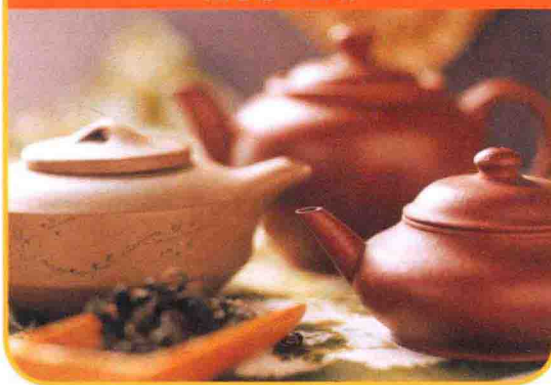
- 01 中国茶的分类…176
- 02 茶叶储存的小窍门…180
- 03 茶叶的七大神奇妙用…185
- 04 茶点与茶饮的搭配…187
- 05 科学合理地饮茶…189
- 06 饮茶的禁忌…190

图说生活
畅销升级版

➤ 喝出健康来 ➤

养生茶饮

熊志惠 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生茶饮 / 熊志惠主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4482-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第079149号



养生茶饮

熊志惠 主编

责任编辑: 宋 东 王 群 王巧玲

责任校对: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 冷寒风

特约美编: 王秋成

封面设计: 孙阳阳

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

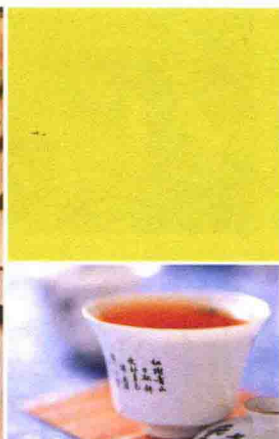
版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4482-0

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。从前人经验、民间验方的代代相传，到《神农本草》、《本草拾遗》、《茶谱》等古书记载，甚至现代医学保健的角度，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。

茶源于自然，入口清香芳醇，可以坚持长期饮用，很符合现代人的养生习惯。传统名茶养生护佑健康，中草药茶祛病保健强身，芳香花草怡情舒缓精神，因此茶可作为“养生之源”、“疗病之药”和“时尚之品”。本书介绍了200多道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，让您依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。此外，还向您深入讲解了茶饮的健康元素和作用原理，特别推荐了30多种泡茶材料的养生功效、冲泡方法和品饮文化等，最后还献上专家向您传授识茶善饮的秘诀。

简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮！

前言

Foreword

赵志惠

中国国家茶艺师高级考评员
中国国家高级茶艺技师、评茶师



目录 Contents

以茶养生益处多 / 8



Part 01

养生好茶知多少

- 中国名茶...16
- 绿茶...16
- 红茶...18
- 乌龙茶...20
- 黄茶...22
- 白茶...24
- 黑茶...26
- 花茶...28
- 保健花草茶...30
- 玫瑰花...30
- 洋甘菊...31
- 茉莉花...32
- 柠檬草...33
- 迷迭香...34
- 薄荷...35
- 百里香...36
- 马郁兰...37
- 香蜂草...38
- 鼠尾草...39
- 薰衣草...40
- 马鞭草...41
- 中草药茶...42
- 菊花...42
- 金银花...43

- 桂花...44
- 决明子...45
- 红枣...46
- 枸杞子...47
- 甘草...48
- 罗汉果...49
- 山楂...50
- 黄芪...51
- 荷叶...52
- 西洋参...53
- 人参...54
- 陈皮...55
- 五味子...56



Part 02

应季喝茶最养生

- 春季茶饮...58
- 紫色甘菊茶 / 杞菊蜂蜜茶 / 菠萝香蜜茶...59
- 杞子绿茶 / 梅子绿茶 / 柠檬茶...60
- 玫瑰蜂蜜茶 / 迷迭菩提茶 / 菊花清润茶...61
- 夏季茶饮...62
- 薄荷绿茶 / 苹果绿茶...63
- 蜜梨绿茶 / 夏柑薄荷红茶 / 山楂茶...64
- 冰橘茶 / 话梅绿茶 / 冰红茶...65
- 秋季茶饮...66
- 洋参片茶 / 茯苓贝梨茶 / 橘皮姜茶...67
- 蜂蜜柚子茶 / 金橘柠檬茶 / 乌龙茶...68
- 乌龙梅茶 / 参芪茶 / 秋菊清心茶...69
- 冬季茶饮...70
- 姜糖茶 / 葡萄红茶...71



Health



- 椰香奶茶 / 参麦茶 / 生姜薄荷茶...72
- 桂花茶 / 牛奶茶 / 山药百合茶...73
- 甘草杞子红枣茶 / 乌龙滋补茶 / 蜂蜜红茶...74



Part 03 认清体质喝好茶

热性体质...76

- 薏米蒲公英茶 / 薄荷甘草茶 / 决明菊楂茶...77
- 金银花绿茶 / 六味青草茶 / 枸杞菊花茶...78
- 决明枸杞茶 / 苹果菊花茶 / 藕汁生地茶...79

寒性体质...80

- 桂香姜奶茶 / 人参保健茶 / 八宝茶...81
- 黄芪红枣茶 / 人参茶 / 生姜红茶...82
- 黄芪当归茶 / 桂圆红枣茶 / 桂圆莲子茶...83

实性体质...84

- 车前草绿豆茶 / 蒲公英茶 / 薏米冬瓜仁茶...85
- 莲心甘草茶 / 野生苦丁茶 / 绿豆薏米茶 / 干莲花绿茶...86
- 洋甘菊菩提茶 / 二仁通幽汤...87

阳虚体质...88

- 山药蜜茶 / 杜仲绿茶 / 干姜暖身茶...89

- 乌龙戏珠茶 / 人参花茶 / 虫草首乌茶...90
- 党参红枣茶 / 首乌杞枣茶 / 肉桂苹果茶...91

阴虚体质...92

- 百合枣仁茶 / 乌龙芝麻茶 / 西洋参莲子茶...93
- 菊楂陈皮茶 / 黑豆红枣茶 / 党参麦冬茶...94



Part 04

专家推荐的日常保健茶饮

乌发养发...96

- 首乌生发茶 / 淮山芝麻饮...97

护眼明目...98

- 决明双花茶 / 五味子茶 / 龙井白菊花...99
- 杞菊决明茶 / 枸杞子茶 / 决明子茶...100
- 何首乌茶 / 芝麻绿茶 / 首乌杞子茶...101

润肤美白...102

- 勿忘我茶 / 薄荷玫瑰茶 / 清香美颜茶...103
- 蔬果美白茶 / 美白爽身茶...104
- 玫瑰花茶 / 百香果汁茶 / 红枣银花茶...105

亮肤消暗沉...106

- 养颜活力茶 / 活血美颜茶 / 桂花润肤茶...107



去痘消斑...108

- 去斑白皙茶 / 康乃馨花茶 / 芦荟椰果茶...109
- 苹果去痘茶 / 桃花消斑茶 / 冰镇绿茶...110
- 玫瑰参茶 / 茉莉美肤茶...111

抗衰去皱...112

- 珍珠绿茶 / 玲珑保健茶 / 迷迭香草茶...113

解酒护肝...114

- 益肝解毒茶 / 两山柳枝茶 / 葛花解酒茶...115
- 石斛保肝茶 / 枸杞保肝茶...116
- 绞股蓝茶 / 加味柴胡茶 / 泽泻乌龙茶...117

开胃消食...118

- 葡萄柚茶 / 陈皮茶 / 清香和胃茶...119
- 金橘消化茶 / 理气五味茶 / 谷芽山楂茶...120
- 清热健胃茶 / 开胃茶...121

清热降火...122

- 桂花绿茶 / 藿香降火茶...123

排毒通便...124

- 杞花决明茶 / 润肠通便茶 / 山楂通便茶...125
- 柠檬草玫瑰茶 / 芦荟茶 / 麻仁蜜茶...126
- 沙参清火茶 / 金莲花茶 / 苦瓜祛热茶...127

减肥瘦身...128

- 香茅红枣茶 / 荷叶茶 / 塑身美腿茶...129
- 玲珑消脂茶 / 银耳瘦身绿茶 / 茉莉减肥茶...130
- 玫瑰薄荷茶 / 茉莉香草茶...131

清凉消暑...132

- 菊花消暑茶 / 红枣菊花茶 / 竹叶青茶...133

消除疲惫...134

- 五子清心茶 / 洛神紫罗兰茶 / 西洋参黄芪茶...135

提神醒脑…136

- 薄荷醒脑茶 / 迷迭香茶 / 菊普活力茶…137

宁神安睡…138

- 睡美人安眠茶 / 和胃安神茶 / 薰衣草茶…139
- 灯芯竹叶茶 / 菊花人参茶 / 樱桃苹果玉兰花茶…140



Part 05

对症喝茶更祛病

糖尿病…142

- 黑芝麻杏仁茶 / 枸杞黄精茶 / 麦芽养生茶…143
- 薏米降糖茶 / 菊花绿茶 / 苦瓜绿茶…144
- 人参茶 / 杜仲茶 / 人参降脂茶…145

高血压…146

- 龙胆菊槐茶 / 苹果蜜茶 / 栀子普洱茶…147
- 菊槐花茶 / 莲心玉米须茶…148
- 松萝龙井茶 / 莲心茶 / 菊楂钩藤决明茶…149

高血脂…150

- 白果花茶 / 山楂橘皮茶 / 山楂降脂茶…151

冠心病…152

- 康寿茶 / 醋茶 / 乌龙花草茶 / 茉莉花茶…153

感冒…154

- 绿豆红茶 / 紫苏杏仁茶 / 青叶除瘟茶…155
- 姜汁红茶 / 生葱茶 / 桑菊茶…156
- 三花防感冒茶 / 核桃葱白茶…157

头痛…158

- 升麻生地茶 / 川芎白芷茶 / 舒压去痛茶…159

咳嗽…160

- 雪梨止咳茶 / 枣茶 / 川贝甘草茶…161
- 竹梅茶 / 罗汉果茶 / 橘红茶…162
- 苏叶茶 / 核桃茶 / 清咽茶…163

肺炎…164

- 玉蝴蝶花茶 / 三根清肺茶 / 桂花茶…165

腹泻…166

- 咸丰草茶 / 石榴山楂茶 / 三花陈皮茶…167

贫血…168

- 黄芪丹参茶 / 当归补血茶 / 木耳红枣饮…169

痛经…170

- 益母草茶 / 镇痛香草茶 / 姜枣通经茶…171
- 川芎乌龙茶 / 益母玄胡茶 / 鼠尾草调养茶…172
- 红枣蜂蜜茶 / 党参红枣茶 / 松仁核桃茶…173



早泄…174

- 淫羊藿茶 / 人参壮阳茶 / 五子强壮茶…175

附录 专家教你识茶善饮的秘诀

- 01 中国茶的分类…176
- 02 茶叶储存的小窍门…180
- 03 茶叶的七大神妙用…185
- 04 茶点与茶饮的搭配…187
- 05 科学合理地饮茶…189
- 06 饮茶的禁忌…190

Tea & Health

以茶养生益处多



茶叶中具有药用价值的有机物主要有多酚类、咖啡因、茶多糖、茶色素、维生素、氨基酸等，此外，还含有人体必需的 14 种微量元素。茶叶还有预防癌症、调节血脂、降低血糖等多种保健养生功效。

茶的健康元素

咖啡因 (Caffeine) 是生物碱的一种，在医药上可被用做心脏和呼吸兴奋剂，也是重要的解热镇痛剂。咖啡因对人体的作用有：兴奋神经中枢系统，帮助人们振奋精神，增进思维，抵抗疲劳，提高工作效率；能解除支气管痉挛，促进血液循环，是治疗哮喘、咳嗽和心肌梗死的辅助药物；具有利尿、调节体温和抵抗酒精毒害的作用。

咖啡因主要存在于茶叶、咖啡、可可等植物中，在植物界中分布稀少，像茶一样集中在叶部的分布更少，因此咖啡因的有无，可以作为判断真假茶叶的标准之一。通常每 150 毫升的茶汤

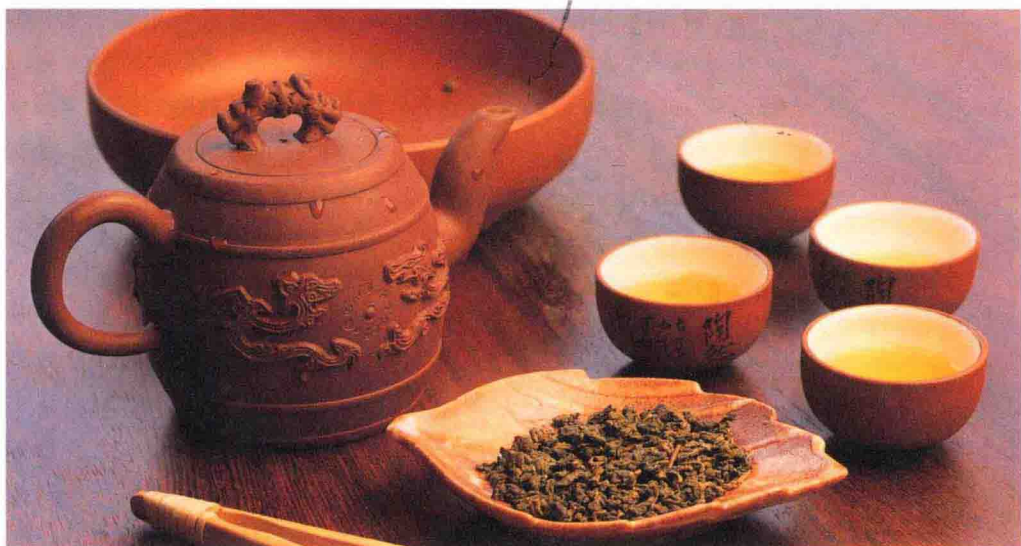
中含有咖啡因约 40 毫克。咖啡因具弱碱性，通常在 80℃ 的水温中即能快速溶解。

◇【茶多酚】

茶多酚 (Tea Poly-phenols) 是茶叶中儿茶素类、黄酮类、酚酸类和花色素类化合物的总称。茶多酚使茶叶能够保存较长的时间而不变质，是其他大多数树木、花草和果菜所达不到的。富含多酚类物质是茶叶与其他植物相区别的主要特征。绿茶中茶多酚含量约占干茶总量的 15% ~ 35%，红茶因发酵使茶多酚部分氧化，含量为 10% ~ 20%。

茶多酚对人体的作用主要有：降低血糖、血脂；活血化淤，





◎人体所需的各种营养成分仅仅通过饭食摄入是不够的，饮茶是最好的补充方式之一。

抑制动脉硬化；抗氧化、延缓衰老；抑菌消炎，抗病毒；抑制癌细胞增生；去除口臭等。此外，由于茶多酚能够保护大脑，防止辐射对皮肤和眼睛的伤害，因此富含茶多酚的茶饮品被誉为“电脑时代的饮料”。

◇【维生素】

维生素 (Vitamin) 是人体维持正常代谢所必需的 6 大营养素（糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水）之一，在茶叶中的含量也十分丰富，尤其是 B 族维生素、维生素 C、维生素 E、维生素 K 的含量。B 族维生素可以增进食欲；维生素 C 可以杀菌解毒，增加机体的抵抗力；维生素 E 可抗氧化，具有一定抗衰老的功效；维生素 K 可以增加肠道蠕动和分泌功能。因生理、职业、体质、健康等各方面情况的

不同，人体对各种维生素的需要量也各异。通过饮茶摄取人体必需的维生素，是一种简易便捷的健康方式。

◇【矿物质】

矿物质 (Minerals) 又称无机盐，它是人体内无机物的总称，和维生素一样，矿物质是人体必需的重要元素。钾、钙、镁、锰等 11 种矿物质在茶中含量丰富。矿物质主要是和酶结合，促进代谢。如果人体内矿物质不足就会出现许多不良症状：比如钙、磷、锰、铜缺乏，可能引起骨骼疏松；镁缺乏，可能引起肌肉疼痛；缺铁会出现贫血；缺钠、碘、磷会引起疲劳，等等。因为茶叶中矿物质含量丰富，多饮茶可以促进新陈代谢，保持身体健康。

◇【氨基酸】

氨基酸 (Amino Acids) 是一种分子中有羧基和氨基的有机物，它是人体的基本构成单位，与生物的生命活动密切相关，不仅是人生命的物质基础，也是进行代谢的基础。

在茶中含有氨基酸约 28 种，例如蛋氨酸、茶氨酸、苏氨酸、亮氨酸等。这些氨基酸对于人体功能的运行发挥着重大作用，例如亮氨酸有促进细胞再生并加速伤口愈合的功效；苏氨酸、

赖氨酸、组氨酸等对于人体正常生长发育并促进钙和铁的吸收至关重要；蛋氨酸可以促进脂肪代谢，防止动脉硬化；茶氨酸有扩张血管、松弛气管的功效。茶中含有的氨基酸为人体生命正常活动提供了必需的元素。

◇【蛋白质】

蛋白质 (Protein) 是由荷兰科学家格里特 (Gerrit) 于 1838 年发现的，它对人类的生命至关重要。蛋白质的基本组成物质便

化学成分	含量	主要组成物质	对茶叶品质的影响	药理功能
蛋白质	20%~30%	白蛋白、球蛋白、谷蛋白等	基本不溶于茶汤	维持人体正常代谢运转，增强免疫力
多酚类化合物	20%~35%	数十种多酚类化合物	大部分溶于茶汤中，影响茶汤的颜色和滋味	降低血糖，防治糖尿病，抗氧化、防衰老、抗辐射等
糖类化合物	20%~25%	葡萄糖、果糖、蔗糖、纤维素等	基本不溶于茶汤	兴奋神经中枢、消除疲劳、强心、利尿等
矿物质	4%~7%	氟、磷、钾、铁、锰等 40 余种	大部分溶于茶汤中	防蛀牙，防味觉异常、防皮肤炎，抗氧化、防癌等
生物碱	4%~7%	咖啡因、茶叶碱、可可碱等	带有苦味，是构成茶汤滋味的主要因素	兴奋神经中枢、消除疲劳、强心、利尿、解毒
氨基酸	2%~5%	茶氨酸、谷氨酸、丙氨酸等	具有甘甜味，影响茶汤的滋味	强心利尿、促进细胞再生、加速伤口愈合
维生素	0.6%~1.0%	维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素C	大部分溶于茶汤中	抗衰老、止血、促进脂肪氧化、防辐射、提高抵抗力
植物色素	1.0%	叶绿素、叶黄素、茶黄素、茶褐素等	影响茶叶色泽，不易溶于茶汤	无
芳香物质	0.01%~0.03%	青叶醇、苯甲醇、苯乙醇等 300 余种	构成茶叶的清香、甜香、栗香等多种香气	无