

优雅女人系列

品鉴优雅名茶 学习简易茶道
了解香茗的美容、养颜、瘦身之道

鉴疗瘦 茶茶茶

女人茶道
图解一本通

戴玉婵 主编



江苏凤凰美术出版社

鉴疗瘦 茶茶茶

女人茶道
图解一本通

戴玉婵 主编



江苏凤凰美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶鉴茶疗茶瘦：女人茶道图解一本通 / 戴玉婵主编.
— 南京：江苏凤凰美术出版社，2014.7
（优雅女人系列）
ISBN 978-7-5344-7270-1

I. ①茶… II. ①戴… III. ①茶叶-食物养生 ②茶叶-美容-基本知识 IV. ①R247.1 ②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第050965号

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 刘晓娟
封面设计 水长流文化
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社（南京市中央路165号 邮编：210009）
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/20

字 数 250千字

印 张 8

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7270-1

定 价 36.00元

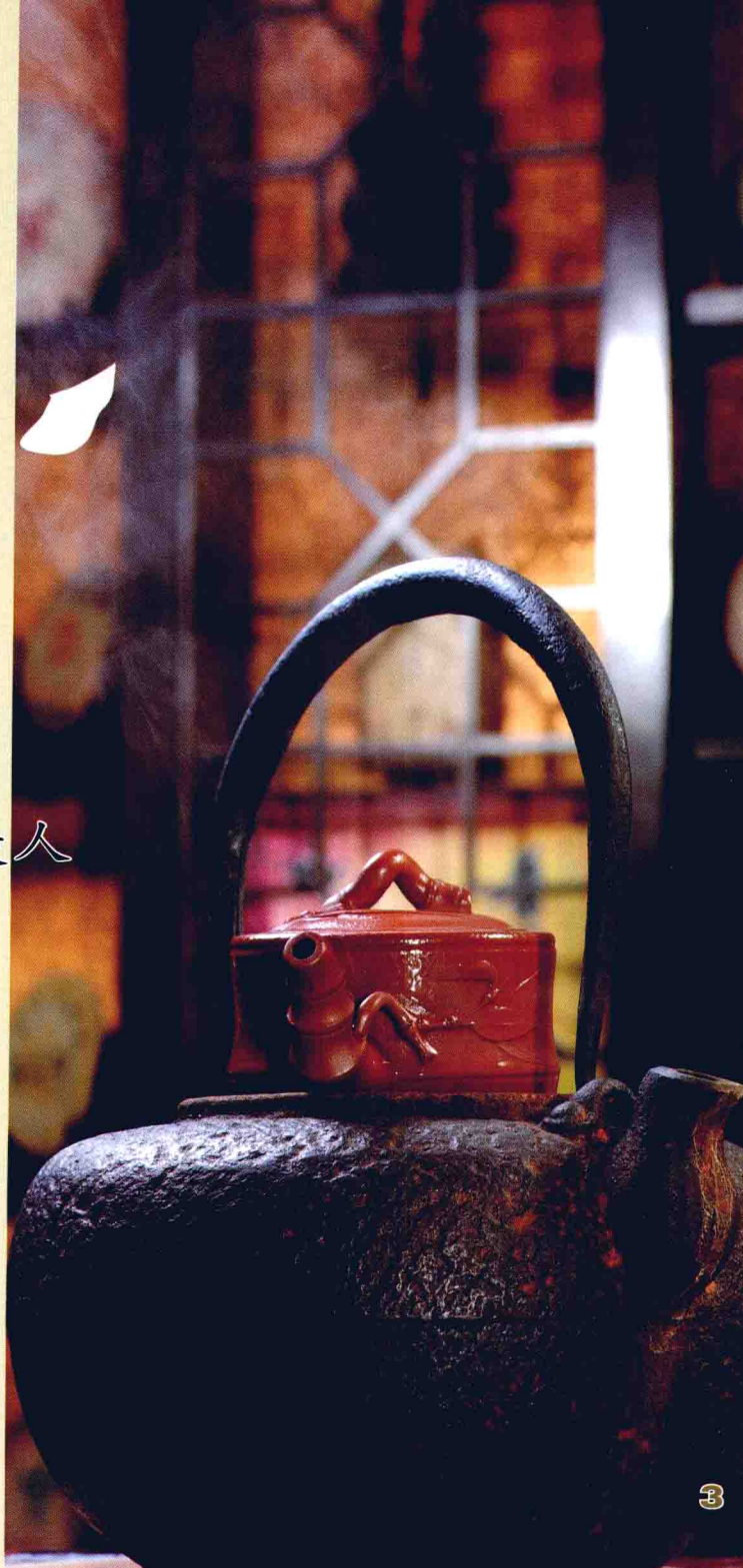
营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835-801



第一章 茶识篇： 一杯香茗饮出乐活美人

1. 悦佳茗，让心灵和自然对话/08
2. 识茶趣，从来佳茗似佳人/09
3. 细数中国茶叶分类及品质特征/10
 - 绿茶/10
 - 红茶/12
 - 乌龙茶/14
 - 白茶/16
 - 黄茶/18
 - 黑茶/20
 - 花茶/22
4. “茶”花女常用饮茶工具/24
5. 美人爱茶，饮之有道/29



第二章 茶鉴篇：

美人知茶经、解茶性，其香无穷

绿茶之道/32

西湖龙井/32

碧螺春/36

信阳毛尖/40

红茶之道/44

云南滇红/44

祁门红茶/48

黑茶之道/52

普洱老生茶/52

普洱熟茶/57

乌龙茶之道/62

安溪铁观音/62

大红袍/66

黄茶之道/70

君山银针/70

霍山黄芽/74

白茶之道/78

白毫银针/78

福建白牡丹/82

花茶之道/86

茉莉花/86

金银花/88

第三章 茶疗篇：

激活身体气血循环超能量

抗辐射/92

枸杞子菊花茶/92

菊花槐花绿茶/93

贡菊龙井茶/94

菊花山楂饮/97

玫瑰养颜茶/98

贡菊决明子茶/99

枸杞玫瑰茶/100

薰衣草洋甘菊茶/101

洋甘菊玫瑰饮/102

山楂陈皮茶/103

绞股蓝贡菊茶/104

红巧梅绞股蓝茶/105

柠檬薄荷茶/106

绿豆金盏花茶/107



提神解乏/108

决明子明目茶/108

五味子红枣绿茶/109

茉莉金银花茶/110

竹叶莲心茶/111

千日红薄荷茶/112

桂花提神茶/113

玫瑰乌龙茶/114

金银花洋甘菊茶/115

荷叶玫瑰茶/116

陈皮荷叶茶/117

贡菊乌龙茶/118

薰衣草玫瑰茶/119

防病强身/120

柿叶清肺茶/120

生姜止咳化痰茶/121

甘草减压茶/122

玉蝴蝶忘忧茶/123

金盏花枸杞茶/124

山楂枸杞茶/125

红枣铁观音养生茶/126

玫瑰香柠茶/127

柠檬子姜茶/128

贡菊薄荷金银花茶/129



第四章 茶瘦篇：

修身塑形彻底远离易胖体质

瘦身养颜/132

六月雪美颜瘦身茶/132

苦丁清热瘦身茶/133

双花瘦身养颜茶/134

橘皮健脾瘦身茶/135

女贞子瘦身茶/136

茉莉花润肤茶/137

三花瘦身茶/138

薄荷山楂平腹茶/139

茉莉洛神纤腿茶/140

山楂金盏花瘦脸茶/141

玉蝴蝶荷叶瘦腿茶/142

玫瑰金银花清肠茶/143

薰衣草美颜茶/144

陈皮甘草茶/145

消肿消脂/146

薏仁消水肿茶/146

大麦芽消胀茶/147

益母草红枣纤体茶/148

山楂荷叶消脂茶/149

决明子节食茶/152

川穹乌龙活血茶/153

山楂杨梅消脂茶/154

玫瑰山楂消肿茶/155

番泻叶消脂茶/156

红枣枸杞茶/157

洛神花纤体茶/158

薄荷野菊花减脂茶/159

柠檬清肺茶/160



鉴茶 疗茶 瘦茶

女人茶道
图解一本通

戴玉婵 主编



江苏凤凰美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶鉴茶疗茶瘦：女人茶道图解一本通 / 戴玉婵主编.
-- 南京：江苏凤凰美术出版社，2014.7
（优雅女人系列）
ISBN 978-7-5344-7270-1

I. ①茶… II. ①戴… III. ①茶叶-食物养生 ②茶叶-美容-基本知识 IV. ①R247.1 ②TS974.1

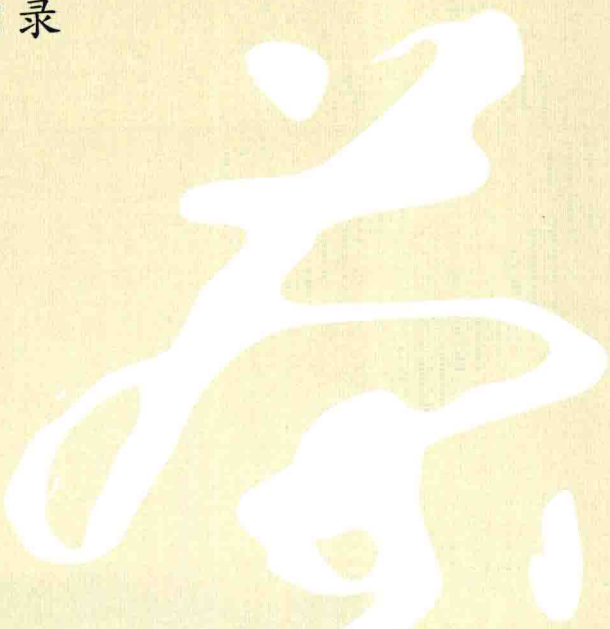
中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第050965号

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 刘晓娟
封面设计 水长流文化
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社（南京市中央路165号 邮编：210009）
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/20
字 数 250千字
印 张 8
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7270-1
定 价 36.00元

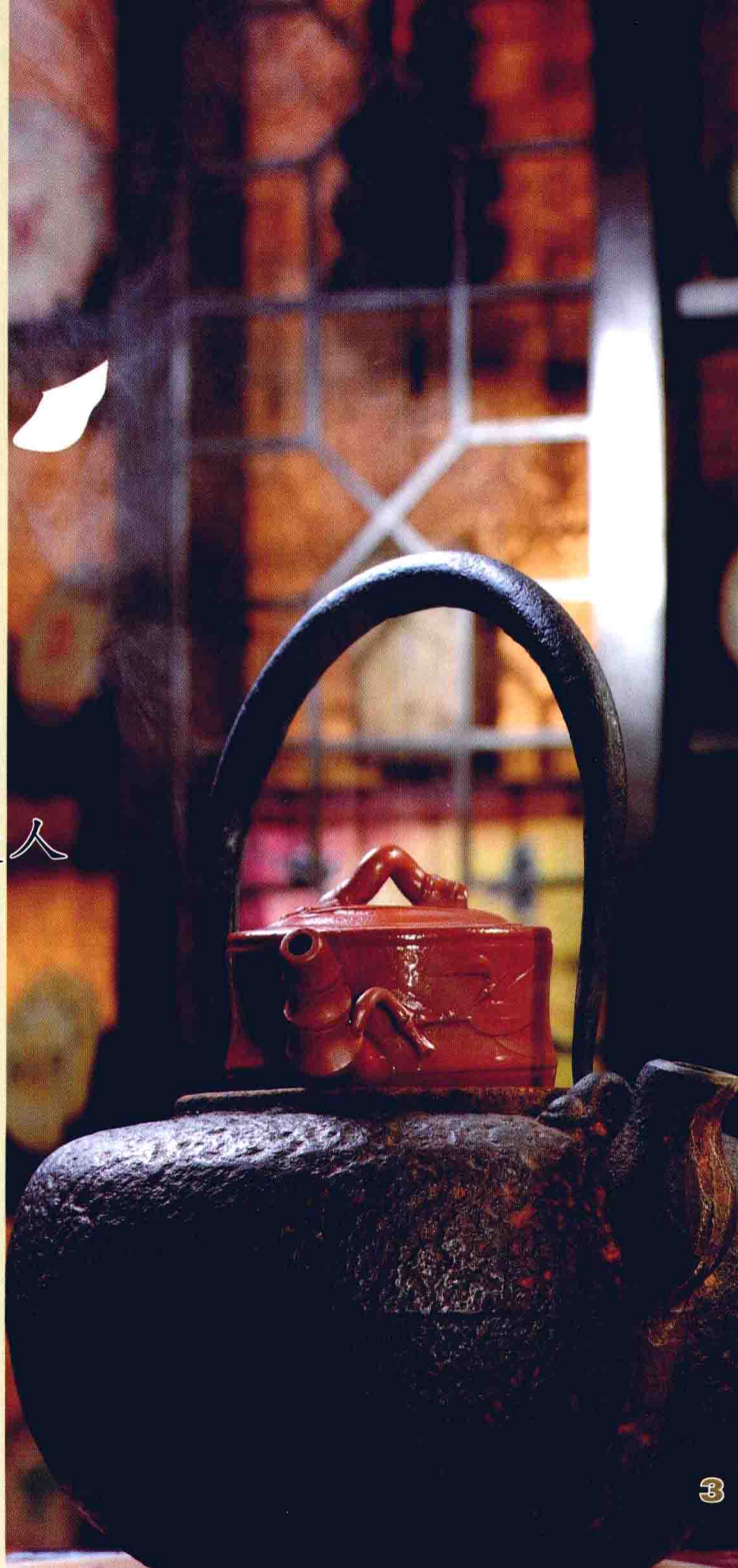
营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835-801



第一章 茶识篇： 一杯香茗饮出乐活美人

1. 悦佳茗，让心灵和自然对话/08
2. 识茶趣，从来佳茗似佳人/09
3. 细数中国茶叶分类及品质特征/10
 - 绿茶/10
 - 红茶/12
 - 乌龙茶/14
 - 白茶/16
 - 黄茶/18
 - 黑茶/20
 - 花茶/22
4. “茶”花女常用饮茶工具/24
5. 美人爱茶，饮之有道/29



第二章 茶鉴篇：

美人知茶经、解茶性，其香无穷

绿茶之道/32

西湖龙井/32

碧螺春/36

信阳毛尖/40

红茶之道/44

云南滇红/44

祁门红茶/48

黑茶之道/52

普洱老生茶/52

普洱熟茶/57

乌龙茶之道/62

安溪铁观音/62

大红袍/66

黄茶之道/70

君山银针/70

霍山黄芽/74

白茶之道/78

白毫银针/78

福建白牡丹/82

花茶之道/86

茉莉花/86

金银花/88

第三章 茶疗篇：

激活身体气血循环超能量

抗辐射/92

枸杞子菊花茶/92

菊花槐花绿茶/93

贡菊龙井茶/94

菊花山楂饮/97

玫瑰养颜茶/98

贡菊决明子茶/99

枸杞玫瑰茶/100

薰衣草洋甘菊茶/101

洋甘菊玫瑰饮/102

山楂陈皮茶/103

绞股蓝贡菊茶/104

红巧梅绞股蓝茶/105

柠檬薄荷茶/106

绿豆金盏花茶/107



提神解乏/108

决明子明目茶/108
五味子红枣绿茶/109
茉莉金银花茶/110
竹叶莲心茶/111
千日红薄荷茶/112
桂花提神茶/113
玫瑰乌龙茶/114
金银花洋甘菊茶/115
荷叶玫瑰茶/116
陈皮荷叶茶/117
贡菊乌龙茶/118

薰衣草玫瑰茶/119

防病强身/120

柿叶清肺茶/120
生姜止咳化痰茶/121
甘草减压茶/122
玉蝴蝶忘忧茶/123
金盏花枸杞茶/124
山楂枸杞茶/125
红枣铁观音养生茶/126
玫瑰香柠茶/127
柠檬子姜茶/128
贡菊薄荷金银花茶/129



第四章 茶瘦篇： 修身塑形彻底远离易胖体质

瘦身养颜/132

六月雪美颜瘦身茶/132
苦丁清热瘦身茶/133
双花瘦身养颜茶/134
橘皮健脾瘦身茶/135
女贞子瘦身茶/136
茉莉花润肤茶/137
三花瘦身茶/138
薄荷山楂平腹茶/139
茉莉洛神纤腿茶/140
山楂金盏花瘦脸茶/141
玉蝴蝶荷叶瘦腿茶/142
玫瑰金银花清肠茶/143
薰衣草美颜茶/144
陈皮甘草茶/145

消肿消脂/146

薏仁消水肿茶/146
大麦芽消胀茶/147
益母草红枣纤体茶/148
山楂荷叶消脂茶/149
决明子节食茶/152
川穹乌龙活血茶/153
山楂杨梅消脂茶/154
玫瑰山楂消肿茶/155
番泻叶消脂茶/156
红枣枸杞茶/157
洛神花纤体茶/158
薄荷野菊花减脂茶/159
柠檬清肺茶/160





第一章

一杯香茗饮出乐活美人



- 悦佳茗，让心灵和自然对话
- 识茶趣，从来佳茗似佳人
- 细数中国茶叶分类及品质特征
- 「茶」花女常用饮茶工具
- 美人爱茶，饮之有道

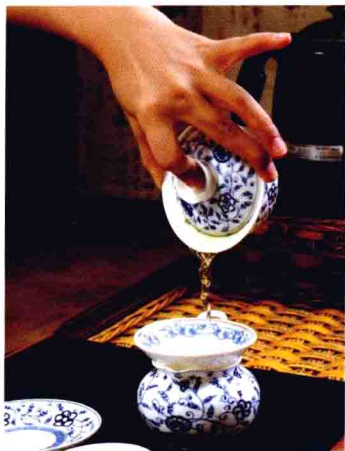
茶识网

茶，是至清至洁之物，是蕴含了天地之气的灵物。是灵芽，是瑞草；是草中英，是碗里花；是王孙家富贵的瑞草，也曾是穷人家下饭的佳肴；是俗人附庸的风雅，也是雅士浅淡的清福，是文人墨客的『琴棋书画诗酒茶』，也是寻常百姓家的『柴米油盐酱醋茶』。

让心灵和自然对话



悦佳茗，



古往今来，有多少人都深深沉醉于茶的美妙清雅之中，从喝茶到品茶，将茶的精妙之处渗透到了骨子里，品茶之人亦从骨子里散发一股怡然自得、淡然豁达的味道来。

品茗之时，茶，似乎能滤去我们的浮躁不安，沉淀下冷静和深思，感觉身心在此刻亦被净化，进入一种安宁恬静之态。

独自一人品茶，自然有独乐乐的趣味和玄妙。在忙碌的工作之余，为自己和家人泡上一杯茶，在这静谧的环境下，当水入杯中，茶，会如同复活般展开，在水中绽放生命。而水，也会浸染上生命的印迹。那一刻的茶，是复活的精灵，连同那份来自山野的幽静，也一并复活。静静品味这生命绽放的优雅过程，整个世界也因茶而安静下来，整个身心亦被净化。

在茶香盈溢的氛围中，脑海中仿佛也出现了一幅锦瑟悠扬的图画，纤纤素女，手捧佳茗；或独自一人，或两三个姐妹，围坐一起轻声细语，散发出自然娴静的气质来，“玲珑玉书徐徐张，精致若深浅浅啜”。这是一番怎样的闲致祥和啊。所有的不快和疲惫，都随着茶叶的翻腾、绽放而消散，仿佛茶水般，从苦涩转向醇香清爽。

生活不就是如此吗？如同这茶水一般，入口时的微涩，在细细品茗之间，慢慢体会出清香之气，回味下来，是这般的沉稳隽永。在品茗的过程中，消去一些人生中的无奈，让烦恼和疲惫暂时远离，任思绪飘飞到千里之外，心也随之慢慢平静。

识茶趣，

从来佳茗似佳人



东坡一句『从来佳茗似佳人』将女人与茶之间的缘分诠释得淋漓尽致。苏

女人与茶之间，似乎有着解不开的情缘，自古以来，就有人将茶与女人相提并论。苏

不同的女人，风情和气度不尽相同。就像茶一样，看上去似乎没有多大差别的茶叶，在冲泡过后才展露出与众不同的味道；而女人的容貌之外，气韵、谈吐等都各有滋味，需要细细地品读，和品茗时“观其形，听其声，闻其香，品其韵”有异曲同工之妙。

懂得品茶的女人，自然之中透露出一份慵懒和浪漫，但是又不乏淡然与谦和，举手投足之间都是柔情似水、温婉可人，散发着幽幽清香，独具魅力。

这些追求生活情调又有些许怀旧的都市女人，赋予了茶些许新鲜的感觉。她们是真正的懂茶之人，才会将自己在现实中的疲惫和烦恼都交托于一盏清茶之中，让忙碌的生活被茶香缠绕着减缓脚步，在喧嚣的都市中沉浸于片刻的安宁。

她们的心灵也在茶香的围绕中变得更加沉静，气质更加淡然。这些茶像极了现代的女性，虽然满心柔情，但是却不失个性，柔中带刚；虽然天生具有长袖善舞的灵巧，但是做事同样是雷厉风行，就像茶叶，在开水冲泡过后依然保持着挺秀优美的模样。

女人应该学会品茶，女人更应该爱上品茶，在茶中寻找渐渐丢失的对生活的美好期许，寻找一个安静的角落，慢慢感悟人生。这份茶赋予的淡然与平和，是百般修饰也不可轻易获得的。在外人看来，品评这样的女人就像品茶一般，让人觉得轻松、惬意，充满着生活的智慧，惹人怜爱。

穿上最舒适的衣服，带上抛开一切的心情，沉醉于茶香之中，做一个纯粹的女人。



『生在山中，一色相同。到了市场，有绿有红』。谜底：猜种植物。猜猜看，您知道这种植物是什么吗？

答案是：『茶』。

您知道中国有多少种茶吗？
红黄青绿黑白，争新买宠各出色——中国六大茶类

中国茶叶分类及品质特征

③
细数

我们知道的红茶、绿茶、乌龙茶等，都是山茶科山茶属的植物枝头上的叶梢部分，即茶树的叶子，只是加工方式不同。

中国有句古话说：从小学到老，茶名记不了。

中国的茶叶品种到底有多少，恐怕不下于千万。但根据加工的发酵程度和方式来看，这些茶可以分成六大类：绿茶、红茶、黄茶、白茶、黑茶和青茶（乌龙茶）。

绿茶是不发酵茶，具有“清汤绿叶”的品质；红茶属全发酵茶类，具有“红汤红叶”的品质；黄茶属半发酵茶类，具有“黄汤黄叶”的品质；白茶属半发酵茶类，是我国特产，主产于福建省；乌龙茶属半发酵茶，因其色泽呈青褐色，故又称青茶；黑茶属后发酵茶。



绿茶被誉为“国饮”，是我国产量最多、饮用最广的茶，因其“汤青叶绿”而得名。绿茶通常以新鲜茶树梢为原料，未经发酵，只经过杀青、揉捻、干燥的工艺制作而成。

绿茶之色香味



绿茶冲泡出的茶汤为明亮的黄绿色，颜色很浅，但清香悠久，沁人心扉。最值得一提的是绿茶叶底，经冲泡后，犹如花朵般逐渐绽放，在杯中起起落落犹如跳舞般优雅多姿，使得绿茶不仅味道甘美爽口，还具有无与伦比的观赏性。

绿茶分类

加工绿茶时，按杀青和干燥方式不同可分为：蒸青绿茶、烘青绿茶、晒青绿茶和炒青绿茶。



蒸青绿茶

采用蒸气杀青制成的绿茶称“蒸青”，有中国蒸青、日本蒸青、俄罗斯蒸青、印度蒸青等。蒸青应具三绿特征，即干茶深绿色、茶汤黄绿色、叶底青绿色。

烘青绿茶

锅炒杀青后烘干的绿茶称烘青，分普通烘青和特种烘青两种。普通烘青采用一芽二、三叶制成，特种烘青一般都在清明节前后采取一芽一叶或二叶初展的幼嫩芽叶手工精心制成。

晒青绿茶

锅炒杀青、揉捻，后经晒干的绿茶称晒青。晒青一般特征是色泽墨绿或黑褐，汤色橙黄，有不同程度的日晒气味。其中以云南大叶种鲜叶制成的品质较好，称滇青。

炒青绿茶

锅炒杀青、揉捻、炒干的绿茶称炒青。炒青比烘青条紧而身骨重，汤味较浓。分长炒青、圆炒青和扁炒青。其主要品种有西湖龙井、洞庭碧螺春、信阳毛尖、湖北采花毛尖等。

绿茶存储

绿茶的茶叶表面有很多吸水孔，如果保存不当，很容易吸湿还潮发生霉变。可以将绿茶放在有盖的瓶罐中，或密封性很好的食物包装袋里，还可以放在废弃不用的热水瓶中，只要保证储存绿茶的环境充分干燥，取用方便即可。装入瓶罐或袋中的绿茶，应该置于阴凉通风处。另外，将绿茶储藏在冰箱里也是个很不错的方法。

> 茶识加油站

1.杀青。杀青对绿茶品质起着决定性作用。通过高温，破坏鲜叶中酶的特性，制止多酚类物质氧化，以防止叶子红变；同时蒸发叶内的部分水分，使叶子变软，为揉捻塑形创造条件。

2.揉捻。利用外力作用，使叶片揉破变紧，卷转成条，体积缩小，且便于冲泡。同时将部分茶汁挤溢附着在叶表面，对提高茶味浓度有重要作用。

3.干燥，即采用高温烘焙或炒制，蒸发水分的过程。干燥的主要目的是抑制茶叶变质，有效延长茶叶色香味的保鲜时间。