

新 **健康生活** 大系

◎ 郭新嵩 编写

# 饮茶与茶疗



沈阳出版社

新 健康生活 大系

◎ 郭新高 编写

# 饮茶与茶疗



沈阳出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶与茶疗/郭新嵩编写. —沈阳: 沈阳出版社, 2004. 11  
(2005. 4 重印)

ISBN 7-5441-2773-7

I. 饮... II. 郭... III. 茶叶—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 024531 号

---

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 北宁市印刷厂

发行者: 沈阳出版社

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 13.75

字数: 260 千字

出版时间: 2004 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 朱明霞

封面设计: 王欣

版式设计: 冯潇

责任校对: 程欢

责任审读: 刘大鹰 滕建民

责任监印: 杨旭

---

定 价: 22.00 元

联系电话: 024-24807997

邮购热线: 024-24124936

E-mail: sysfax\_cn@sina.com



# 目 录

第一章 茶知识 .....	1
第一节 茶的种类 .....	1
一、以制法和品质分类 .....	1
(一) 绿茶 .....	1
(二) 红茶 .....	3
(三) 青茶 .....	4
(四) 黄茶 .....	7
(五) 白茶 .....	9
(六) 黑茶 .....	10
(七) 花茶 .....	12
(八) 速溶茶 .....	13
(九) 保健茶 .....	13
二、以采制季节分类 .....	14
(一) 春茶 .....	14
(二) 夏茶 .....	14
(三) 秋茶 .....	14
(四) 冬茶 .....	14
三、以生长环境分类 .....	15
(一) 平地茶 .....	15
(二) 高山茶 .....	15
第二节 茶的冲泡 .....	15
一、泡茶用水的选择 .....	16
(一) 古人论水 .....	16
(二) 现代泡茶用水标准 .....	18
二、泡茶用具的选择 .....	19
(一) 主茶具 .....	19





(二) 家庭日常茶具的选用 ..... 27

三、泡茶三要素 ..... 30

    (一) 茶叶用量 ..... 30

    (二) 水的温度 ..... 30

    (三) 冲泡时间 ..... 31

第三节 茶叶的鉴别与贮存 ..... 31

    一、茶叶的鉴别 ..... 31

        (一) 新茶、陈茶的鉴别 ..... 31

        (二) 高山茶与平地茶的鉴别 ..... 32

    二、茶叶的贮存 ..... 33

        (一) 引起茶叶劣变的主要因素 ..... 33

        (二) 茶叶贮存要点 ..... 34

        (三) 茶叶贮存方法 ..... 35

        (四) 茶叶受潮后的处理办法 ..... 37

第二章 饮茶保健养生之现状 ..... 38

    第一节 饮茶保健养生之要求 ..... 38

        一、饮茶必须适当 ..... 38

        二、饮茶应该遵循季节的变化 ..... 39

        三、饮茶养生要因茶而异 ..... 45

        四、饮茶保健养生要因人而异 ..... 45

    第二节 饮茶保健养生之禁忌 ..... 46

        一、这些茶不宜喝 ..... 46

        二、这些人不宜饮茶 ..... 48

        三、常人这些时候不宜喝茶 ..... 51

        四、女性这些时期不宜喝茶 ..... 55

        五、喝茶不宜过量 ..... 57

    第三节 饮茶养生保健之疑惑 ..... 58

        一、饮茶量以多少为宜 ..... 58

        二、隔夜茶能喝吗? ..... 59





三、冷茶能喝吗? .....	60
四、茶汤能够用来送服药物吗? .....	60
五、浓茶能用来解酒吗? .....	61
六、一杯茶冲泡几次为好? .....	62
七、茶垢可以不洗吗? .....	63
八、烟焦的茶能饮用吗? .....	64
九、霉变的茶叶能饮用吗? .....	64
十、串味的茶叶能饮用吗? .....	65
十一、隔年茶叶能饮用吗? .....	65
十二、儿童可以饮茶吗? .....	65
十三、孕妇能喝茶吗? .....	66
十四、高血压患者能饮茶吗? .....	66
十五、热茶和凉茶哪个更解渴? .....	66
十六、饮茶会影响牙齿洁白吗? .....	67
十七、茶可与哪些保健品共泡合饮? .....	67
十八、什么情况下喝浓茶有利? .....	68
十九、有绒毛漂浮物的茶能喝吗? .....	68
二十、嚼茶根是坏习惯吗? .....	68
二十一、茶饮料可以代替茶汤吗? .....	68
二十二、什么叫粗茶细喝,细茶粗喝? .....	69
<b>第三章 保健茶食</b> .....	70
第一节 茶粥饭 .....	70
第二节 茶菜肴 .....	77
一、烹调茶菜的注意事项 .....	78
二、保健茶菜肴 .....	78
第三节 茶糕点 .....	109
第四节 茶饮品 .....	131
<b>第四章 茶疗处方</b> .....	138
第一节 常见症状茶疗方 .....	138





感冒 .....	138
风寒感冒 .....	138
风热感冒 .....	147
流感 .....	152
夏季感冒 .....	157
阴虚感冒 .....	160
咳嗽 .....	160
吐血 .....	168
中暑 .....	170
头痛 .....	179
风寒头痛 .....	179
风热头痛 .....	184
神经性头痛 .....	188
头风 .....	192
高血压头痛 .....	193
鼻出血 .....	195
甲状腺肿大 .....	197
休克 .....	197
痔疮 .....	198
毒蛇咬伤 .....	199
第二节 常见内科疾病茶疗方 .....	200
一、呼吸系统疾病 .....	200
(一) 支气管炎 .....	200
(二) 白喉 .....	204
(三) 哮喘 .....	204
(四) 肺结核 .....	206
(五) 百日咳 .....	208
(六) 咯血 .....	209
二、消化系统疾病 .....	212





(一) 伤寒	212
(二) 痢疾	213
(三) 胃肠炎	223
三、肝脏系统疾病	244
(一) 急性肝炎	245
(二) 急慢性肝炎	246
(三) 黄疸肝炎	248
(四) 病毒性肝炎	252
(五) 传染性肝炎	255
(六) 肝腹水	255
(七) 肝郁气	256
四、胆结石	257
五、食物中毒	259
六、便血	263
七、便秘	266
八、腹泻	270
九、神经内分泌系统疾病	273
糖尿病	273
十、心血管系统疾病	278
(一) 风湿性心脏病	278
(二) 高血压性心脏病	279
(三) 肺源性心脏病	280
(四) 早搏	280
(五) 心律不齐	281
(六) 胸闷痹痛	281
(七) 冠心病	282
(八) 心痛	287
(九) 心悸	289
(十) 心力衰竭	290







(十一) 心肌炎 .....	291
(十二) 血栓性脉管炎 .....	291
(十三) 高血压 .....	293
十一、泌尿生殖系统疾病 .....	300
(一) 肾炎水肿 .....	304
(二) 肝肾不足 .....	308
(三) 尿遗 .....	309
(四) 尿道炎 .....	309
(五) 血淋 .....	310
(六) 热淋 .....	312
(七) 尿液不清 .....	313
(八) 尿路结石 .....	315
(九) 膀胱炎 .....	317
第三节 常见外科疾病茶疗方 .....	318
一、五官科疾病 .....	318
(一) 口疮 .....	319
(二) 牙痛 .....	322
(三) 龋齿 .....	323
(四) 牙龈出血 .....	324
(五) 梅核气 .....	325
(六) 咽喉发炎肿痛 .....	326
(七) 声音嘶哑 .....	327
(八) 咽炎 .....	329
(九) 喉炎 .....	332
(十) 咽喉炎 .....	333
(十一) 鼻炎 .....	338
(十二) 酒糟鼻 .....	340
(十三) 结膜炎 .....	341
(十四) 目赤肿痛 .....	344





(十五) 飞蚊症 .....	347
(十六) 夜盲症 .....	348
(十七) 中耳炎 .....	349
(十八) 耳鸣耳聋 .....	350
二、骨科疾病 .....	351
关节炎 .....	351
三、皮肤科疾病 .....	363
(一) 皮肤瘙痒 .....	363
(二) 紫癜 .....	366
(三) 疣疮 .....	367
(四) 疮疖 .....	367
(五) 疮痈 .....	369
(六) 皮肤烧伤烫伤 .....	372
(七) 丹毒 .....	373
(八) 颈淋巴结核 .....	375
四、腹部外科疾病 .....	376
急性阑尾炎 .....	376
五、泌尿生殖系统疾病 .....	378
(一) 尿道炎 .....	378
(二) 血淋 .....	378
(三) 热淋 .....	380
(四) 尿液不清 .....	381
(五) 尿路结石 .....	383
(六) 膀胱炎 .....	385
第四节 男科疾病 .....	386
前列腺 .....	386
阳痿早泄 .....	387
不育 .....	390





第五章 养生药茶实用方 .....	391
第一节 滋补养生茶 .....	391
体虚滋补茶 .....	391
病后调养茶 .....	402
安神助眠茶 .....	411
第二节 美容健身茶 .....	420
美容养颜茶 .....	420
消脂减肥茶 .....	423





# 第一章 茶 知 识

## 第一节 茶 的 种 类

茶的种类从不同的角度划分,可以有不同的分法。

从茶的成分入手,广义上,茶主要可以分为三类:单味茶、配药茶和代茶。我们平常所说的茶的种类,一般都是指单味茶的种类。单味茶就是指单一的、不混杂其他物质的茶叶,它的划分又可以有多种方法。

### 一、以制法和品质分类

最常见的是根据制作方法不同和品质、色泽上的不同,将其分为绿茶、红茶、青茶(即乌龙茶)、白茶、黑茶、黄茶六大类。

另外,以上述各种单味茶的毛茶或精制茶为原料,经过再加工可以形成新的茶叶产品,即再加工茶。它包括花茶、液体茶、速溶茶、萃取茶、果味茶和药用保健茶等,分别具有不同的品味和功效。

#### (一) 绿茶

绿茶又称不发酵茶,它的品质特点是“清汤绿叶”。它是历史最早的茶类,距今三千多年,也是我国产量最大的茶类。

绿茶以适宜茶树新梢为原料,经杀青、揉捻、干燥等典型工艺制成,其中关键在于初制的第一道工序,即杀青。鲜叶通过杀青,酶的活性钝化。于是内含的各种化学成分,基本上是在没有酶影响的条件下由热力作用来进行物理化学变化的,从而形成了绿茶的品质特征。

按照干燥和杀青方式的不同,绿茶主要可分为烘青绿茶、晒青绿茶和蒸青绿茶。代表茶有西湖龙井、黄山毛峰、碧螺春。





### 1. 西湖龙井

西湖龙井简称龙井，产于浙江省杭州市西湖的狮峰、龙井、五云山、虎跑、梅家坞一带，向以色绝、香绝、味绝、形绝四绝著称于世，素有“国茶”之称。

高档龙井茶以一芽一叶为标准。每年春季分四次采摘鲜叶。清明前采头茶称为“明前茶”，其形似莲心，故称“莲心”。谷雨前采摘称“雨前茶”，又称二春茶，其形似旗如枪，故称“旗枪”。立夏采三春茶，形似雀舌，故称“雀舌”。四春茶附带茶梗，故称“梗片”。

西湖龙井成品有四绝，“色翠、香郁、味甘、形美”，即色泽翠绿欲滴；香气幽雅清高；滋味甘鲜醇和；外形美丽动人。

龙井茶含氨基酸、儿茶素、维生素等成分，有生津止渴、提神益思、消食化腻、消炎解毒之功效。

### 2. 黄山毛峰

黄山毛峰曾名“黄山云雾茶”，创制于清光绪年间，主要产于安徽黄山及歙县地区。以松谷庵、吊桥庵、云谷寺、桃花峰等地所产质量最佳。明许次纾所著《茶疏》中，把它与钱塘龙井相提并论。《黄山志》载：“莲花庵就石隙养茶，多清香，冷韵袭人断腭，谓之黄山云雾”。其特点是：外形秀美，每片长约半寸，芽叶肥壮匀齐，细扁稍卷曲，白毫多而显露，尖芽紧偎叶中，形似雀舌，色泽油润光亮，绿中泛微黄。冲泡时雾气结顶，清香四溢，沁人心脾。茶汤清澈明亮，香气持久似兰蕙，醇厚爽口，回味甘甜。可谓“清秀脱俗，茶中仙子”。

### 3. 洞庭碧螺春

碧螺春产于江苏省吴县洞庭东、西山。每年三月下旬至四月中旬，茶芽长至1~2厘米，即可采摘。鲜叶越幼嫩，制成干茶后白毫越多，品质越佳。成品外形紧密、条索纤细、鲜爽生津、汤色碧绿清澈，饮后回味甘美。

### 4. 绿谷香眉

生长于浙江东南的洞宫山山脉，海拔600~1400米的高山丛





林中,其生长环境峰高险峻,古木参天,云雾缭绕,土质特异。千百年来每逢清明节当地人把绿谷香眉用于祭祖和接待贵宾,是一个不可多得的健康饮品。绿谷香眉的品质特征:外形紧结细嫩,色泽墨绿乌润,内质汤色黄绿带亮,滋味甘醇浓厚,持久耐泡,香气鲜爽,持野草花香,叶底柔嫩,饮之幽香四溢,齿颊留香,令人心旷神怡。

## (二) 红茶

红茶又称发酵茶,以其汤色以红色为主调而得名。为我国第二大茶类。

红茶加工时不经杀青,一般分为萎凋、揉捻、发酵、干燥四个工序。其中发酵是红茶制作的独特阶段。叶子在揉捻作用下,组织细胞膜结构受到破坏,透性增大,多酚类物质与氧化酶充分接触,在酶促作用下产生氧化聚合作用,其他化学成分亦相应发生深刻变化。最终形成红色的化合物,这种化合物一部分溶于水,一部分不溶于水而积累在叶片中,从而使绿色的茶叶产生红变,形成红茶“红叶红汤”的品质特点。

红茶主要有小种红茶、功夫红茶和碎茶三大类。代表茶有祁红、滇红。

### 1. 祁门红茶

祁门红茶又称“祁门功夫茶”、“祁门乌龙”以及“祁红”。出产于安徽省祁门、贵池等地。其产区,自然条件优越,山地林木多,温暖湿润,土层深厚,雨量充沛,云雾多,很适宜茶树生长,加之当地茶树的主体品种——槠叶中内含物丰富,酶活性高,很适合于功夫红茶的制造。祁红品质优异,以其芬芳郁馥、醇厚甜润而驰誉中外,在红茶中最负盛名。曾于1915年巴拿马万国博览会上获金奖。该茶特点是:色泽乌润,条索紧细,锋梢秀丽。汤色红艳透明,叶底鲜红明亮。滋味醇厚,回味隽永,即使加入牛奶仍不减茶香,向以高香闻名,其似果香,又似花香,素有“祁门香”之称。





祁门红茶含有多种有益健康的成分,具有明目提神、消食去腻、利尿解毒、杀菌、解除疲劳、防癌减肥等药理功能,是一种理想的天然保健饮料。

## 2. 滇红

滇红是云南红茶的统称,分为滇红功夫茶和滇红碎茶两种。功夫茶为条形茶,红碎茶为颗粒型碎茶。前者滋味醇和;后者滋味强烈,富有刺激性。滇红的品饮多以加糖加奶调和饮用为主,加奶后的香气滋味依然浓烈。成品茶外形条索紧结、肥硕雄壮,苗锋秀丽完整,金毫多而显露,干茶色泽乌黑油润,汤色红浓透明,滋味浓厚鲜爽,香气高醇持久、鲜郁绵长,叶底红匀明亮。

滇红茶有除烦去腻、明目、清心、暖胃、提神、消食、散寒、解毒等作用,对人体十分有益。

### (三) 青茶

青茶,一般称乌龙茶,以此茶的创始人——清代苏乌龙之名命名。青茶为半发酵茶。是中国诸大茶种中,特色鲜明的种类,具有“绿叶红镶边”的特质,往往是“茶痴”的最爱。乌龙茶综合了绿茶和红茶的制法,品质介于绿茶与红茶之间,既有红茶的浓鲜味,又有绿茶的清香。该茶香气清冽、浓而不涩、滋味醇厚。以第二、第三泡茶汤最为香醇,并以陈茶为贵。

青茶的制作工序概括起来可分为:萎凋、做青、炒青、揉捻、干燥。其中做青含有发酵性质,是形成青茶特有品质特征的关键工序,特殊的香气、滋味和绿叶红镶边的外形都是做青中形成的。萎凋后的茶叶置于摇青机中摇动,叶片互相碰撞,擦伤叶缘细胞,从而促进酶氧化作用。摇动后,叶片由软变硬。再静置一段时间,氧化作用相对减缓,使叶柄叶脉中的水分慢慢扩散至叶片,此时鲜叶又逐渐膨胀,恢复弹性,叶子变软。经过如此有规律的动与静的过程,茶叶发生了一系列生物化学变化。叶缘细胞的破坏,发生轻度氧化,叶片边缘呈现红色。叶片中央部分,叶色由暗绿转变为黄





绿,即所谓的“绿叶红镶边”;同时水分的蒸发和运转,有利于香气、滋味的发展。

青茶按产地分,主要有武夷茶、滇青茶、闽南乌龙茶和台湾乌龙茶等。其中武夷茶是我国青茶类的主要代表,其采制方法独特:要求外形粗壮、紧实,色泽油润,红点明显,净度高。采摘标准为一芽三四叶。制法计有十三道工序,享有“武夷焙法,实甲天下”之誉。

武夷茶按照生长环境的不同,又可分为岩茶与洲茶——在山者为岩茶,是上品;在麓者为洲茶,次之——其中岩茶是产于福建崇安武夷山一带茶叶的总称,因长于山岩中而得名,以自己特有的“岩骨花香”之岩韵,饮誉中外,为乌龙茶中之珍品。岩茶属“绿叶红镶边”的半发酵茶,它的特点以清人梁章钜概括得最为简练,即“活、甘、清、香”四字。岩茶冲泡后,茶汤金黄明亮,有兰香,入口甘醇爽口,颇有回味。冲泡后所留叶片,边缘微红,中间色绿,号称“绿叶红镶边”。这是因为乌龙茶鲜叶采制加工后,留存颇多叶绿素,故呈绿叶,其红茶色素与蛋白质相结合,又形成红镶边。

武夷岩茶含咖啡碱、儿茶酸钠,是福建漳泉地区和广东汕头地区的传统发汗退热药。

武夷岩茶号称有“四大名丛”:大红袍、铁罗汉、白鸡冠、水金龟。其中以大红袍最为著名。

### 1. 大红袍

大红袍为武夷岩茶中的极品,人称岩茶之王,堪称国宝。大红袍茶芽叶细厚,稍泛紫色,萌芽轮次少。一般茶树结出的茶果呈绿色,而大红袍茶树结成的茶果像红玛瑙一样胭红,质厚。成品茶冲泡后舒展开的绿叶上镶着一圈朱砂红,恰似披上一件“大红袍”,故名。但在美好的民间传说中,是说明代时有一上京赶考的举人路过九龙窠,因得急病借宿“天心永乐禅寺”。该寺方丈用当地九龙窠神茶给举人泡饮,病即愈,且神清体健。后进京高中状元,回乡祭祖时特赶赴寺庙,为谢神茶救命之恩,脱下身上大红袍披于茶树







之上,作揖道谢,遂得“大红袍”之名。

其茶树生长在武夷山天心岩附近的九龙窠最后一窠岩脚下。九龙窠为一幽深峡谷,九座嶙峋岩峰犹如九条腾空而起的游龙。峡谷中巨石错落,细泉潺流,布满丛丛簇簇的茶树。“大红袍”即是生长在如此得天独厚的自然环境中。再加精工细作,使其品质更加卓越。茶师评定,其他名茶冲泡至七次时,味即极淡,而大红袍冲至九次时仍不脱茶之真味,所以有“茶中王”之称。

大红袍茶具有很好的保健功效,有生津止渴,提神醒酒、利尿解毒、消炎灭菌、清心明目、防蛀牙、助消化、降血压、防辐射、增强微血管的弹性之功效,还可防癌、美容等。

## 2. 安溪铁观音

为闽南乌龙茶中之极品,因“美如观音重似铁”而得名“铁观音”。关于“铁观音”还有一则民间传说,清代安溪松林头乡有一魏姓信佛者,晨起时必以清茶一杯供于观音像前。一日上山采茶,偶见石岩缝隙中有一茶树,叶面发光,即移于家中在盆中栽植,悉心栽培。后采制成茶叶冲泡后竟然极为香醇可口,独具风韵,遂视为“观音所赐”,又因其叶面厚实,色深黑似铁,故名。

铁观音主要产于福建安溪,采自铁观音茶种,叶色暗绿,叶面光洁,叶质柔软肥厚,且叶片边缘略呈铁红色,故“沉重如铁”,经十道工序精制而成。成品铁观音茶条壮结,身骨沉重,涵香清冽,滋味浓郁,入口微苦,回味甘醇。叶片边缘呈朱红色,中间呈墨绿色,有“清蒂、绿腹、红镶边、三节色”之说。品质好的铁观音,更是色泽鲜润,砂绿明显,红点清晰,叶表有一层薄薄的白霜,即“沙绿”。“沙绿”的形成和铁观音的制作方法有关。铁观音茶焙制方法与武夷岩茶有所不同,其萎凋程度减轻,“做青”延长,发酵程度也相应减轻,能保持较多的茶多酚和香味。为使条索紧结,“杀青”后要用白布包裹茶叶。一边揉捻,一边收缩茶包,几烘几揉再烘干后用低温慢烤,使叶内咖啡碱升华、凝聚于叶面,而形成“白霜”。此为优质铁观音的标志。

