



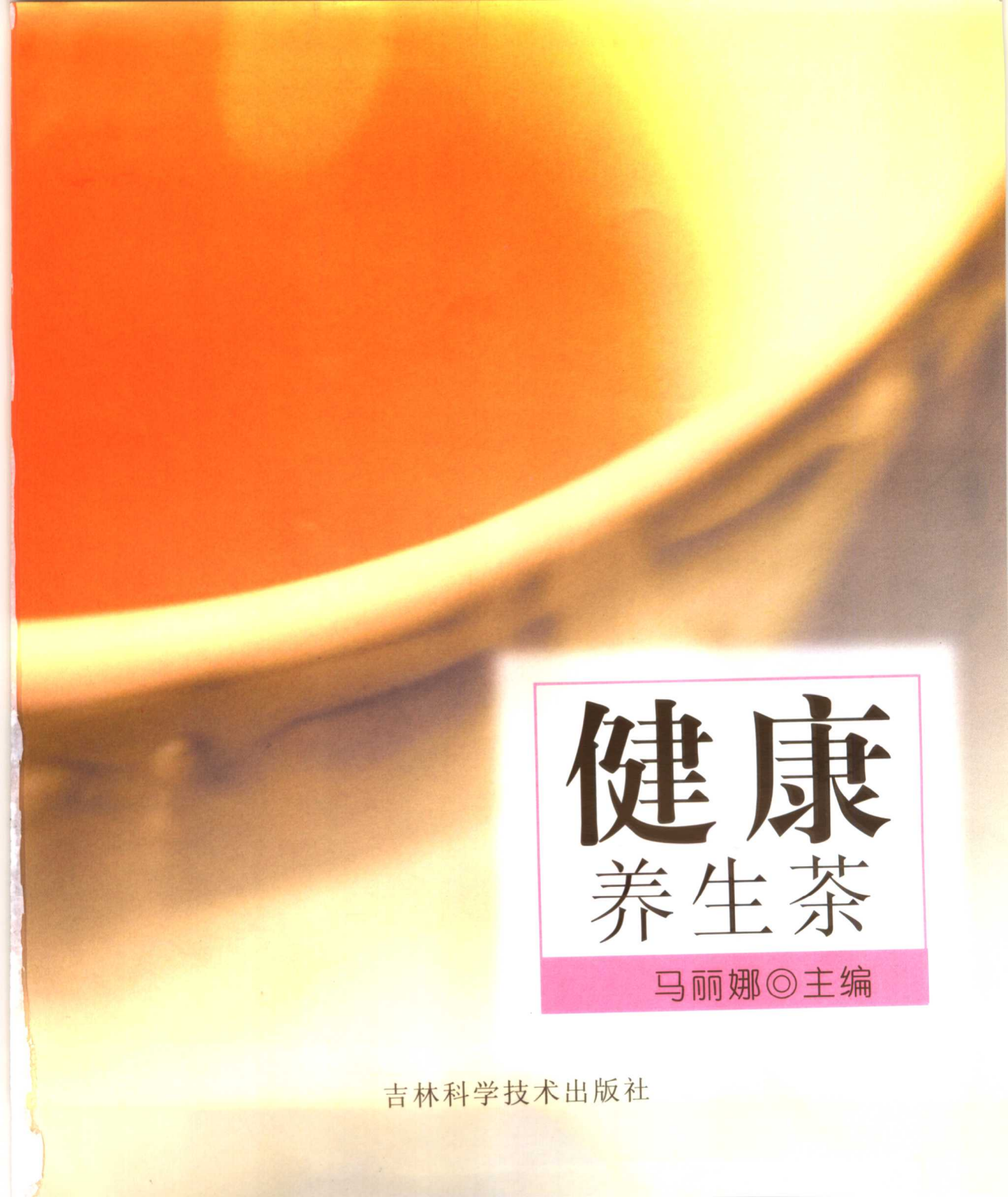
快乐厨房 时尚饮品系列

健康养生茶

吉林科学技术出版社

马丽娜 主编





健康 养生茶

马丽娜◎主编

吉林科学技术出版社

健康养生茶

责任编辑:王 敏
主 编:马丽娜
编 委:周亚娟 马广生
摄 影:三毛摄影工作室
制 作:大图视听文化艺术传播中心
出 版:吉林科学技术出版社
印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司
版 次:2003年8月第1版第1次印刷
2004年5月第1版第3次印刷
规 格:889×1194 毫米
印 张:3.5
字 数:84 000 字
书 号:ISBN 7-5384-2823-2/Z · 285
定 价:13.00 元

图书在版编目(CIP)数据

健康养生茶/马丽娜主编.——长春:吉林科学技术出版社,2003

(快乐厨房·时尚饮品系列)

ISBN 7—5384—2823—2

I.健... II.马... III.保健—茶谱
IV.TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第056780号

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkpbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址:长春市人民大街4646号

邮 编:130021

发行电话:5677817 5635177

传 真:5635185

序 言



茶叶最初作为药物来使用，后来逐步发展成为一种饮料，并在充分认识茶的药用功效后，在单纯茶的基础上发展到保健茶。保健茶，又称药茶，指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，侧重保健养生。从广义上讲还包括历代医家积累的养生治疗单方、验方之类的保健茶和民间公认的预防、保健、治疗相结合的代茶饮，侧重医疗疾病。

保健茶基本是以高档优质茶叶为主要原料，辅之以各种特殊功效的中草药，以传统中医理论为基础，综合现代研究新成果研制而成的。保健茶首先是一种茶，具备茶的色、香、味，口感好，味道美，但不同于一般的茶叶，也不同于中草药品，而是取药物之性，饮茶之味，两者配伍，相辅相成，起到茶借药力，药助茶功的协同作用，收到饮茶与药物保健的双重效应，所以保健茶又是保健饮品，对人体健康有预防、保健、辅助治疗、滋补等作用，饮用方便，适应面广，并且效果比较好。

保健茶具有许多不同的功效，按其营养价值和药效功能可分以下几个大类：

1. 健美减肥茶，这里包括美白茶和瘦身茶两种。
2. 养生保健茶，这里主要针对一些病灶的对症治疗，如降脂降压茶、降血糖茶、防治感冒茶、生津止渴和清咽润喉茶等。
3. 滋补强身茶，这类茶包括益寿养身茶、醒酒解烟茶、滋阴补肾茶和补血补气茶等。

本书就是根据保健茶的这些性质，针对不同的病症和病理，配制了56种保健茶和滋补茶，这些保健饮品能起到治疗和预防疾病的作用，从而减少疾病的发病率，保持健康的体魄。

目录

3	序 言
8	喝茶的学问
10	喝茶的功用
11	特种茶饮与健康
15	抗病茶 感冒茶
16	生葱茶
17	薄荷茶
18	止咳消炎茶
19	橘红止咳茶
20	温肺止咳茶
21	调理茶
22	绿茶川冬饮
23	川贝母甘草茶
24	保健茶 百部绿茶
25	丝瓜茶
26	藿香茯苓茶
27	藿香滑石茶

目录

龙井菊花茶 28

乌龙白术茶 29

发汗解表茶 31

陈醋茶 32

奶茶 33

暖脾补中茶 34

玫瑰佛手茶 35

降压茶 36

萝卜止咳茶 37

盐茶 39

甘草盐茶 40

薄荷甘草茶 41

杞菊茶 42

陈皮姜茶 43

绿茶蜂蜜饮 44

金银茉莉茶 45

调理茶

保健茶

清凉保健茶

保健茶

目录

- 48 绿茶芝麻饮
49 红茶大枣饮
50 红茶饴糖饮
51 绿茶核桃饮
52 茶蛋蜂蜜饮
53 红枣茶

滋补茶

- 56 荷叶升麻茶
57 乌龙山楂茶
58 首乌减重茶
59 荷叶减重茶
60 大黄茶
61 草决明茶

减重茶

- 64 清热解毒茶
65 润白雪奶红茶
66 健胃祛疾茶
67 芝麻核桃乌发茶
68 芝麻茶
69 润肤茶
70 绿茶葡萄
71 三花茶

美容茶

目录

芙蓉红茶
水果红茶
酸梅红茶
什锦水果红茶
苹果红茶
水蜜桃茶
柳橙红茶
龙眼莲子茶

夏日冰茶

附录一

茶叶的选择

附录二

72

73

74

75

76

77

78

79

80

82

选购新茶

新茶与假茶

饮茶学问

什么人宜饮茶, 什么人不宜饮茶

一般来说, 饮茶后能振奋精神、消除疲劳、祛病强身、利于健康, 但是不能一概而论, 有些人饮茶后可能会带来一些副作用。比如冠心病人不宜大量喝浓茶, 因为茶叶中的咖啡碱是兴奋剂, 能增强心脏的兴奋性, 大量喝浓茶会使心跳过快, 对早搏或心房纤颤的冠心病病人, 往往会导致病情加重; 脾胃虚弱者, 或是患有胃和十二指肠溃疡的人不宜喝浓茶, 以免太刺激, 从而增加胃的不舒适感; 空腹一般不宜喝浓茶, 尤其是不常喝茶的人, 空腹喝了浓茶, 会抑制胃液的分泌, 妨碍消化, 重者引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等症状; 神经衰弱者睡觉前不宜多喝茶, 以免引起失眠; 孕妇不宜饮茶, 尤其不能喝浓茶, 因为茶叶中的咖啡碱不仅会被孕妇吸收, 也会被胎儿吸收, 这对胎儿的生长发育是不利的; 儿童不宜喝浓茶, 因为茶多酚含量太多, 可与食物中的铁发生作用, 从而影响铁的吸收, 导致儿童缺铁性贫血。

什么人饮何种茶有保健作用

在我们日常生活中, 茶叶是一种特殊的保健饮料。如何饮茶、选用哪种茶叶, 与不同年龄、不同病症有关。

从保健角度来看, 绿茶的营养成分要比红茶高。绿茶所含的维生素C比红茶高。红茶经过发酵, 不少维生素C被破坏。一般绿茶中的维生素B₁、B₂等比红茶高1~2倍, 维生素P的含量也比红茶高。因此, 绿茶在抑菌、防衰老、防止血管硬化、抑制突变、防止辐射、降低胆固醇和血脂、儿童防龋齿方面都比红茶更有效, 归纳起来有以下几方面。

- ①儿童、少年饮用, 均以绿茶为好。
- ②青春时期, 性发育旺盛, 以绿茶为好。
- ③青少年女性经期前后、更年期女性亦以饮绿茶、花茶为好。

茶为什么要热饮

喝热茶可以充分发挥茶的功效,保持茶的色、香、味质量。茶叶中的有效成分在热水中溶解度高,如咖啡碱只能微溶于冷水,随着水温升高,其溶解度逐渐增大,随着水温降低茶水就会出现浑浊现象,称为茶水“冷浑浊”。500克冷茶水需要1个小时左右才能完全流入小肠,如果是热茶水,可以加速胃壁收缩,促进幽门开启,使茶水很快流入小肠而被吸收。热茶入胃后可使食物软化,加强胃壁收缩,促进胃液分泌,有助于食物的消化。

盛夏饮热茶有如下好处:

① 饮热茶可消暑解渴、清热凉身。热茶能促使汗腺分泌,使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外,散发热量。蒸发水分越多,散发的热量就越大。喝热茶10分钟后可使体温下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$,并可保持20分钟左右。

② 热茶汤中含有茶多酚、糖类、氨基酸等,与唾液发生反应能使口腔滋润,产生清凉感觉。

③ 热茶中的咖啡碱能刺激肾脏、促进排泄,使热量散发和废物排出,达到降低体温的目的。

茶叶冲泡几次为宜

据分析用沸水冲泡红茶、绿茶、花茶3分钟后,第一次溶出可溶物总量50%以上,第二次30%以上,第三次为10%左右。若以可溶物浸出为准,以冲泡3次为佳。茶叶中的有效成分维生素、氨基酸、多种无机物,第一次冲泡时有80%被浸出,第二次冲泡浸出量已达95%以上,由此可见,从营养角度分析,以冲泡两次为宜。

饮茶的功能

古代对茶功能的描述

中国是茶的祖国,茶叶最早是作为药用而被发现的,相传神龙尝百草“日遇七十二毒,遇茶而解之”。历代名医对茶的药理功能论述颇多,如王好古《汤液本草》云:“茶清头目、治中风昏愤、多睡不醒”。明·李时珍《本草纲目》云:“茶味苦,饮之使人降火……火为百病,火降则上清矣”。清·孙星衍《神农本草经》云:“茶味苦,饮之使人清醒、少睡、轻身、明目”。赵化苟《中药大辞典》亦有云:“茶之功用为消积、滞油腻、消火、下气降气”。其他国家对茶功能亦有描述:“还童振枯”“东方恩物”“延年益寿”“民间仙药”等,都是外国人对茶的评价。特别是明代末在我国留学的日本荣西禅师所著《吃茶养生记》一书中评价茶的“茶养生之仙药也,延龄之妙术也”。

近代对茶作用的研究

近代研究表明:茶叶中含有众多的化学成分,也是茶叶各种特性的基础物质,从而使茶叶具有防治疾病和保健功能,据统计其化学成分共有 500 余种。

在通常情况下,饮茶有十大益处:

①兴奋作用。②利尿作用。③防龋作用。④消炎抑菌。⑤帮助消化。⑥降低血糖和血压。⑦降血脂、抑制动脉粥样硬化。⑧抗衰作用。⑨抗辐射作用。⑩抗癌抗突变作用。

茶可以预防胆结石、肾结石和膀胱结石,并可以作为支气管炎、感冒发汗和增强呼吸功能的药物。茶还可以消除人体有害盐类和毒素的积累。茶叶对治疗瘰癧、防止各种微量元素缺乏症、解除肝脏中毒等起着一定的作用。茶还可以预防黏膜、牙床出血、浮肿以及眼底出血等症。

茶叶中还含有丰富的维生素C、维生素B族及维生素K与维生素E等,还含有多种矿物质,特别是磷、钾、钙、镁、锰、铁、硫、硒等元素含量丰富。

特种茶饮与健康

茶叶中不加任何佐料,直接用沸水冲泡后饮用,称为清饮。这是中国传统的饮茶方式,也是较为广泛、普遍的饮用方式。

随着科学的技术的发展,人民生活水平的提高,传统的"清饮"方式已经不能满足人们对健康的需要,一些健康保健茶即应运而生。所谓健康保健茶,即指茶中除了茶叶外,还含有其他的原料。其特点是除了充分发挥茶叶原有功能外,还有针对性地添加个别或者少数有特效的原料,进一步提高营养、保健、滋补的作用,更好地为人们的健康服务。

特种茶即指人们在冲泡茶叶的时候又放入了一些其他的物质,这些物质和茶叶共同冲泡的同时,又产生了其他的疗效。

保健茶

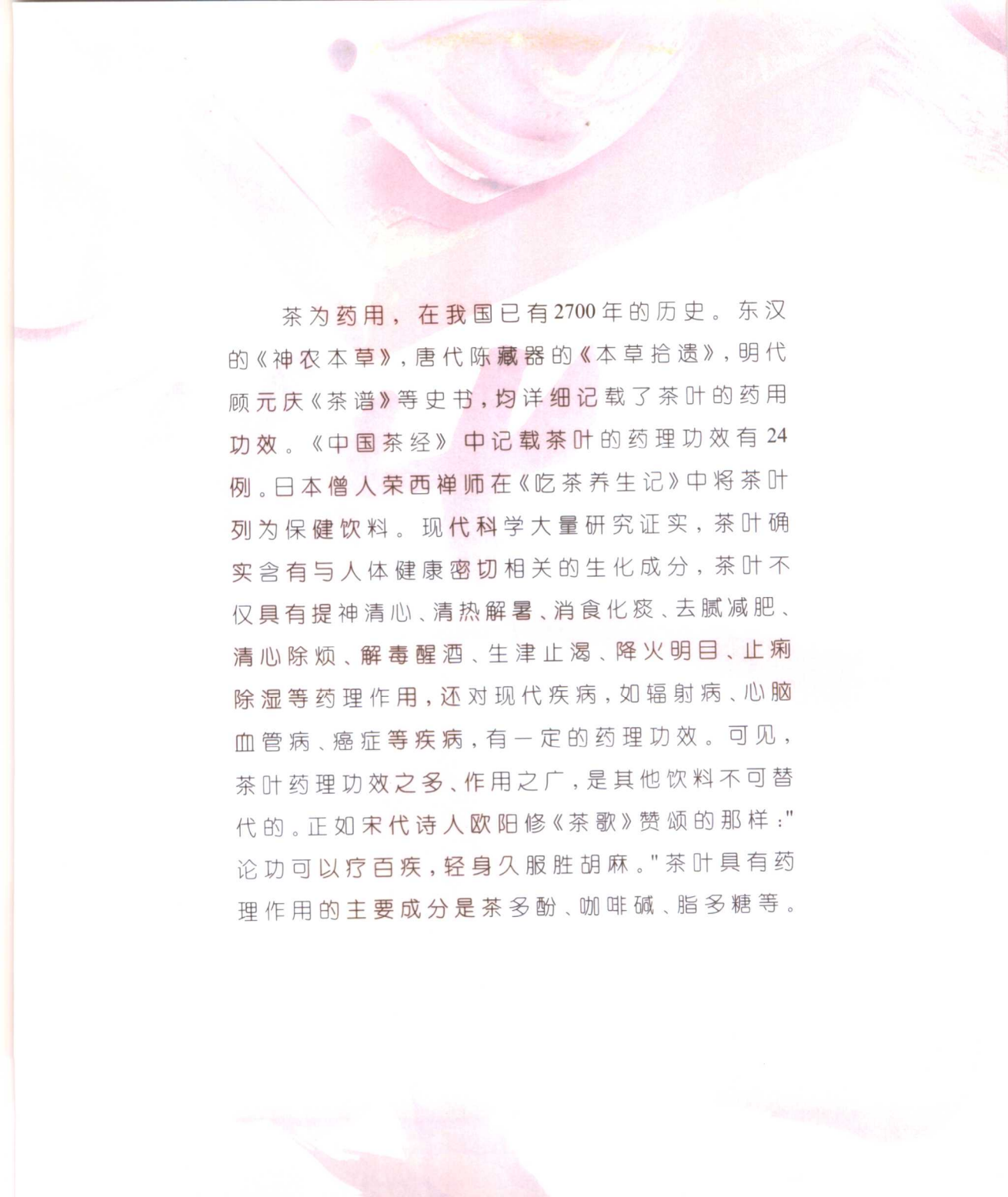
保健茶是茶饮中的一个重要组成部分,它是利用茶叶中的保健成分和药效作用,根据不同人体的需要,合理配合其他植物种类制定配方。保健茶组方简便,制作简单,天然保健,安全可靠。是保健身体、防治疾病、延年益寿的良方。

滋补茶

滋补茶是利用茶叶、补品两者之长弥补两者之短,充分发挥两者的滋补作用。其特点是:营养丰富、制作简单、服用方便、安全可靠、防治疾病、强身健体。



保健茶



茶为药用，在我国已有2700年的历史。东汉的《神农本草》，唐代陈藏器的《本草拾遗》，明代顾元庆《茶谱》等史书，均详细记载了茶叶的药用功效。《中国茶经》中记载茶叶的药理功效有24例。日本僧人荣西禅师在《吃茶养生记》中将茶叶列为保健饮料。现代科学大量研究证实，茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分，茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病，有一定的药理功效。可见，茶叶药理功效之多、作用之广，是其他饮料不可替代的。正如宋代诗人欧阳修《茶歌》赞颂的那样："论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻。"茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。

抗病茶



茶叶有以下几种抗病功效：

1. 防心血管疾病：茶中所含的酮，可以消除自由基的危害。

2. 降血脂并预防动脉硬化：茶叶可以减少发生血管粥样硬化的危险，更能提高血管的弹性。

3. 消除口臭：茶中的茶素以及茶中的茶碱都具有消除口臭的功效！

4. 舒痛：茶中咖啡碱有止痛的效果。

5. 醒酒：茶有醒酒功效，并且茶的利尿作用可以促使酒精排出体外。

6. 其他：振奋精神、消除疲、抵抗流行性感冒病毒等。基于茶原有的药用价值，如果与其他药材配合，其效果更佳，本章即列出了15种抵抗疾病的配方以供大家参考。



功效

辛凉解表，清热止渴。用于风热头痛、咳嗽口干。

感冒茶

材料

茶叶 10 克 玫瑰花 3 克
薄荷、菊花 各 5 克

制作及用法

将上述材料混合，用滚水 200 毫升冲泡 5 分钟即成。



小叮咛

玫瑰花畅气活血，可改善妇女生理不顺、月经不调，中医用于散化淤血、损伤淤痛，治疗肝气不畅、胸肋胀痛等。



生葱茶

功效

散寒解表 清热解毒。用于感冒风热、头痛畏寒。



材料

茶叶 10 克 生葱根 3 根
金银花 5 克

制作及用法

用滚水 150 毫升冲泡，
代茶饮用。



小叮咛

葱白可提高免疫力，预防
呼吸道、肠道受到病毒侵
袭，适合便秘、感冒及肠
胃吸收不良者食用。

