

怡情茶生活

泡茶

茶的养心与怡情

泡茶的乐趣不仅仅在于品饮，
更在于泡的过程中的性情舒展，
天人合一，
人茶合一，
此为泡茶的最高境界。

主
编
黄
昀

农村读物出版社

怡情茶生活

泡茶

茶的养心与怡情

主编 黄昀

泡茶的乐趣不仅仅在于品饮，
更在于泡的过程中的性情舒展，
天人合一，
人茶合一，
此为泡茶的最高境界。

主编
黄昀

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

泡茶的养心与怡情 / 黄昀主编. —北京: 农村读物出版社, 2011.5

(怡情茶生活)

ISBN 978-7-5048-5459-9

I. ①泡… II. ①黄… III. ①茶-文化-中国 IV.

①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第050212号

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦

设计制作 北京水长流文化发展有限公司

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 6

字 数 150千

版 次 2011年6月第1版 2011年6月北京第1次印刷

定 价 36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

都说“醉翁之意不在酒”，品酒，很多享受，其实实在酒外。品茶，也是如此。品茶，并非只有喝这个动作是享受。在和茶逐渐亲近的过程中，其实就已经开始了一种精神上的放松之旅。都说好茶养心，了解茶体内有哪些成分，怎么样发挥不同作用，才能喝出茶中明明白白的真味道。

茶内所含的有益于人体的成分很多，其中包括矿物质元素、糖类、蛋白质、维生素、氨基酸、类脂类、茶多酚、生物碱等，这些都是人体必需的。其中最值一提的是茶多酚。茶多酚可降血糖、降血脂、防衰老、抗氧化，还可抗辐射、抗癌和杀灭细菌。茶叶中绿茶类所含的茶多酚较高。另外，茶叶中含有的生物碱可刺激大脑皮层，使人兴奋、消除睡意，同时还有强心和利尿的作用，对消化功能也有促进作用。茶，真是上天赐给人类的礼物。会喝茶，喝上一杯养心怡情的好茶，会让我们的生活变得更加悠然快乐，从容自得。



目录

07

前言

好茶良饮最宜人

1. 因人而异——喝对你那杯养心茶

你是哪类人？你该喝什么养心茶

● 内热烘烤——甘露降火

- 13 · 玉竹银耳茶
- 14 · 生地菊花茶
- 15 · 麦冬乌梅茶
- 16 · 枸杞百合茶

● 冰冷人儿——暖心暖身

- 18 · 红参茶
- 19 · 艾叶茶
- 20 · 甘草姜茶

● 萎靡不振——提提精神

- 22 · 黄芪红枣茶
- 23 · 红糖莲子茶

● 纸样苍白——给点颜色

- 25 · 桂圆红枣茶
- 26 · 阿胶红茶
- 27 · 黑芝麻茶

● 心烦意乱——安神静心

- 29 · 山楂菊花茶
- 30 · 红花莲藕茶
- 31 · 陈皮甘草茶

● 黏黏糊糊——消解淤积

- 33 · 荷叶茶
- 34 · 茯苓美颜茶
- 35 · 玉米红糖茶



● 不思茶饭——舒心理气

- 37 · 菊明茶
- 38 · 茉莉花茶
- 39 · 玫瑰绿茶
- 40 附：不适合多喝茶的十一种人群或状态

2. 爽性而为——按性格喝茶

● 急躁型——静心舒缓养心茶

- 43 · 茉莉花茶
- 44 · 菊茉茶
- 45 · 菊花茶

● 抑郁型：舒心解郁养心茶

- 46 · 百合养心茶
- 47 · 酸枣花茶
- 48 · 龙眼百合舒心茶
- 49 · 紫罗兰花茶

● 温和型：慢补平和养心茶

- 50 · 桂香杏仁茶
- 51 · 薄荷甘草茶
- 52 · 洛神玫瑰茶
- 53 · 茉莉柠檬茶

● 冷静型：清幽芳香养心茶

- 54 · 桂花玫瑰蜜茶
- 55 · 甜菊叶茶
- 56 · 玫瑰柠檬草茶
- 57 · 熏衣草茶

3. 顺其自然——按季节喝茶

● 春季

- 59 · 龙井茶
- 60 · 太平猴魁
- 61 · 信阳毛尖
- 61 · 六安瓜片
- 62 · 碧螺春

● 夏季

- 65 · 茉莉花茶
- 66 · 黄山毛峰（下投法）
- 67 · 普洱茶（生茶）

● 秋季

- 69 · 冻顶乌龙
- 71 · 盖碗冲泡铁观音
- 72 · 紫砂冲泡大红袍

● 冬季

- 74 · 普洱茶（熟茶）
- 75 · 玻璃壶冲泡正山小种
- 77 · 滇红

清雅茶食茶点

1. 清香茶餐

- 82 · 茶味果蔬沙拉
- 83 · 乌龙炒腰花
- 84 · 绿茶笋尖
- 85 · 茶汁煎鱼豆腐
- 86 · 枸杞茶羹
- 87 · 茶香小排
- 88 · 绿茶焖培根
- 89 · 乌龙焖鸡
- 90 · 酱香茶味鸡丁

2. 雅致茶点

● 乌龙茶茶点

- 91 · 茶香水煎包
- 92 · 乌龙小烧饼
- 93 · 乌龙沙琪玛
- 93 · 乌龙小面包

● 绿茶茶点

- 94 · 绿茶慕斯
- 95 · 绿茶小饼
- 95 · 绿面烧麦

● 绿茶、红茶、普洱茶点

- 96 · 红茶燕麦包
- 96 · 普洱芝麻包

3. 滋补茶汤

- 97 · 乌龙老母鸡参汤
- 98 · 牛蒡绿茶棒骨汤
- 99 · 红茶牛丸汤
- 100 · 乌龙排骨汤
- 101 · 肉丸豆腐普洱茶

品茶环境养性

1. 茶具的审美享受

- 104 · 茶盘
- 104 · 随手泡
- 105 · 茶壶
- 106 · 品茶杯
- 106 · 盖碗
- 107 · 公道杯
- 107 · 过滤网和过滤架
- 108 · 茶叶罐
- 108 · 茶巾
- 108 · 废水桶
- 109 · 茶道具
- 109 · 杯垫
- 110 · 茶荷
- 110 · 普洱刀
- 112 · 闻香杯
- 113 · 壶承
- 113 · 盖置





四

闻香识茶怡情

1. 花草茶

● 花草茶巧搭配

- 125 · 玫瑰柠檬茶
- 126 · 洛神花凉茶
- 126 · 千日红消化茶
- 127 · 娇颜茶
- 127 · 杞菊明目茶
- 128 · 桂花甘菊酿
- 129 · 败火茶
- 130 · 清热散风茶
- 131 · 解压茶
- 132 · 清新茶
- 133 · 解疲劳茶
- 134 · 舒缓心情茶
- 135 · 洛神酸茶
- 136 · 鼠尾甘菊茶

2. 果茶

- 137 · 玫瑰果茶
- 138 · 洛神蜜枣消脂茶
- 139 · 清神茶
- 140 · 安神养眼茶
- 141 · 柑橘红枣茶
- 142 · 舒适轻松茶
- 143 · 木瓜美容茶
- 144 · 姜蔗茶

2. 茶桌布置的艺术

- 114 · 现代茶桌布置
- 114 · 文化型茶桌布置
- 115 · 小巧精致茶桌布置
- 115 · 韩式茶桌布置
- 116 · 日式茶桌布置
- 117 · 陈旧茶具巧利用
- 118 · 英式茶桌布置

3. 茶艺与音乐

- 119 · 茶艺与音乐
- 119 · 古筝独奏曲
- 120 · 二胡独奏曲
- 120 · 古琴独奏曲
- 121 · 葫芦丝独奏
- 121 · 合奏音乐





一
好茶良饮最宜人

你是哪类人？你该喝什么养心茶

为何我能喝的茶，有些人不能喝？

茶不能乱喝，要看体质。体质是指个体生命过程中，在先天遗传和后天获得的基础上表现的形态结构、生理机能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质。简单地说，我们每个人健康的基础，首先得自于先天，得到父母的禀赋遗传，并受后天各种因素的影响，在我们生长、发育和衰老过程中所形成的各自身体质量的特征，这种特征是与自然环境和社会环境相适应并相对稳定的。因为不同的茶有不同的特性，喝茶的时候要根据自身体质特点，选择适合自己的那杯健康茶。

体质的形成和哪些因素有关？

影响体质形成的因素有很多，主要分为先天因素和后天因素。体质的形成是先、后天因素共同作用的结果。体质秉承于先天，得养于后天。后天各种因素，如饮食营养、生活起居、精神情志以及自然社会环境因素、疾病损害、药物治疗等，对体质的形成、发展和变化具有重要影响。在个体体质的发展过程中，生活条件、生活习惯、饮食构成、地理环境、季节变化等都对体质产生一定的制约影响。这些因素中，较受关注的有：

(1) 遗传因素

即我们常提到的“先天禀赋”，先天禀赋就是父母先天的遗传及婴儿在母体内的发育营养状况。包括种族、家族遗传，婚育以及养胎、护胎、胎教等。先天禀赋是建造人体体质的第一块基石，人体体质的强弱在很大程度上取决于先天因素。

(2) 饮食因素

合理的饮食，充足而全面的营养，可增强人的体质，甚至可使某些病理性体质转变为生理性体质。每种饮食都有自身的寒热及五味属性，食物多样化，可使饮食的综合寒热及五味属性趋于平衡，因为人的先天体质有所偏颇，所以也造成了脏腑的强弱不同，故其外在的饮食偏嗜亦不相同，饮食偏嗜在最初是五脏所需，然而，日久天长，就形成了人的饮食偏嗜。某一类食物长期大量被人体摄入，寒热及五味的作用达到一定程度时，就会影响进而改变脏腑气血津液的平衡状态，而形成新的体质表现，即改变了原有的体质。

饮食中，茶饮也是一个重要的方面，根据调养、健康的原则，运用中国的茶饮调上花草、药草，以茶养心、以茶饮调养也能达到很好的促进健康的目的。

(3) 精神状态

人的精神情志，贵在和调。精神舒畅，则人体气血调畅，脏腑功能协调，体质就会强健。如果长期处在不良的精神状态下，超过人体的生理调节能力，就会影响脏腑、经络功能和气血运行。原有的体质就会发生改变，形成不良的体质类型。

不良体质可以调节吗？

体质既具有稳定性又具有可变性，通过干预调整其偏颇，使调整体质成为可能。饮食疗养是调节不良体质的重要手段，是利用不同的食物来影响整个机体的功能，使其获得健康或治愈疾病的一种手段或措施。早在2500年前，《黄帝内经》就提出了“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的药食保健的基本原则。茶文化在我国历史悠远，研究已经证实，茶叶对人体具有很好的保健功效，喝茶在一定程度上是可以调节不良体质的。

体质是如何分类的？

一般来说，体质可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、淤血质、气郁质、特禀质等9种基本类型。除平和体质外，其他8种称为不良体质。这种体质分类法是目前最被认可的。



内热烘烤 ——甘露降火——

这种类型的人，体形偏瘦。常见表现主要是人的体内水分不够，身体缺水、手足心热、皮肤偏干，易生皱纹、易口干舌燥，鼻微干、喉咙干、眩晕耳鸣、两目干涩、视物模糊、容易失眠。心理特征主要表现在性子比较急，容易心烦气躁、说话急、节奏快，不顺心就容易发火。



玉竹银耳茶

材料：玉竹2克，银耳5克，冰糖适量。

冲泡：1. 将玉竹、银耳文火煮开，过滤茶汤。

2. 加入适量冰糖即可饮用。

茶饮
健康
档案

玉竹性味甘、平，具有养阴、润燥、除烦、止渴等功效。银耳能养阴清热、清心安神。常饮能滋阴益气。





生地菊花茶

材料：生地5克，杭菊10克，冰糖适量。

冲泡：1. 将生地加水文火煮开，加入杭菊，泡出味即可。

2. 宜加入适量冰糖饮用。

茶饮
健康
档案

生地性寒，凉血清热、滋阴补肾、生津止渴功效显著，若常感午后潮热，心烦口渴，饮用此茶尤为适宜。

麦冬乌梅茶

材料：麦冬10克，乌梅5克，冰糖适量。

冲泡：1. 将麦冬、乌梅文火煮开，过滤茶汤。

2. 加入适量冰糖即可饮用。

茶饮
健康
档案

养心阴，清心热，有除烦安神的作用。





枸杞百合茶

材料：枸杞5克，鲜百合5克，冰糖适量。

冲泡：1. 将枸杞、百合用沸水泡开。

2. 加入适量冰糖即可饮用。

茶饮
健康
档案

肝肾阴虚，出现腰膝酸软、阳痿遗精、头晕眼黑、视物模糊等不适症状的人群适宜饮用。