


鉴茶知品 泡茶知味 品茶知韵

鉴茶 泡茶 品茶



王广智 主编

吴觉农茶学思想研究会副会长
原中国农业博物馆研究所所所长

 科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com

茶文化的生动解读 专业精彩的茶艺欣赏

随书配赠

DVD光盘

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书对绿茶、乌龙茶、红茶、黑茶、白茶、黄茶六大茶类和再加工茶进行详尽的解析，带大家走近茶，了解各种佳茗，从干茶、叶底、茶汤三方面为读者一一展现茶的魅力。其中主要的泡茶部分向大家展示了泡茶的全过程，步骤图片详细、精美，适合广大茶友学习鉴赏珍藏。

DVD部分为最典型的绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶和花茶的茶艺表演，适合广大茶友参照学习和欣赏。

图书在版编目(CIP)数据

鉴茶 泡茶 品茶 / 王广智主编. -- 北京: 龙门书局, 2011.6

(雅致生活)

ISBN 978-7-5088-3172-5

I. ①鉴… II. ①王… III. ①茶-文化-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117274号

责任编辑：周 辉 张 婷 营销编辑：牛丽荣

责任校对：胡新芳 责任印制：赵 博

龙门书局出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年9月第1版 开本：20 (889×1194)

2011年9月第1次印刷 印张：7 字数：180 000

定价：39.80元 (配光盘)

(如有印装质量问题，我社负责调换)

鉴茶 泡茶 品茶

王广智 主编

吴觉农茶学思想研究会副会长
原中国农业博物馆研究所所所长



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com



前言

拖着忙碌的心灵回到安静的港湾，茶室飘来阵阵幽香，甜而不腻、清爽宜人，烦躁了一整天的心渐渐平静下来。闻香杯在手中慢慢转动，将杯中的香气全部吸入，心中的最后一点烦恼也被驱赶得无影无踪……

排在“柴米油盐酱醋”后面的茶，往往被人们忽视。直到近年来，茶的好处更多地被人们发现。其实，茶可解渴，亦可减肥；可养心，亦可养颜。早在唐代，刘贞亮就提出了关于茶的“十德”说，“以茶尝滋味，以茶养身体，以茶驱腥气，以茶防病气，以茶养生气，以茶散闷气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶可雅心，以茶可行道。”

如何泡一壶好茶，说来简单，却未必人人能驾轻就熟，要熟知每一种茶性，掌握正确的方法，方能发挥其特性，使人沉醉其中。泡茶要有好水、好工具，邀亲朋好友相聚，跟知心聊天，更增加情趣。

滚滚红尘，碌碌苍生。在纷繁喧嚣的世事中，我们何妨选择合适的时间，静下心来品品茶，把心变成一壶茶，包容百味，吐故纳新，享受“茶”生活。





鉴茶

茶自峰生味更圆

目录

CONTENTS

茶叶的前世今生 / 8

茶叶的起源 / 8

一壶茗香遍天下：茶在世界的传播 / 8

茶有千味，适口者珍 / 9

茶叶的分类 / 10

茶叶的选购 / 10

茶叶的保存方法 / 11

赏鉴清香绿茶 / 12

——自古佳茗似佳人

绿茶资讯站 / 12

西湖龙井 / 14

碧螺春 / 15

黄山毛峰 / 16

六安瓜片 / 17

信阳毛尖 / 18

太平猴魁 / 19

赏鉴浓香乌龙茶 / 20

——紫砂七泡有余香

乌龙茶资讯站 / 20

武夷大红袍 / 22

安溪铁观音 / 23

武夷肉桂 / 24

冻顶乌龙 / 25

赏鉴浪漫红茶 / 26

——香高味浓独树一帜

红茶资讯站 / 26

祁门红茶 / 28

滇红 / 29

赏鉴醇厚黑茶 / 30

——品味能入口的古董

黑茶资讯站 / 30

宫廷普洱茶 / 32

六堡茶 / 33

赏鉴鲜醇白茶 / 34

——北苑灵芽天下精

白茶资讯站 / 34

白毫银针 / 36

白牡丹 / 37

赏鉴淡雅黄茶 / 38

——金镶玉色尘心去

黄茶资讯站 / 38

君山银针 / 40

霍山黄芽 / 41

赏鉴绚丽花茶 / 42

——闻花香，品茶韵

花茶资讯站 / 42

茉莉花茶 / 44

玫瑰花茶 / 45

专题 茶叶保健功效 / 46





第2章

泡茶 香茗袅袅亦醉人

好茶当需好器湖 / 50

入门必备茶具与使用 / 50

茶盘 / 50

茶叶罐 / 51

随手泡 / 52

茶壶 / 53

盖碗 / 54

品茗杯 / 55

闻香杯 / 56

公道杯 / 57

过滤网和过滤架 / 58

茶巾 / 59

发烧友茶具清单 / 60

盖置 / 60

杯垫 / 60

养壶笔 / 61

普洱茶针 / 61

茶荷 / 62

水盂 / 63

茶道六用 / 64

茶宠 / 65

专题 茶器 好玉靠琢，好壶靠养 / 66

泉从石出清宜冽 / 68

好水四标准 / 68

宜茶美水 / 69

专题 美水 各地名泉汇集 / 70

轻松泡茶巧入门 / 72

陆羽煎茶 / 72

泡茶技巧 / 74

轻松泡绿茶 / 76

轻松泡乌龙茶 / 80

轻松泡红茶 / 82

轻松泡黑茶 / 86

轻松泡白茶 / 88

轻松泡黄茶 / 90

轻松泡花茶 / 92

不同器皿的泡茶法 / 96

紫砂茶壶泡法 / 96

玻璃杯泡法 / 98

盖碗泡法 / 100

飘逸杯泡法 / 102

不同场合的泡茶法 / 104

居家轻松泡茶 / 104

办公室简单易行泡茶 / 106

旅行泡茶 / 108

专题 残茶物尽其用 / 110

专题 茶中礼仪 / 112



第3章

品茶 茶亦醉人何必酒

茶颜观色闻香品味 / 116

三看三闻三品三回味 / 116

茶宜静品 / 118

享受悠闲下午茶 / 119

在清幽中慢慢品味 / 120

居家茶室规划 / 120

将茶香寄情于山水间 / 121

自古药食同源生 / 122

解乏消困茶 / 122

健脑醒神茶 / 122

保护嗓子茶 / 123

明目养眼茶 / 123

保健枸杞茶 / 124

舒缓减压茶 / 124

暖胃奶茶饮 / 125

养肝美颜茶 / 125

清心悠然悟茶道 / 126

茶之雅趣——斗茶 / 126

茶道四谛 / 126

茶入文化 / 127



附录

名优绿茶品质特征与品评要素评分表 / 128

乌龙茶品质特征与品评要素评分表 / 129

功夫红茶品质特征与品评要素评分表 / 130

黑茶品质特征与品评要素评分表 / 131

白茶品质特征与品评要素评分表 / 132

黄茶品质特征与品评要素评分表 / 133

花茶品质特征与品评要素评分表 / 134

袋泡茶品质特征与品评要素评分表 / 135



茶

至清至洁，

生于青山，

长于幽谷，

结庐林间，

是天地孕育的灵物。



第1章

鉴茶

茶自峰生味更圆

茶

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铫煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将至醉乱岂堪夸。

——唐代元稹《茶》



茶叶的前世今生

茶叶的起源

我国是茶树的原产地，茶叶生产有悠久的历史。宋代杨伯岩撰写的《臆乘》说“茶之所产，《六经》载之详矣”证明了这一点。

神农遇茶

相传，神农为了天下众生尝遍百草，其中有一些可口的蔬果和充饥的食物，但也不乏有毒的植物。一天，神农在尝了一种毒草后，晕倒在山脚下。待神农醒来后，发现身旁有棵小树，翠绿的叶子带着淡淡的清香，不由自主地采下一片放入口中咀嚼，立刻芳香满口，身体也慢慢好转了。于是，神农就将这棵小树移栽到人类的聚居地，这棵小树就是茶树。

在《神农百草经》中也有这样的记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这里所说的“茶”即为茶，这充分说明，茶的饮用与医药功能，就是在神农氏亲口咀嚼的尝试中找到的。

中国是茶树的原产地

茶树的原产地问题，历来争论较多，

早在20世纪20年代，吴觉农撰写的《茶树原产地考》，对茶树原产地于中国做了论证，即中国是茶树的原产地。半个多世纪后，吴觉农于1978年在昆明又发表了《中国西南地区是世界茶树的原产地》一文，并确认中国西南地区，包括云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。

茶是中国人的图腾饮料

茶，已不仅仅作为一种日常生活不可或缺或饮料，更作为一种文化生活，从遥远的神话传说走进了现代生活。茶教人学着包容和忍让，并让人认识本心，回归本心，是中国人的图腾饮料。

在生活中，总能遇到适合的那一杯茶。茶绿化人的身体，净化人的灵魂，提升人的修为，为现代人复杂的心灵寻找精神宁静的源头。

一壶茗香遍天下：茶在世界的传播

1606年，荷兰人从中国澳门贩茶到印度尼西亚。第二年，直接从中国运茶回国。此后，英、法等国开始饮茶。1650年，荷兰人从中国贩运茶叶至北美，从19世纪初到19世纪后期，中国一直是世界各国茶叶的供应者，茶的传播遍及全球。

中国茶文化在世界的传播途径

一是派使节出使别国，将茶作为贵礼，馈赠给出使国。
二是通过学习佛法的僧侣以及遣唐使，将茶带到他国。
三是通过古商路（如茶马古道等）和国际贸易往来，将茶以商品的方式传到国外。

茶文化传播的线路

陆路传播

线路：以河北、山西为中心，北出长城，经过蒙古，横穿俄罗斯的西伯利亚，到达欧洲境内。

海路传播

线路：明代郑和七次下西洋，经越南、印度、斯里兰卡、阿拉伯半岛，最后到达非洲东岸。

茶有千味，适口者珍

在远古时代，神农氏尝百草，将自己的身体当做一部“去粗取精，去伪存真”的高灵敏度仪器。事实上，我们每个人的身体都是父母所赐的最灵敏、最准确的仪器。

相传，宋太宗赵光义每天山珍海味，感觉什么都吃腻了。有一天，他在吃饭之前，与大臣苏易简交谈。

宋太宗问：“普天之下，什么东西最好吃？”

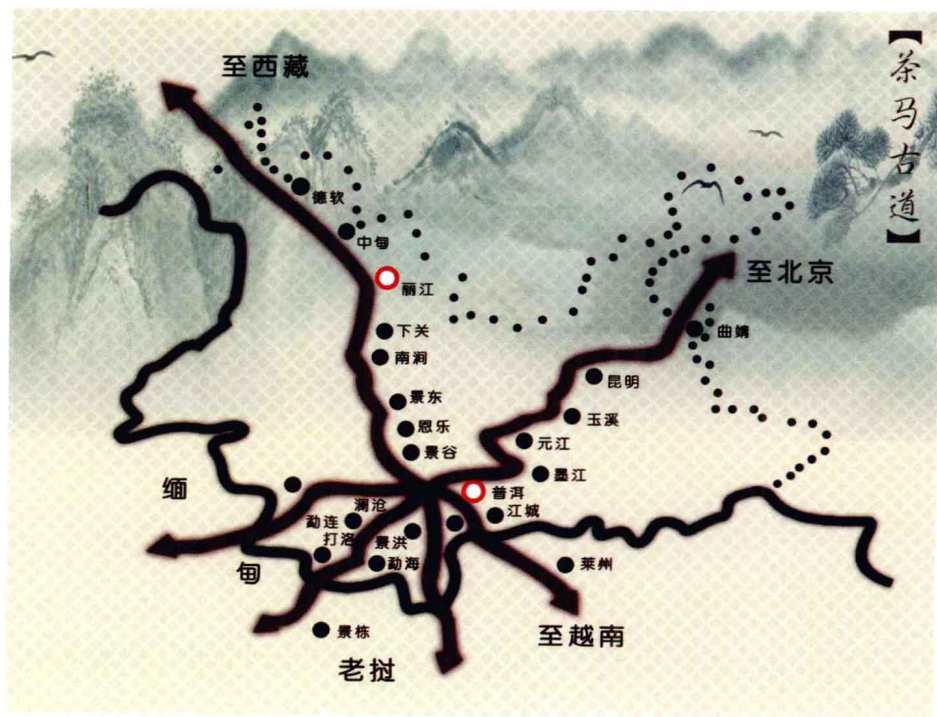
苏易简回答道：“臣曾经听说那么一句话——物无定味，适口者珍。”

这句话可能是苏易简敷衍宋太宗的，但千百年来却成为中国美食家们的经典理论。

茶也如此。中国茶的品种繁多，同样也是茶有千味，适口者珍。

“洁性不可污，为饮涤尘烦。此物信灵味，本自出山原。”这是韦应物在《喜园中茶生》中所描写的茶。茶是有灵性的植物，生长在山野之中，秉山川之灵气，得天地之精华。我国茶叶品种繁多，好的茶叶自然一定是无污染、口味纯正的。

但在众多好茶叶中，如何选择就要看个人的口味了，适合自己的才是最好的。这一点，对于人生、情感、生活等都同样适用，不能削足适履，不必生搬硬套，找到最适合自己的，这才是最重要的。



茶叶的分类

中国茶自古至今有多种不同的分类方法。如唐代陆羽把茶叶大致分为粗茶、散茶、末茶、饼茶；元代分为芽茶和叶茶。茶叶可以根据多种方法来分类，如茶叶的加工工艺、产地、季节、级别、外形、销路等。建国后，我国茶叶分类，根据茶叶发酵程度的不同和茶叶的制造工艺不同，可以分为不发酵茶、半发酵茶、全发酵茶，并将其分为六大基本茶类和再加工茶类，即：绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶及黑茶和再加工茶类，即花茶等。

分类依据	茶叶分类
加工工艺	加工工艺不同，茶叶中的茶多酚氧化程度不同，品质也不同，可以分为绿茶、红茶、乌龙茶（也称青茶）、黄茶、白茶、黑茶六大类
产地	我国有20个省、区产茶，分为浙茶、闽茶、台茶、滇茶、赣茶、徽茶等，如普洱茶、滇红功夫茶属于滇茶；铁观音、黄金桂、肉桂等属于闽茶
产茶时令	分为春茶、夏茶、暑茶、秋茶、冬茶。春茶在清明前采摘的称为明前茶，谷雨前采摘的为雨前茶，绿茶中以明前茶品质最好，数量少，价最高
质量级别	一般分为特级、一级、二级、三级、四级、五级等，有的特级茶还细分为特一、特二、特三等。普洱散茶分为特级、一级、二级至十级，共11个级别，级别不同，品质各有差异
外形	针形茶，如安化松针；扁形茶，如龙井茶、千岛玉叶等；曲螺形茶，如碧螺春、蒙顶甘露等；片形茶，如六安瓜片等；兰花形茶，如舒城兰花、太平猴魁等；单芽形茶，如蒙顶黄芽等；直条形茶，如南京雨花茶等；曲条形茶，如婺源茗眉、径山茶等；珠形茶，如平水珠茶
销路	外销茶、内销茶、边销茶和侨销茶
加工程度	分为初制茶（毛茶）、精制茶（商品茶、成品茶）、深加工茶（如速溶红茶、茶多酚提取物等）
发酵程度	分为不发酵茶（如绿茶）、轻发酵茶（如黄茶、白茶）、半发酵茶（如乌龙茶）、全发酵茶（如红茶）、后发酵茶（如普洱茶）
创制时间	分为历史名茶和现代名茶。历史名茶，如顾渚紫笋、仙人掌茶等；现代名茶，如高桥银峰、南京雨花茶等

茶叶的选购

外形

干燥程度：看茶叶干燥是否良好，用手指轻捏，会碎表示茶叶干燥程度良好；如用力捏不易碎，则表示茶叶已受潮回软，茶叶品质受到影响。

叶片形状：茶叶叶片形状、色泽整齐均匀的较好，茶梗、茶角、茶末含量比例高的茶叶会影响茶汤品质。

香气：各类茶由于制法和发酵程度不同，干茶的香气也不一样，茶汤香气以醇和浓郁为上。另外，茶叶如有陈旧味、火味、闷味或其他异味者为劣品。

滋味

能让口腔有充足的香味或喉韵者为好茶；苦涩味重者则非佳品。

汤色

茶叶因发酵程度各异而呈现不同的水色，茶汤要澄

清鲜亮，不能有混浊或沉淀物产生。

叶底

泡后，茶叶逐次开展者，是幼嫩鲜叶所制成，且制造技术良好，茶汤浓郁，冲泡次数也比较多。叶面不开展或经多次冲泡仍只有小程度开展的茶叶，不是焙火失败就是已经放置一段时间的陈茶。

叶底的形状以整齐为佳，碎叶多为次级品。以手指捏叶底，一般以弹性强者为佳，表示茶青幼嫩，制作得宜。

老茶青或陈茶叶脉凸显，触感比较生硬。此外，新茶叶底颜色新鲜明澈，陈旧茶叶底呈黄褐色或暗黑色。

茶叶的保存方法

买回的茶叶如保存不当，会大大降低茶叶的水准，使得新茶变陈茶，颜色、香气、味道和外形上都有变化。相对来说，家庭保存茶叶的条件比较充分，只要略加注意，就可以避免因保存不当而造成的损失。

茶叶的保存条件

低温。温度越高，茶叶变质的速度就越快。

干燥。茶叶比较吸潮，相对干燥的环境比较好。

隔绝空气。茶叶容易和空气中的氧气或水分进行氧化而变质，一般茶叶最好能密封保存。

避光。所有茶叶都要避光保存。而普洱茶，除了要避开阳光外，室内在常温下，空气还要流通，凉置存放为最好。其他茶叶也最好不见光。

隔绝异味。茶叶是多孔疏松体，容易吸收环境中的异味。因此，保存时要把影响茶叶的外部作用减至最小，从而最大限度地使茶叶保鲜。

各类茶叶的保存方法

绿茶。经常喝的茶叶可以存于铁罐中，放在阴凉、避光处，一定要做好密封。比较高级的绿茶建议放在冰箱中保存，注意冰箱的清洁，最好有单独存放茶叶的小

冰室。

红茶。红茶可以放在密封的塑料袋或是铁罐、锡罐中保存，只要避光、阴凉即可。

乌龙茶。普通的乌龙茶放在可密封的塑料袋、铁罐、锡罐中保存，注意密封、避光和阴凉。比较高级的乌龙茶最好密封放在冰柜中。

白茶和黄茶。白茶营养价值很高，保存方法和高级绿茶一样，最好放在冰柜中密封保存。

普洱茶。常温、避光、通风。湿度过高容易发霉，过于干燥茶叶会失水。一般情况下，北方大部分地区可以常温保存普洱茶。讲究的家庭，可以在保存普洱茶的房间内打开加湿器，或是在普洱茶旁边放置一碗水，千万不要直接往普洱茶上洒水。

花茶。常温、避光保存即可。此外，密封非常重要，花茶的香气容易和其他味道混合。带密封口的塑料袋、铁罐和锡罐都适合保存花茶。



赏鉴清香绿茶

——自古佳茗似佳人

绿茶资讯站

绿茶是指采取茶树鲜叶，未经发酵，经杀青、揉捻和干燥三道程序制成的茶叶。绿茶冲泡的汤色泽较多地保持了鲜茶叶的绿色主调。

绿茶工艺

杀青

杀青是制作绿茶的最初工序，是通过高温破坏和钝化鲜叶中的氧化酶活性，蒸发鲜叶部分的水分，让茶叶变软，方便揉捻成形，促进形成香味。一般有加热杀青和蒸汽杀青，以蒸汽杀青制成的绿茶称为蒸青绿茶，加热杀青用得较多。

揉捻

将杀青后的茶叶反复揉搓，使得茶叶形成一定的形状，促使茶叶的细胞破裂，方便冲泡后茶叶所渗出的茶汁溶于水。

干燥

分为炒干、烘干和晒干，其目的是挥发掉茶叶中多余的水汽，来保持茶叶中酶的活性，便于保持品质，固定茶形。

绿茶种类

绿 茶	炒青绿茶	长炒青：眉茶
		圆炒青：珠茶
		扁炒青：龙井、六安瓜片
		特种炒青或细嫩炒青：龙井、碧螺春
	烘青绿茶	普通烘青（用来制作普通茶叶）
		特种烘青或细嫩烘青：黄山毛峰、太平猴魁（多为名茶）
	晒青绿茶	滇青、黔青、陕青、川青
蒸青绿茶	煎茶、玉露	

精品绿茶

西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖、庐山云雾茶、南京雨花茶、婺源绿茶、六安瓜片、太平猴魁、径山茶等。

绿茶鉴别

外形

扁形茶：形状扁、平、直，如西湖龙井。

条形茶：形状大小一致，条索松紧一致，如信阳毛尖。

圆形茶：外形圆润、紧实，如涌溪火青。

针形茶：条索紧细圆直，呈松针状，如南京雨花茶。

芽形茶：包括芽茶和雀舌形茶，如黄山毛峰。

片形茶：外形平直，完整均匀，呈片状，如六安瓜片。

尖形茶：条索挺直，有尖峰，舒展自然，如太平猴魁。

汤色

以浅绿色、浅黄绿色且清澈明亮为佳；如汤色发黄、过深、过暗、混浊则为次。

香气

香气独特、自然芬芳、淡雅悠长。主要有清香型、嫩香型、毫香型、花香型。

滋味

以鲜爽、醇厚、回味甘甜为佳品；以苦涩、清淡、回味差为次品。

叶底

以鲜绿、嫩绿、浅黄色，色泽明亮、均匀，叶子大小匀齐为好；色泽呈黄色且不均匀，亮度不够为差。

绿茶储藏

将绿茶装入密度高、高压、厚实、强度好、无异味的食品包装袋，放入冰箱冷冻室或冷藏室内，温度控制在3℃~6℃即可。

选用金属听、箱、罐、盒等，密封包好，放在阴凉干燥、温度较低的地方。

绿茶冲泡

玻璃杯冲泡法、盖碗冲泡法、壶泡法、单开泡饮法等。



西湖龙井

自古至今，西湖美景、龙井名茶是文人雅士笔下的佳句名篇，苏东坡“自古佳茗似佳人”就是赞美西湖龙井的。西湖龙井以色绿、香郁、味甘、形美“四绝”享誉中外。

产地：浙江省杭州市西湖的狮峰、龙井、五云山、虎跑山一带。其中产于狮峰的品质最佳

名品星级：★★★★★

品质特征

外形：上品龙井形状扁而平直，色泽绿中透黄，挺直光洁、俊秀匀齐。

汤色：呈黄绿色，清澈明亮。

香气：优雅清高，隐有炒豆香或兰花豆香。

滋味：甘醇鲜爽，香馥若兰，持久清高。

叶底：色泽黄绿，芽芽直立，栩栩如生。

慧眼识茶

真品龙井形扁平、叶细嫩，条形整齐，宽度一致，色泽黄绿，手感光滑，不带夹蒂或碎片，品之馥郁鲜嫩，隐有蚕豆瓣即兰花豆的香味。

假冒龙井夹蒂较多，手感不光滑，色泽为通体碧绿，就算是黄中



带绿，也是“闷”出来的黄焦焦的感觉，且多含青草味。

保健功效

提神。有提神功效，帮助人们振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率。

杀菌。茶多酚和鞣酸作用于细菌，能凝固细菌蛋白质，将细菌杀死，可用于辅助治疗肠道疾病、皮肤生疮溃烂等。

如有破了皮的外伤，可以用浓的西湖龙井茶冲洗患处，能消炎杀菌。

固牙。茶叶中含有氟，氟离子与牙齿的钙结合能变成一种较难溶于酸的“氟林灰石”，提高牙齿的防酸抗龋能力。

“御茶”逸事

清代乾隆皇帝六次下江南，四次来到龙井茶区观看茶叶采制，品茶赋诗。在归途中，将龙井茶叶带回给太后，太后喝后肝火顿消，连说这龙井茶胜似灵丹妙药。乾隆立即传旨将胡公庙前的十八棵茶树封为“御茶”，年年采制，专供太后饮用。自此，龙井蜚声海内外，问茶者络绎不绝。

碧螺春

碧螺春是中国十大名茶之一，以形美、色艳、香浓、味醇“四绝”而闻名于世，是仅次于西湖龙井的中国第二名茶。

产地：江苏省苏州市太湖之滨的洞庭山
名品星级：★★★★★

品质特征

外形：条索纤细匀整，形曲如螺，满披茸毛，白毫显露，色泽碧绿。

汤色：碧绿清澈，味鲜生津，有花果香。

香气：清香淡雅。

滋味：品尝起来鲜爽甘醇。

叶底：柔软翠绿，匀整明亮。

慧眼识茶

洞庭碧螺春银芽显露，一芽一叶，芽为白毫，即小茸毛为白色，叶为卷曲青绿色。假碧螺春为一芽两叶，芽叶长度不齐，呈黄色，且茸毛多为绿色，而非白色。

没有染色的碧螺春色泽柔、鲜艳，加了色素的碧螺春颜色发黑、发绿、发青、发暗。

真品碧螺春用开水冲泡后呈微黄色，色泽柔亮、鲜艳；加色素的碧绿茶汤，看上去比较暗黄，如陈茶的颜色。

“碧螺春”来历

碧螺春产于江苏省苏州市的吴县洞庭山。这里产的茶叶，香气高而持久，俗称“吓煞人香”。后来康熙皇帝下江南，品尝到这茶时，大加赞赏，但觉得其名不太雅，因其采于碧螺峰，赐名为“碧螺春”，并成为贡品。



贮茶有术

传统碧螺春的储藏方法是纸包茶叶，袋装块状石灰，茶、石灰间隔置缸中，加盖密封吸湿储藏。现在多用三层塑料保鲜袋将碧螺春分层扎紧，隔绝空气，放入冰箱或冷藏箱低温储藏。

保健功效

改善血液流动。含茶氨酸、儿

茶素，能改善血液流动，对肥胖、脑中风和心脏病有一定预防作用。

消炎杀菌。有较强的消炎杀菌作用，对上呼吸道感染及消化道疾病有一定的预防和辅助治疗作用。

抗癌。富含的黄酮类物质，如牧荆碱、桑色素和儿茶素等有不同程度的体外抗癌作用。