

● 品赏此书，带你走进茶的世界，乐享茶趣 ●

《健康大讲堂》编委会 主编

中国名茶与健康茶方大全书

喝好茶

不生 病

资深茶人、
保健专家倾情奉献，
从专业角度解读茶文化

「大茶类、

2023种标准茶样、

2023道精品茶方、

从茶

全

识

泡

各

全

教你简单易懂的茶知识。



HE HAO CHA BU SHENG BING——
ZHONG GUO MING CHA YU JIAN KANG CHA FANG DA QUAN SHU

喝好茶不生病—— 中国名茶与健康茶方大全书

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝好茶不生病——中国名茶与健康茶方大全书/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5388-7047-3

I. ①喝… II. ①健… III. ①茶剂—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022666号

喝好茶不生病——中国名茶与健康茶方大全书

HEHAOCHA BUSHENGBING — ZHONGGUO MINGCHA YU JIANKANG CHAFANG DAQUANSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 闫海波

文字编辑 朱小芳

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkpbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 40

字 数 550千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7047-3/R · 2271

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

中国是茶叶的故乡，茶叶被西方人称为“神奇的东方树叶”。茶，是中华民族举国之饮，它发乎神农，闻于周公，兴起于唐代，如今已成为风靡世界的三大无酒精饮料（茶、咖啡和可可）之一。

中国茶叶与茶文化历史悠久，寻根溯源，如今世界各国最初所饮用的茶叶、引种的茶树，以及饮茶的方法、栽培技术、茶事礼俗等，均是直接或间接地由中国传播的。中国是茶的发源地，被誉为“茶的鼻祖”。

茶叶含有茶多酚类、植物碱、蛋白质、氨基酸、维生素、果胶素、有机酸、脂多糖、糖类、酶类、色素、钾、钙、镁、钴、铁、锰等多种营养成分，具有养胃护胃、排毒瘦身、美容养颜、抗衰老、杀菌消毒、防癌抗癌等保健功效。由于现代人们生活节奏加快，生活不规律，导致越来越多的人身体处于亚健康状态，还相伴患发高血压、高脂血症、高血糖、肥胖、癌症等病症，让人烦得不能再烦，可谓苦不堪言。但如果平时经常饮茶，则可以预防上述疾病的发生，因为茶是一种具有调节人体生理功能作用的保健食品，在增强人体抵抗力和预防疾病方面有很好的保健功能。

本书按结构分为上篇和下篇两部分。上篇详述中国名茶，下篇主要介绍健康茶方。

上篇共分为八章，第一章是中国茶文化，介绍了中国茶的起源与历史、中国茶的四大茶区、中国茶的基本分类、茶的主要成分和营养功效、茶叶的选购窍门与贮藏方法、泡茶必备茶具的介绍和茶具的搭配、中国茶的冲泡方法等茶叶文化必备知识。本书第二章至第八章分别介绍了绿茶、红茶、黄茶、白茶、黑茶、乌龙茶以及花茶。上篇介绍了220多种中国名茶，每一种茶叶均详述其

茶叶介绍、最佳产地、选购要点、贮藏提示、保健功效、茶叶特点、冲泡品饮等，而且每一类茶还精选一种名茶，通过茶艺师的演绎，不但让读者了解这种茶的冲泡方法，还能让其领略到其中所蕴含的茶文化和美好意境。此外，本书每一种茶叶均配有展示干茶、茶汤、叶底的图片，所有图片均真实、精美，让读者了解基本茶叶知识的同时还能了解到每一种茶叶的不同特点。

下篇共分为四章，第一章简述茶方知识，主要介绍了茶方的营养功效、常见茶饮的种类、选购及储存、根据体质选对茶饮、茶饮的宜与忌、健康茶方常见茶材的选购等内容；第二章介绍的是“日常保健茶饮”；第三章告诉读者“不同人群如何选择茶饮”；第四章则重点介绍“不同季节茶饮”。下篇共精选了近600道健康茶方，详细介绍了每一种茶方的原料、做法、适应证、茶效、重点提示等内容。

喝一杯好茶，可以养生保健，可以预防疾病的发生，使您更加享受甘美的人生。如今，喝茶已经成为一种生活，成为一种时尚，更成为对一种健康理念的实践。空闲时以茶会友，喝上一杯清香四溢的好茶，是人生的一大享受。

中国茶文化历史悠久，茶叶知识博大精深，本书在编撰过程中难免有纰漏之处，希望广大读者谅解并批评指正！

《健康大讲堂》编委会

上篇

中国名茶

第一章 中国茶文化

中国茶的起源与历史.....	026	武夷岩茶.....	034
中国茶的四大茶区.....	027	安溪铁观音.....	034
江南茶区.....	027	祁门红茶.....	034
华南茶区.....	027	茶的主要成分和保健	
江北茶区.....	027	功效.....	035
西南茶区.....	027	茶的主要成分.....	035
中国茶的基本分类.....	028	茶的保健疗效.....	035
绿茶.....	028	茶叶的选购窍门与贮藏	
红茶.....	029	方法.....	038
黄茶.....	029	茶叶的选购窍门.....	038
白茶.....	030	茶叶的贮藏方法.....	039
黑茶.....	030	专家教您鉴别中国茶.....	041
乌龙茶.....	030	绿茶的鉴别.....	041
花茶.....	031	红茶的鉴别.....	041
中国十大名茶品鉴.....	032	白茶的鉴别.....	041
西湖龙井.....	032	黄茶的鉴别.....	042
洞庭碧螺春.....	032	黑茶的鉴别.....	042
黄山毛峰.....	032	乌龙茶的鉴别.....	042
庐山云雾茶.....	033	泡茶必备茶具介绍和茶具	
六安瓜片.....	033	搭配.....	043
君山银针.....	033	泡茶主茶具介绍.....	043
信阳毛尖.....	034	辅助茶具.....	044



茶具的搭配..... 046

泡茶四要素与冲泡程序..... 049

泡茶四要素..... 049

泡茶程序..... 049

饮茶的宜与忌..... 050

哪些人宜喝茶..... 050

喝茶的禁忌..... 050

第二章 绿茶

绿茶品鉴..... 054

绿茶茶艺展示——

西湖龙井的泡茶步骤..... 055

西湖龙井..... 056

浙江龙井..... 058

桂花龙井..... 059

大佛龙井..... 060

浙江碧螺春..... 061

安吉白茶..... 062

松阳香茶..... 064

千岛玉叶..... 065

径山茶..... 066

惠明茶..... 067

鸠坑毛尖..... 068

雁荡毛峰..... 069

普陀佛茶..... 070

松阳银猴..... 071

武阳春雨..... 072

顾渚紫笋..... 073

余姚瀑布仙茗..... 074

羊岩勾青..... 075

临海蟠毫..... 076

泰顺三杯香..... 077

泰顺云雾茶..... 078

开化龙顶..... 080

平水珠茶..... 081

天目青顶..... 082

江山绿牡丹..... 083

洞庭碧螺春..... 084

南京雨花茶..... 086

金坛雀舌..... 088

阳羡雪芽..... 089

无锡毫茶..... 090

花果山云雾茶..... 091

茅山青峰..... 092

太湖翠竹..... 093

金山翠芽..... 094

茅山长青..... 095

宝华玉笋.....	096	桂林毛尖.....	129
六安瓜片.....	097	象棋云雾.....	130
黄山毛峰.....	098	古劳茶.....	131
太平猴魁.....	100	白毛猴.....	132
黄山银毫.....	102	天山绿茶.....	133
顶谷大方.....	103	白沙绿茶.....	134
休宁松萝.....	104	西乡炒青.....	135
金山时雨.....	105	午子仙毫.....	136
舒城兰花.....	106	紫阳毛尖.....	137
天柱剑毫.....	107	日照绿茶.....	138
天方富硒绿茶.....	108	崂山绿茶.....	139
婺源茗眉.....	109	信阳毛尖.....	140
庐山云雾.....	110	竹叶青.....	141
上饶白眉.....	112	峨眉毛峰.....	142
双井绿.....	114	青城雪芽.....	143
大沽白毫.....	116	蒙顶银针.....	144
得雨活茶.....	117	蒙顶甘露.....	145
小布岩茶.....	118	峨眉山峨蕊.....	146
狗牯脑茶.....	119	蒙顶石花.....	147
浮瑶仙芝.....	120	云南玉针.....	148
靖安白茶.....	121	蒸酶茶.....	149
南岳云雾茶.....	122	女儿环.....	150
安化松针.....	124	糯米香.....	151
湘波绿.....	125	都匀毛尖.....	152
恩施玉露.....	126	遵义毛峰.....	153
采花毛尖.....	127	绿宝石.....	154
石崖茶.....	128	湄潭翠芽.....	155



第三章 红茶

红茶品鉴	158	白琳工夫	176
红茶茶艺展示——		英德红茶	177
祁门工夫的泡茶步骤	159	荔枝红茶	178
九曲红梅	160	昭平红茶	179
越红工夫	162	海红工夫	180
宜兴红茶	163	台湾日月潭红茶	181
苏红工夫	164	蜜香红茶	182
宁红工夫	165	信阳红茶	184
祁门工夫	166	川红工夫	186
宜红工夫	168	峨眉山红茶	188
湖红工夫	169	金丝红茶	189
金骏眉	170	滇红工夫	190
正山小种	172	遵义红茶	192
坦洋工夫	174	黔红工夫	193
政和工夫	175		

第四章 黄茶

黄茶品鉴	196	北港毛尖	201
黄茶茶艺展示——		沩山毛尖	202
霍山黄芽的泡茶步骤	197	君山银针	203
莫干黄芽	198	广东大叶青	204
霍山黄芽	200	蒙顶黄芽	205

第五章 白茶

白茶品鉴.....	208
白茶茶艺展示——	
白毫银针的泡茶步骤.....	209
白毫银针.....	210
白牡丹.....	212

贡眉（寿眉）.....	214
福鼎白茶.....	215
月光白.....	216
峨眉山白茶.....	217

第六章 黑茶

黑茶品鉴.....	220
黑茶茶艺展示——	
普洱砖茶的泡茶步骤.....	221
茯砖茶.....	222
湖南千两茶.....	224
天尖茶.....	225
花砖茶.....	226
黑毛茶.....	227
黑砖茶.....	228
黄金砖.....	229
青砖茶.....	230
六堡散茶.....	232
金尖茶.....	234

普洱茶砖.....	236
金瓜贡茶.....	238
勐海沱茶.....	239
邦盆古树茶.....	240
老班章寨古树茶.....	242
云南七子饼.....	244
普洱散茶.....	245
宫廷普洱.....	246
凤凰普洱沱茶.....	247
下关沱茶.....	248
普洱小沱茶.....	249
布朗生茶.....	250
橘普茶.....	251





第七章 乌龙茶

乌龙茶品鉴	254	老枞水仙	273
乌龙茶茶艺展示——		凤凰单丛	274
安溪铁观音的泡茶步骤	255	凤凰水仙	276
安溪铁观音	256	岭头单丛	278
武夷大红袍	258	福寿凌云	279
铁罗汉	260	冻顶乌龙茶	280
白鸡冠	262	阿里山乌龙茶	282
水金龟	264	台湾大禹岭茶	284
本山茶	265	梨山乌龙	286
黄金桂	266	木栅铁观音	287
武夷肉桂	268	台湾高山茶	288
武夷水仙	270	金萱乌龙	289
永春佛手	271	台湾人参乌龙	290
漳平水仙	272	文山包种茶	291

第八章 花茶

花茶品鉴	294	福州茉莉花茶	300
花茶茶艺展示——		茉莉红茶	301
菊花的泡茶步骤	295	贵妃玉环	302
玉兰花茶	296	茉莉龙珠	303
玳玳花茶	297	珠兰花茶	304
野菊米	298	茉莉花茶	305
婺源皇菊	299	月季花	306

茉莉银毫..... 307
 碧潭飘雪..... 308
 金银花茶..... 309
 桂花茶..... 310
 横县茉莉花茶..... 312
 玉蝴蝶..... 313
 红巧梅茶..... 314
 小叶苦丁茶..... 315
 玫瑰花茶..... 316
 菊花茶..... 317
 百合花茶..... 318
 七彩菊..... 319
 洛神花..... 320
 玉衣金莲..... 321
 飞雪迎春..... 321
 万紫千红..... 322
 百花仙子..... 322
 丹桂飘香..... 323

一见钟情..... 323
 双龙戏珠..... 324
 旭日彩虹..... 324
 秋水伊人..... 325
 蝶恋花..... 325
 出水芙蓉..... 326
 步步高升..... 326
 七星伴月..... 327
 百合花篮..... 327
 钟爱一生..... 328
 金龙吐珠..... 328
 锦上添花..... 329
 七子献寿..... 329
 茉莉仙女..... 330
 金盏银坛..... 330
 仙桃献瑞..... 331
 花开富贵..... 331



下篇

健康茶方

第一章 喝对茶饮，为健康加分

茶的主要成分和保健功效 .. 334

1. 茶的主要成分 .. 334

2. 茶的保健功效 .. 334

常见茶饮的种类及选购、冲泡、保存知识 .. 337

1. 汉方药草茶和青草茶 .. 337

2. 芳香花草茶 .. 338

根据体质选对茶饮 .. 340

1. 热性体质 .. 340

2. 寒性体质 .. 340

3. 实性体质 .. 340

4. 虚性体质 .. 340

茶饮的宜与忌 .. 341

1. 哪些人宜喝茶 .. 341

2. 喝茶的禁忌 .. 342

健康茶方常见茶材有哪些 .. 344

1. 常见花草茶材 .. 344

2. 常见药草茶材 .. 347

第二章 日常保健茶饮

消暑解渴 .. 354

消暑解渴茶 .. 354

山楂甘草茶 .. 355

麦冬枸杞茶 .. 355

柚子蜜茶 .. 356

苦丁茶 .. 356

酸梅茶饮 .. 357

桑葚玉竹茶 .. 358

乌梅茶 .. 358

苹果茶 .. 359

乌梅桂花醒酒茶 .. 359

消暑茶 .. 360

丁香绿茶 .. 360

荷叶甘草茶 .. 361

清热凉血茶 .. 361

六月神仙茶 .. 362

清咽茶 .. 362

金银山楂茶 .. 363

柠檬红茶 .. 363

金银花茶 .. 364

金银花连翘茶.....	364	蜂蜜红茶.....	376
生姜大米绿茶.....	364	桂花普洱茶.....	377
夏日败火凉茶.....	365	茉莉花香茶.....	377
苦瓜莲藕茶.....	365	茉莉洛神茶.....	378
冬瓜祛湿茶.....	365	香蜂草凉茶.....	378
增强免疫力.....	366	茉莉鲜茶.....	379
清凉百草茶.....	366	玫瑰蜜奶茶.....	380
红枣党参茶.....	367	玫瑰普洱茶.....	380
薏米茶.....	367	迷迭香玫瑰茶.....	381
西洋沙参茶.....	368	玫瑰茄香花茶.....	381
黄芪普洱茶.....	369	莲花蜜茶.....	382
人参红枣茶.....	369	薰衣草柠檬茶.....	382
灵芝绿茶.....	370	人参黄芪茶.....	383
玫瑰杞枣茶.....	370	菊花人参茶.....	383
桃花玉蝴蝶茶.....	371	薄荷菊花茶.....	384
人参茶.....	371	枸杞茶.....	384
参芪桂枝茶.....	372	迷迭香薄荷茶.....	384
洋菊茅根茶.....	372	葡萄布丁茶.....	385
二参茶.....	373	香蕉红茶.....	385
党参紫苏茶.....	373	橙子绿茶.....	385
西洋参茶.....	374	养胃护胃.....	386
桂花黄芪茶.....	374	橘皮茶.....	386
薄荷灵芝茶.....	374	甜姜紫苏茶.....	387
甘蒲茶.....	375	陈皮甘草茶.....	387
灵芝茶.....	375	麦冬竹茹茶.....	388
生姜红糖茶.....	375	生姜红枣茶.....	388
提神健脑.....	376	化食茶.....	389



目录

Content

橘皮枣茶.....	390	桂圆白兰地茶.....	403
金盏菊健胃茶.....	390	丹参活血茶.....	403
菊花普洱茶.....	391	红枣莲子茶.....	404
芙蓉荷叶消食茶.....	391	刺五加五味子茶.....	404
益胃茶.....	392	刺五加强心茶.....	405
紫苏梅子绿茶.....	392	莲子桂圆饮.....	405
健胃红茶.....	393	东洋参温暖茶.....	406
黑枣茶.....	394	百合枸杞养心茶.....	406
香兰凉茶.....	394	合欢玫瑰茶.....	406
姜片茶.....	395	菩提薄荷茶.....	407
沙斛五味茶.....	395	洋参黄芪茶.....	407
猕猴桃薄荷茶.....	396	逍遥花茶.....	407
牛奶红茶.....	396	润肺止咳.....	408
洛神果茶.....	396	杏桃茶.....	408
桂花茉莉茶.....	397	罗汉果茶.....	409
缓泻消痛茶.....	397	麦冬熟地饮.....	409
芡实乌梅茶.....	397	百合洋参茶.....	410
养心护心.....	398	天冬甘草茶.....	410
麦冬滋阴茶.....	398	麦芽糖红茶.....	411
普洱茶.....	399	止咳糖水饮.....	412
莲子茶.....	399	罗汉果绿茶.....	412
丹参安神茶.....	400	杏仁桂花茶.....	413
养心安神茶.....	400	宣肺化痰茶.....	413
桂圆冰糖茶.....	401	桂花蜜茶.....	414
山楂红茶饮.....	402	款冬花止咳茶.....	414
红枣红茶.....	402	苹果雪梨饮.....	415

麦冬胖大海菊花茶.....416
 紫苏止咳茶.....416
 乌梅罗汉果茶.....417
 铁观音绿茶.....417
 百合雪梨饮.....418
 荞麦茶.....418
 绿合海糖茶.....419
 核桃葱姜茶.....419
 保肝护肾.....420
 葛根茶.....420
 菊花乌梅陈皮茶.....421
 清肝定喘茶.....421
 红枣五味子绿茶.....422
 养肝利胆茶.....422
 枸杞白芍茶.....423
 疏肝解郁茶.....424
 鹿茸乌龙茶.....424
 菊槐绿茶.....425
 生地糖茶.....425
 洛神花茶.....426
 平肝降压茶.....426
 苦丁桑叶茶.....427
 三七绿茶.....427
 菊楂决明茶.....428
 何首乌绿茶.....428
 三花行气茶.....429

女贞子枣茶.....429
 保护视力.....430
 花香茶.....430
 菊杞红茶.....431
 菊花桑葚茶.....431
 天麻决明茶.....432
 养肝明目茶.....432
 决明夏枯草茶.....433
 五味子绿茶.....434
 苦瓜蜜茶.....434
 明目茶.....435
 迷迭香山楂茶.....435
 玉竹薄荷茶.....436
 玉竹西洋参茶.....436
 薄荷甘草茶.....437
 清心明目茶.....437
 谷精草茶.....438
 决明苦丁茶.....438
 五味子茶.....438
 桑菊甘草茶.....439
 清目除烦茶.....439
 菊花蜜饮.....439
 降火祛火.....440
 玄参绿茶.....440
 冬瓜鱼腥草茶.....441
 三花清凉茶.....441





甘草莲子心茶.....	442	郁金川芎茶.....	455
天麻茶.....	442	生姜益母草茶.....	455
桂圆生姜茶.....	443	金银花马鞭草茶.....	456
金银花百合茶.....	444	番红花茶.....	456
葡萄柚茶.....	444	红花绿茶饮.....	457
罗汉三宝茶.....	445	山楂桂花茶.....	457
桑菊绿茶饮.....	445	玫瑰益母茶.....	458
生地莲子心茶.....	446	玫瑰茉莉花茶.....	458
茉莉菊槐清火茶.....	446	玫瑰泽兰茶.....	459
红巧梅苦丁栀子茶.....	447	玫瑰益母草茶.....	459
款冬菊花茶.....	447	山楂三七茶.....	460
苏叶羌活茶.....	448	陈皮红花茶.....	460
清火茶.....	448	桃仁红花茶.....	460
三花降火茶.....	448	当归桃仁茶.....	461
莲子饮.....	449	当归绿茶.....	461
洛神洋参茶.....	449	金盏玫瑰茶.....	461
苏叶茶.....	449	通便利尿.....	462
活血化瘀.....	450	桃花清肠茶.....	462
丹参茶.....	450	醒神舒筋茶.....	463
当归黄芪茶.....	451	桂花决明茶.....	463
山楂冰糖茶.....	451	蜂蜜绿茶.....	464
桂圆绿茶.....	452	红糖茶.....	464
浮小麦绿茶.....	452	菩提柠檬茶.....	465
白芍姜糖茶.....	453	苹果绿茶.....	466
山楂洛神茶.....	454	苦瓜绿茶.....	466
月季花红茶.....	454	柠檬草甘丁茶.....	467