



神奇的

ENQI DE CHAYE

保健/精选200道茶方

茶饮/选茶+鉴茶+泡茶+品茶

茶食/烹饪指南+茶膳100例

妙用/茶叶日常妙用100招

茶叶

曾飞翔
主编

中国纺织出版社



神奇的 茶叶

SHENQI DE CHAYE

曾飞翔

主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的茶叶/曾飞翔主编. —北京: 中国纺织出版社,
2014. 7

(非常食材丛书)

ISBN 978-7-5180-0044-9

I. ①神… II. ①曾… III. ①茶叶—基本知识
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第052460号

策划编辑: 马丽平 责任编辑: 穆建萍 马丽平 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 240千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

Preface

茶作为一种著名的保健饮品，是中国古代南方人民对中国饮食文化的贡献，也是中华民族对世界饮食文化的贡献。相传三皇五帝时代，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。据中医典籍记载，茶叶具有消食去腻、降火明目、宁心除烦、清暑解毒、生津止渴等功效。早在《神农本草经》中，即有“茶味苦，饮之使人益思，少卧”的记载。汉代名医张仲景说：“茶治便脓血甚效。”

在茶叶的运用方面，如果将茶叶与药物或食物配成药茶，则能发挥更好的保健功效。例如，姜茶可用于止痢，薄荷茶、槐叶茶用于清热，橘红茶用于止咳，莲心茶用于止晕，杞菊茶用于补肝等。

茶叶具有去油腻、除腥味、爽口感及增色等功用，故茶叶本身就是一种最佳的天然食品配料。由于各类茶叶的特性各异，当其与菜肴一起烹调之后，自然会呈现出不同的色、香、味效果。唐代储光羲曾专门写过《吃茗粥作》。清代乾隆皇帝多次在杭州品尝名菜龙井虾仁。慈禧太后则喜用樟茶鸭欢宴群臣。云南基诺族至今仍保留着吃凉拌茶的习俗。

除了饮用、保健、烹调的用途，茶叶在日常生活方面，还具有更广泛的应用，例如用作茶叶枕、驱蚊、杀菌、除口臭、护发、除污、去异味等。

因此，为了给读者提供最实用、最全面、最科学的茶叶应用知识，编者搜集了茶叶的数百条饮、食、用的妙方，这些方子实用且易操作，相信对广大读者的身体健康和日常生活皆会有所裨益。当然，各人的体质有差别，保健方法也会不一样，这些方法应因人而异使用。如果读者觉得身体不适，一定要及时就医，以免延误病情。

由于水平有限，书中难免会有浅陋之处，诚恳希望广大读者不吝指教，以便我们及时更正。

编者

2014年6月

第一章 揭开茶叶的神奇面纱

茶的神奇传说 10

- “神农尝百草”的传说 10
- 龙井茶的传说 11
- 铁观音的传说 12
- 碧螺春的传说 12
- 冻顶乌龙的传说 14
- 大红袍的传说 14
- 君山银针的传说 15
- 白毫银针的传说 16
- 黄山毛峰的传说 16
- 六安瓜片的传说 18

茶的悠久历史 19

- “茶”是从“荼”而来 19
- 茶的发展史 20
- 茶的广泛传播 22
- 茶的传播起步于巴蜀 22
- 中国茶传入日本 23
- 中国茶走向世界 23

茶的典籍论述 25

茶叶的主要成分 28

茶叶的保健作用 30

- 抑制心血管疾病 30
- 消脂减肥 31
- 延缓人体衰老 31
- 美容护肤 32
- 消炎抑菌 32
- 防辐射伤害 32
- 防癌抗癌 33
- 防暑降温 33
- 预防糖尿病 34
- 帮助消化 34
- 防治龋齿 35
- 醒脑提神 35
- 利尿解乏 36
- 护发明目 36

茶叶大观园 38

- 白茶 38
- 白毫银针 39
- 白牡丹 39
- 寿眉 40
- 绿茶 41
- 碧螺春 41
- 恩施玉露 42
- 六安瓜片 42
- 太平猴魁 43
- 西湖龙井 43

- 信阳毛尖 44
- 乌龙茶 45
- 安溪铁观音 45
- 冻顶乌龙 46
- 大红袍 46
- 凤凰水仙 47
- 红茶 48
- 滇红 48
- 鄂西宜红 48
- 宁红 48
- 祁门红茶 49
- 正山小种 49
- 黑茶 49
- 广西六堡茶 49
- 湖南黑茶 50
- 湖北老青茶 50
- 普洱茶 50
- 黄茶 51
- 北港毛尖 51
- 霍山黄芽 51
- 君山银针 52
- 花茶 52
- 紧压茶 53
- 果味茶 54
- 保健茶 54
- 萃取茶 56

第二章 不可不知的用茶常识

如何辨别好茶 58

辨别真茶和假茶 58

- 感官品质审评 59
- 对比形态特征 59
- 检验内部结构 60

- 辨别新茶与陈茶 60
- 辨别高山茶与平地茶 60
- 辨别熏花茶与拌花茶 61

辨别春茶、夏茶、秋茶 62

如何选购好茶 63

茶叶的选购方法 63

观察茶干外形 63

闻茶干的香味 64

尝茶汤的滋味 64

看茶叶的叶底 64

如何选购名茶 65

龙井茶 65

文山包种茶 65

乌龙茶 65

铁观音茶 66

白毫乌龙茶 66

红茶 66

熏花茶 66

如何保存茶叶 68

茶叶贮存不好易变质 68

叶绿素导致茶叶褐变 68

维生素C易被氧化 69

茶多酚影响茶味 69

氨基酸影响茶叶的新鲜 69

脂类物质、胡萝卜素

影响茶汤 70

芳香物质影响茶香 70

茶叶的保存方法 70

大批量茶如何保存 71

家庭用茶如何保存 71

如何冲泡好茶 75

正确选择茶具 75

地域的影响 76

个人的喜好 76

按茶叶选择 76

用什么水泡茶 77

软水 77

山泉水 77

井水 78

自来水 78

纯净水 78

雨水和雪水 78

矿泉水 79

江、河、湖水 79

水温的把握 79

高温：90℃以上 80

中温：80~90℃ 80

低温：低于80℃ 80

常见的泡茶方法 81

小壶泡茶 81

大壶泡茶 83

盖碗泡茶 83

泡茶注意事项 84

如何科学饮茶 85

饮茶要因人而异 85

茶要应季而饮 86

春季 86

夏季 86

秋季 87

冬季 87

饮茶要适量 87

饮茶不宜过浓 88

茶水服药不可取 88

不适合饮茶的人群 89

严重动脉粥样硬化、心动

过速及高血压患者 89

孕妇 89

失眠者 89

胃溃疡患者 89

如何以茶入菜 90

以龙井入菜 91

以碧螺春入菜 92

以铁观音入菜 92

以普洱茶入菜 92

以红茶入菜 93

以花茶入菜 93

如何用茶制药 94

午时茶 94

清源茶饼 95

紫苏合剂 96

苦丁茶 96

腊茶散 96

第三章 各式茶饮好生活

日常保健茶饮 98

菊花普洱罗汉果茶 98

人参花茶 98

普洱提神茶 99

泽泻健腰茶 99

酥油健脾茶 99

银花清热茶 100

菊香养肝茶 100

枸杞桂圆茶 101

桂圆人参茶 101

酸枣安神茶 101

麦芽山楂茶 101

防老乌龙茶 102

芝麻抗衰老茶 102

苦瓜清火茶 102

白菊龙井茶 102

草莓红茶 103
奶味红茶 103
保元茶 103
牛乳红茶 104
驱寒茶 104
养身乌龙茶 104
香醇补血茶 104
薄荷醒脑茶 105
枸杞明目茶 105
枸杞生地茶 105
苹果普洱茶 105
生地茶 106
玫瑰普洱茶 106
莲花绿茶 106
普洱薄荷茶 106
何首乌茶 107
益血乌龙茶 107
消炎绿茶 107

芝麻红茶 108
木槿花茶 108
丹味茶 108
润肺补肾茶 108
枸杞红茶 109
饴糖红茶 109
白术甘草茶 109
天冬茶 109
黄芪红茶饮 110
冰红茶 110
桂花绿茶 110
百合茶 111
生姜大枣红茶 111
梨冬茶 111
双色芝麻乌龙茶 111

美容养颜茶饮 112

美白润肤茶 112
活血润肤茶 112
百香红茶 113
多宝茶 113
樱桃红茶 113
营养红茶 113
护眉茶 114
珍珠茶 114
草菇红茶饮 114
健身乌龙茶 114
消斑白晳茶 115
糖水茶 115
养发茶 115
何首乌绿茶 115
美容红茶 116
润肤红茶 116
消脂乌龙茶 116
山楂降脂茶 116

第四章 简单茶疗好健康

感冒的茶疗方 118

桃姜红茶 118
薄荷解表茶 119
公英茶 119
红茶黄酒 119
胡椒双红茶 119
桑叶茶 120
桑菊绿茶 120
清咽解毒茶 120
梅干红茶 120

慢性胃炎的茶疗方 121

藤瓜绿茶 121
蜜糖双红茶 121
健胃红茶 122
稔子绿茶 122
北沙参红茶饮 122
白术消痞茶 123

自汗和盗汗的茶疗方 123

双红糯米茶 123
枸杞子红茶 123
五味子红茶 124

腹泻的茶疗方 124

三花绿茶 124
紫苏叶红茶鸡蛋 125
参芪术茶 125
消食乌梅茶 125
缓泻消痛茶 125

咳嗽的茶疗方 126

芒果白糖绿茶 126
茉莉花止咳茶 126
荞麦绿茶 126
茄子根冰糖绿茶 127

神经衰弱的茶疗方 127

甘草芡实茶 127
香蕉绿茶 127
五味蜂蜜绿茶 128

安神普洱茶 128
芝麻红糖绿茶 128

呕吐的茶疗方 129

乌梅红茶 129
姜草红茶饮 129

糖尿病的茶疗方 129

罗汉果绿茶 129
丁茉绿茶 129
红茶豆皮饮 130
玉米须绿茶 130
绿茶蒸鲫鱼 130

贫血的茶疗方 131

浮小麦绿茶 131
首乌芍茶 131
黄豆红枣茶 131
桂圆绿茶 131

头痛的茶疗方 132

绿茶枕 132
刀豆根红茶 132
菊花龙井茶 132
菊蜜绿茶 132
双椒绿茶 133

消化不良的茶疗方 133

红菊茶 133
吴茱萸葱白绿茶 133
苹果绿茶 134
酱油绿茶 134
普洱菊花茶 134
糖红方 134

肝炎的茶疗方 135

李子绿茶 135
麦芽绿茶 135
金芪花茶 136
甘蔗绿茶 136

梅核气的茶疗方 136

二绿欢杞茶 136
二花参麦红茶 137
橘朴茶 137
梅子绿茶饮 137
紫朴玫瑰理气饮 137
玫朴合欢茶 138
二花桔萸绿茶 138

水肿的茶疗方 138

绿茶七星鱼 138
茯苓绿茶 139
鲫鱼米醋绿茶 139
车前红茶 139

阳痿、遗精

的茶疗方 140

薏苡仁茶 140
肉苁蓉茶 140

苁蓉杜仲茶 140
人参茶 141
胡桃蜜茶 141

尿路感染的茶疗方 141

蚕豆壳红茶 141
狗肝菜绿茶 141
冬瓜车前草茶 142
赤小豆玉米须茶 142
红枣水芹茶 142

便秘的茶疗方 143

枣花蜜绿茶 143
蜂蜜绿茶 143
草决明绿茶 143

暑病的茶疗方 144

二绿丝瓜花茶 144
薄荷绿茶 144
三华李绿茶 144
西瓜汁绿茶 145
丝瓜绿茶 145

高血压的茶疗方 145

莲心绿茶 145
荷叶绿茶 146
复方菊龙绿茶 146
菊槐绿茶 146
决明子茶 146

冠心病的茶疗方 147

二参茶 147
柿叶绿茶 147
山楂片绿茶 148
丹参绿茶 148
洋参绿茶 148

打嗝的茶疗方 148

柿蒂绿茶 148
姜汁红茶 149

丁香冰糖绿茶 149
刀豆子绿茶 149
生姜蜂蜜绿茶 149

支气管炎的茶疗方 150

沙梨绿茶 150
枇杷果绿茶 150
甜瓜冰糖绿茶 150
柚花绿茶 150
葱须大枣绿茶 151
海带双荷茶 151

关节炎的茶疗方 151

蒲地茶 151
黄豆红茶 152
瓜桑枝茶 152
干松叶绿茶 152

月经不调的茶疗方 153

三红老姜饮 153
黑木耳红枣茶 153
当归川芎茶 153
川芎绿茶 154
红花绿茶 154
鸡冠花绿茶 154

痛经的茶疗方 155

玫瑰佛手茶 155
益母草绿茶 155
月季花红茶 156
凌霄茴香茶 156
泽兰叶茶 156
玫瑰蜂蜜绿茶 156

妊娠反应的茶疗方 157

黄芩苏叶绿茶 157
干绿茶 157
桑菊老绿茶 157
楂葵红茶 157
葡萄蜜枣红茶 158

金橘紫苏茶 158
泽泻桑茶 158
苏梗陈皮红茶饮 159

产后调理的茶疗方 159

益母草红糖绿茶 159
黄酒红茶饮 160
莲香茶 160
松萝茶 160
蜂蜜鸡蛋绿茶 160
酱归茶 161
川芎头痛茶 161
通草麦茶 161
生葛茶 161
退奶麦芽茶 162
郁金归茶 162

更年期综合征

的茶疗方 162

甘麦大枣茶 162
胡桃仁糖茶 162

小儿腹泻的茶疗方 163

化食茶 163
糖盐姜绿茶 164
儿科醋茶 164
车前子米仁红茶饮 164

小儿咳嗽的茶疗方 165

百部绿茶 165
莱菔茶 165
贝母梨皮茶 165

白梨绿茶 166
杏桃红茶 166
竹叶红糖绿茶 166

小儿暑热的茶疗方 167

金仁绿茶 167
香薷茶 167
小儿消暑茶 167

小儿遗尿的茶疗方 168

玉竹药茶 168
盐茶蛋 168
缩尿药茶 168
益智缩泉茶 168

小儿痘疹的茶疗方 169

生苍绿茶 169
透疹茶 170
二胡茶 170
银蝉绿茶 170
连牛绿茶 170

小儿食积的茶疗方 171

白萝卜消积茶 171
金橘胡萝卜茶 171
化积茶 171
陈皮绿茶 171
楂曲茶 172

口腔疾病的茶疗方 172

桂花红茶饮 172
荷草绿茶 173

普洱消炎茶 173
倍子蜂蜜绿茶 173
芒果白糖绿茶 173

眼疾的茶疗方 174

莲花茶 174
木耳鸡蛋绿茶 174
精草绿茶 174
蜜子红茶饮 175
菊花枸杞子红茶饮 175

咽喉炎的茶疗方 176

蓝根桔梗绿茶 176
青橄榄绿茶 176
二绿蝴蝶茶 177
胖大海茶 177
大海欢花绿茶 177

鼻炎的茶疗方 178

苍耳桔梗红茶 178
辛夷茶 178
黄柏龙井茶 178

耳疾的茶疗方 179

柏耳红茶 179
菖蒲红茶 179
天麻耳鸣茶 179
丹皮红茶 180

第五章 以茶入菜好味道

银毫燕窝汤 182
绿茶番茄汤 182
龙井捶虾汤 182
铁观音炖鸡汤 183

红茶白糖粥 184
红茶八宝粥 185
普洱菊花粥 185
姜梅茶粥 185

姜味茶粥 186
龙井蛤蜊汤 186
普洱八宝粥 186
炒米茶粥 187

茉莉芝麻糊 187
双花茶粥 187
龙井豆腐汤 188
毛尖醪糟鸡蛋羹 188
乌鱼茶汤 188
双红粥 189
茶叶饼干 190
猴魁焖饭 190
鸡汤绿茶面条 190
茶汁面包 191
云雾虾仁 191
茶卤肉 192
法式茶烙饼 193
峨蕊竹筒饭 193
香茶饭 193
皇茶甘薯饼 194
茶炒年糕 194
乌龙茶烧牛肉 194
茉莉鲑鱼卷 195
鸡茶盖饭 196
茶叶水饺 196
雨花芝麻饼 196
茶香油饼 197
老茶醉鸡 197
红茶炒鸡丁 198
碧螺春比萨 199
五香茶叶蛋 199
鱼片绿茶饭 199
绿茶银耳羹 200
西芹萝卜拌香干 200
茶汁挂面 200
鸡丝茶面 201
茶熏鲳鱼 202
茶叶熏鸡 202
茶鸡玉屑 202
黄金桂花羹 203

红绿茶膏 203
青椒茶肉 203
茶香元宝 204
茶香鸽脯 205
茶香虾 205
绿茶奶冻 205
绿茶软糕 206
碧螺春水饺 206
碧螺小笼包 206
龙井余鲍鱼 207
冻顶白玉 207
红茶香球 207
茶粉蒸肉 208
红茶猪肉丸 208
吉祥观音 208
茗缘贡菜 209
红茶熏黄鱼 209
茶香四季豆 210
翠玉香豆腐 211
兰花松子鲜贝串 211
花丛鱼影 211
乌龙醉虾 212
翠螺蒜香骨 212
兰花茭白 212
白云伴月 213
乌龙豆腐 214
甘露豆腐 215
雨花芙蓉虾 215
茶香烤肉 215
茶香排骨 216
乌龙烧排骨 216
茶香狮子头 216
龙井煎蛋 217
观音送子 218
兰花蟹丸 218
一品鲟鱼 218

毛峰蒸鱼 219
乌龙东坡肉 219
茶香墨鱼 220
心有所向 220
银针庆有余 221
雀舌掌蛋 221
香茶芝麻糖 221
乌龙茶煎蛋 222
红茶烤羊肉 223
绿茶沙拉 223
乌龙熏鱼 223
碧螺春卷 224
龙井虾仁 224
祁糖红藕 225
片茶鳊鱼丝 226
铁观音烤羊排 226
普洱冬菜粥 226
鲍鱼护碧螺 227
佛手罗汉煲 227
翠螺炖鲜鳝 227
翡翠珍珠 228
乌龙炸茄子 229
清蒸龙井鳊鱼 229
龙井乌花 229
荷香蛙鸣 230
银针鲜鲍 230
太和蘸鸡 230
红茶蒸鲈鱼 231
白雪乌龙 232
寿眉戏三菇 233
红茶焖牛肉 233
碧螺春余虾仁 233
茶香牛腩 234
鸡丝碧螺春 234
红茶熏猪舌 234

第六章 妙用茶叶好主意

煮茶叶蛋 236
茶水煮牛肉 236
茶水煮饭 236
保鲜 236
除异味 237
茶水漱口健齿 237
清嗓润喉 237

美容护发 238
治脚气 238
缓解灼伤疼痛 238
解毒消肿 238
治日晒性皮炎 238
制作茶叶枕 238
除湿 239

洗涤衣物 239
去渍除尘 239
帮助花草生长 239
喂养幼蚕 239
驱除蚊虫 239

神奇的 茶叶

SHENQI DE CHAYE

曾飞翔
主编

中国纺织出版社

茶作为一种著名的保健饮品，是中国古代南方人民对中国饮食文化的贡献，也是中华民族对世界饮食文化的贡献。相传三皇五帝时代，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。据中医典籍记载，茶叶具有消食去腻、降火明目、宁心除烦、消暑解毒、生津止渴等功效。早在《神农本草经》中，即有“茶味苦，饮之使人益思，少卧”的记载。汉代名医张仲景说：“茶治便脓血甚效。”

在茶叶的运用方面，如果将茶叶与药物或食物配成药茶，则能发挥更好的保健功效。例如，姜茶可用于止痢，薄荷茶、槐叶茶用于清热，橘红茶用于止咳，莲心茶用于止晕，杞菊茶用于补肝等。

茶叶具有去油腻、除腥味、爽口感及增色等功用，故茶叶本身就是一种最佳的天然食品配料。由于各类茶叶的特性各异，当其与菜肴一起烹调之后，自然会呈现出不同的色、香、味效果。唐代储光羲曾专门写过《吃茗粥作》。清代乾隆皇帝多次在杭州品尝名菜龙井虾仁。慈禧太后则喜用樟茶鸭欢宴群臣。云南基诺族至今仍保留着吃凉拌茶的习俗。

除了饮用、保健、烹调的用途，茶叶在日常生活方面，还具有更广泛的应用，例如用作茶叶枕、驱蚊、杀菌、除口臭、护发、除污、去异味等。

因此，为了给读者提供最实用、最全面、最科学的茶叶应用知识，编者搜集了茶叶的数百条饮、食、用的妙方，这些方子实用且易操作，相信对广大读者的身体健康和日常生活皆会有所裨益。当然，各人的体质有差别，保健方法也会不一样，这些方法应因人而异使用。如果读者觉得身体不适，一定要及时就医，以免延误病情。

由于水平有限，书中难免会有浅陋之处，诚恳希望广大读者不吝指教，以便我们及时更正。

编者
2014年6月

第一章 揭开茶叶的神奇面纱

茶的神奇传说 10

- “神农尝百草”的传说 10
- 龙井茶的传说 11
- 铁观音的传说 12
- 碧螺春的传说 12
- 冻顶乌龙的传说 14
- 大红袍的传说 14
- 君山银针的传说 15
- 白毫银针的传说 16
- 黄山毛峰的传说 16
- 六安瓜片的传说 18

茶的悠久历史 19

- “茶”是从“荼”而来 19
- 茶的发展史 20
- 茶的广泛传播 22
- 茶的传播起步于巴蜀 22
- 中国茶传入日本 23
- 中国茶走向世界 23

茶的典籍论述 25

茶叶的主要成分 28

茶叶的保健作用 30

- 抑制心血管疾病 30
- 消脂减肥 31
- 延缓人体衰老 31
- 美容护肤 32
- 消炎抑菌 32
- 防辐射伤害 32
- 防癌抗癌 33
- 防暑降温 33
- 预防糖尿病 34
- 帮助消化 34
- 防治龋齿 35
- 醒脑提神 35
- 利尿解乏 36
- 护发明目 36

茶叶大观园 38

- 白茶 38
- 白毫银针 39
- 白牡丹 39
- 寿眉 40
- 绿茶 41
- 碧螺春 41
- 恩施玉露 42
- 六安瓜片 42
- 太平猴魁 43
- 西湖龙井 43

- 信阳毛尖 44
- 乌龙茶 45
- 安溪铁观音 45
- 冻顶乌龙 46
- 大红袍 46
- 凤凰水仙 47
- 红茶 48
- 滇红 48
- 鄂西宜红 48
- 宁红 48
- 祁门红茶 49
- 正山小种 49
- 黑茶 49
- 广西六堡茶 49
- 湖南黑茶 50
- 湖北老青茶 50
- 普洱茶 50
- 黄茶 51
- 北港毛尖 51
- 霍山黄芽 51
- 君山银针 52
- 花茶 52
- 紧压茶 53
- 果味茶 54
- 保健茶 54
- 萃取茶 56

第二章 不可不知的用茶常识

如何辨别好茶 58

辨别真茶和假茶 58

- 感官品质审评 59
- 对比形态特征 59
- 检验内部结构 60

辨别新茶与陈茶 60

辨别高山茶与平地茶 60

辨别熏花茶与拌花茶 61

辨别春茶、夏茶、秋茶 62

如何选购好茶 63

茶叶的选购方法 63

观察茶干外形 63

闻茶干的香味 64

尝茶汤的滋味 64

看茶叶的叶底 64

如何选购名茶 65

龙井茶 65

文山包种茶 65

乌龙茶 65

铁观音茶 66

白毫乌龙茶 66

红茶 66

熏花茶 66

如何保存茶叶 68

茶叶贮存不好易变质 68

叶绿素导致茶叶褐变 68

维生素C易被氧化 69

茶多酚影响茶味 69

氨基酸影响茶叶的新鲜 69

脂类物质、胡萝卜素

影响茶汤 70

芳香物质影响茶香 70

茶叶的保存方法 70

大批量茶如何保存 71

家庭用茶如何保存 71

如何冲泡好茶 75

正确选择茶具 75

地域的影响 76

个人的喜好 76

按茶叶选择 76

用什么水泡茶 77

软水 77

山泉水 77

井水 78

自来水 78

纯净水 78

雨水和雪水 78

矿泉水 79

江、河、湖水 79

水温的把握 79

高温：90℃以上 80

中温：80~90℃ 80

低温：低于80℃ 80

常见的泡茶方法 81

小壶泡茶 81

大壶泡茶 83

盖碗泡茶 83

泡茶注意事项 84

如何科学饮茶 85

饮茶要因人而异 85

茶要应季而饮 86

春季 86

夏季 86

秋季 87

冬季 87

饮茶要适量 87

饮茶不宜过浓 88

茶水服药不可取 88

不适合饮茶的人群 89

严重动脉粥样硬化、心动

过速及高血压患者 89

孕妇 89

失眠者 89

胃溃疡患者 89

如何以茶入菜 90

以龙井入菜 91

以碧螺春入菜 92

以铁观音入菜 92

以普洱茶入菜 92

以红茶入菜 93

以花茶入菜 93

如何用茶制药 94

午时茶 94

清源茶饼 95

紫苏合剂 96

苦丁茶 96

腊茶散 96

第三章 各式茶饮好生活

日常保健茶饮 98

菊花普洱罗汉果茶 98

人参花茶 98

普洱提神茶 99

泽泻健腰茶 99

酥油健脾茶 99

银花清热茶 100

菊香养肝茶 100

枸杞桂圆茶 101

桂圆人参茶 101

酸枣安神茶 101

麦芽山楂茶 101

防老乌龙茶 102

芝麻抗衰老茶 102

苦瓜清火茶 102

白菊龙井茶 102

草莓红茶 103
奶味红茶 103
保元茶 103
牛乳红茶 104
驱寒茶 104
养身乌龙茶 104
香醇补血茶 104
薄荷醒脑茶 105
枸杞明目茶 105
枸杞生地茶 105
苹果普洱茶 105
生地茶 106
玫瑰普洱茶 106
莲花绿茶 106
普洱薄荷茶 106
何首乌茶 107
益血乌龙茶 107
消炎绿茶 107

芝麻红茶 108
木槿花茶 108
丹味茶 108
润肺补肾茶 108
枸杞红茶 109
饴糖红茶 109
白术甘草茶 109
天冬茶 109
黄芪红茶饮 110
冰红茶 110
桂花绿茶 110
百合茶 111
生姜大枣红茶 111
梨冬茶 111
双色芝麻乌龙茶 111

美容养颜茶饮 112

美白润肤茶 112
活血润肤茶 112
百香红茶 113
多宝茶 113
樱桃红茶 113
营养红茶 113
护眉茶 114
珍珠茶 114
草菇红茶饮 114
健身乌龙茶 114
消斑白暂茶 115
糖水茶 115
养发茶 115
何首乌绿茶 115
美容红茶 116
润肤红茶 116
消脂乌龙茶 116
山楂降脂茶 116

第四章 简单茶疗好健康

感冒的茶疗方 118

桃姜红茶 118
薄荷解表茶 119
公英茶 119
红茶黄酒 119
胡椒双红茶 119
桑叶茶 120
桑菊绿茶 120
清咽解毒茶 120
梅干红茶 120

慢性胃炎的茶疗方 121

藤瓜绿茶 121
蜜糖双红茶 121
健胃红茶 122
楝子绿茶 122
北沙参红茶饮 122
白术消痞茶 123

自汗和盗汗的茶疗方 123

双红糯米茶 123
枸杞子红茶 123
五味子红茶 124

腹泻的茶疗方 124

三花绿茶 124
紫苏叶红茶鸡蛋 125
参芪术茶 125
消食乌梅茶 125
缓泻消痛茶 125

咳嗽的茶疗方 126

芒果白糖绿茶 126
茉莉花止咳茶 126
荞麦绿茶 126
茄子根冰糖绿茶 127

神经衰弱的茶疗方 127

甘草芡实茶 127
香蕉绿茶 127
五味蜂蜜绿茶 128

安神普洱茶 128
芝麻红糖绿茶 128

呕吐的茶疗方 129

乌梅红茶 129
姜草红茶饮 129

糖尿病的茶疗方 129

罗汉果绿茶 129
丁茉绿茶 129
红茶豆皮饮 130
玉米须绿茶 130
绿茶蒸鲫鱼 130

贫血的茶疗方 131

浮小麦绿茶 131
首乌芍茶 131
黄豆红枣茶 131
桂圆绿茶 131

头痛的茶疗方 132

绿茶枕 132
刀豆根红茶 132
菊花龙井茶 132
菊蜜绿茶 132
双椒绿茶 133

消化不良的茶疗方 133

红菊茶 133
吴茱萸葱白绿茶 133
苹果绿茶 134
酱油绿茶 134
普洱菊花茶 134
糖红方 134

肝炎的茶疗方 135

李子绿茶 135
麦芽绿茶 135
金芪花茶 136
甘蔗绿茶 136

梅核气的茶疗方 136

二绿欢杞茶 136
二花参麦红茶 137
橘朴茶 137
梅子绿茶饮 137
紫朴玫瑰理气饮 137
玫朴合欢茶 138
二花桔萸绿茶 138

水肿的茶疗方 138

绿茶七星鱼 138
茯苓绿茶 139
鲫鱼米醋绿茶 139
车前红茶 139

阳痿、遗精

的茶疗方 140

薏苡仁茶 140
肉苁蓉茶 140

苁蓉杜仲茶 140
人参茶 141
胡桃蜜茶 141

尿路感染的茶疗方 141

蚕豆壳红茶 141
狗肝菜绿茶 141
冬瓜车前草茶 142
赤小豆玉米须茶 142
红枣水芹茶 142

便秘的茶疗方 143

枣花蜜绿茶 143
蜂蜜绿茶 143
草决明绿茶 143

暑病的茶疗方 144

二绿丝瓜花茶 144
薄荷绿茶 144
三华李绿茶 144
西瓜汁绿茶 145
丝瓜绿茶 145

高血压的茶疗方 145

莲心绿茶 145
荷叶绿茶 146
复方菊龙绿茶 146
菊槐绿茶 146
决明子茶 146

冠心病的茶疗方 147

二参茶 147
柿叶绿茶 147
山楂片绿茶 148
丹参绿茶 148
洋参绿茶 148

打嗝的茶疗方 148

柿蒂绿茶 148
姜汁红茶 149

丁香冰糖绿茶 149
刀豆子绿茶 149
生姜蜂蜜绿茶 149

支气管炎的茶疗方 150

沙梨绿茶 150
枇杷果绿茶 150
甜瓜冰糖绿茶 150
柚花绿茶 150
葱须大枣绿茶 151
海带双荷花 151

关节炎的茶疗方 151

蒲地茶 151
黄豆红茶 152
瓜桑枝茶 152
干松叶绿茶 152

月经不调的茶疗方 153

三红老姜饮 153
黑木耳红枣茶 153
当归川芎茶 153
川芎绿茶 154
红花绿茶 154
鸡冠花绿茶 154

痛经的茶疗方 155

玫瑰佛手茶 155
益母草绿茶 155
月季花红茶 156
凌霄茴香茶 156
泽兰叶茶 156
玫瑰蜂蜜绿茶 156

妊娠反应的茶疗方 157

黄芩苏叶绿茶 157
干绿茶 157
桑菊老绿茶 157
楂葵红茶 157
葡萄蜜枣红茶 158

金橘紫苏茶 158
泽泻桑茶 158
苏梗陈皮红茶饮 159

产后调理的茶疗方 159

益母草红糖绿茶 159
黄酒红茶饮 160
莲香茶 160
松萝茶 160
蜂蜜鸡蛋绿茶 160
酱归茶 161
川芎头痛茶 161
通草麦茶 161
生葛茶 161
退奶麦芽茶 162
郁金归茶 162

更年期综合征

的茶疗方 162

甘麦大枣茶 162
胡桃仁糖茶 162

小儿腹泻的茶疗方 163

化食茶 163
糖盐姜绿茶 164
儿科醋茶 164
车前子米仁红茶饮 164

小儿咳嗽的茶疗方 165

百部绿茶 165
莱菔茶 165
贝母梨皮茶 165

白梨绿茶 166
杏桃红茶 166
竹叶红糖绿茶 166

小儿暑热的茶疗方 167

金仁绿茶 167
香薷茶 167
小儿消暑茶 167

小儿遗尿的茶疗方 168

玉竹药茶 168
盐茶蛋 168
缩尿药茶 168
益智缩泉茶 168

小儿痘疹的茶疗方 169

生苍绿茶 169
透疹茶 170
二胡茶 170
银蝉绿茶 170
连牛绿茶 170

小儿食积的茶疗方 171

白萝卜消积茶 171
金橘胡萝卜茶 171
化积茶 171
陈皮绿茶 171
楂曲茶 172

口腔疾病的茶疗方 172

桂花红茶饮 172
荷草绿茶 173

普洱消炎茶 173
倍子蜂蜜绿茶 173
芒果白糖绿茶 173

眼疾的茶疗方 174

莲花茶 174
木耳鸡蛋绿茶 174
精草绿茶 174
蜜子红茶饮 175
菊花枸杞子红茶饮 175

咽喉炎的茶疗方 176

蓝根桔梗绿茶 176
青橄榄绿茶 176
二绿蝴蝶茶 177
胖大海茶 177
大海欢花绿茶 177

鼻炎的茶疗方 178

苍耳桔梗红茶 178
辛夷茶 178
黄柏龙井茶 178

耳疾的茶疗方 179

柏耳红茶 179
菖蒲红茶 179
天麻耳鸣茶 179
丹皮红茶 180

第五章 以茶入菜好味道

银毫燕窝汤 182
绿茶番茄汤 182
龙井捶虾汤 182
铁观音炖鸡汤 183

红茶白糖粥 184
红茶八宝粥 185
普洱菊花粥 185
姜梅茶粥 185

姜味茶粥 186
龙井蛤蜊汤 186
普洱八宝粥 186
炒米茶粥 187