

一本可以颠覆你的饮茶习惯的书
将古老的传统与现代的保健完美结合



舌尖上 的健康

外婆的罐罐茶

李杰◎著



NLIC2971123417

从『神农吃茶』到『罐罐炒茶』
向你展现延续了几千年的保健传统

中国书店出版社



舌尖上

的健康

外婆的罐罐茶

李杰●著

图书在版编目(CIP) 数据

舌尖上的健康:外婆的罐罐茶 / 李杰著. —北京: 世界知识出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5012-4851-3

I. ①舌… II. ①李… III. ①茶叶-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第017634号

全程策划 唐人易和
责任编辑 张永椿
特约编辑 刘建华
责任出版 刘 喆
封面设计 糖人设计

书 名 舌尖上的健康:外婆的罐罐茶
Shejian shang de Jiankang: Waipo de Guanguancha

作 者 李 杰

出版发行 世界知识出版社
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
电 话 010-65265923 (发行) 010-85119023 (邮购)
网 址 www.wap1934.com
经 销 新华书店
印 刷 北京市天宇万达印刷有限公司
开本印张 710×1000 毫米 1/16 12.5 印张 4 插页
字 数 109 千字
版次印次 2015 年 7 月第一版 2015 年 7 月第一次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5012-4851-3
定 价 38.00 元

版权所有 侵权必究

吃“炒茶”保健话食疗

说喝茶，人们不会陌生；说吃“炒茶”保健，可能会有人疑惑。本书作者李杰同志写的正是自己的外祖母和母亲吃“炒茶”保健长寿的方法，以及自己吃“炒茶”疗疾并得到保健的体会。读完此书，你的一切疑惑都会解开。

社会的发展与进步，经济的发达和繁荣，给人们带来了极大的幸福感，让我们对未来美好生活充满无限憧憬，对健康长寿更存希冀。尤其在物质生活日趋丰富的当今，饮食结构由过去的粗茶淡饭到现在的吃精、吃细、吃营养、吃名贵，食疗保健越来越受到人们的重视，谈健康，讲长寿，成为人们久议不衰的话题。其实，用食疗保健不在于名贵，而在于功效，在我们日常的食物中有好多虽然是普通的，却有着较高的保健功效。如食茶。提到茶，在中国没有人不知道，几乎家家备有茶叶；真正能食用好茶叶的，甚至把茶叶配伍成保健品来疗疾的却不多。茶叶有防癌抗癌，清热解毒，降三高，延年益寿等功效。以茶为“君”的配伍能保健，且能医治多种疾病，起到有病祛病无病防病，防治结合，强壮体质，延年益寿等作用。食物与保健品并无界限，只是人们对它的保健作用的认知程度有限，在食用上往往缺乏合理的搭配及炒制方法，所得到的效果就有了差异，李杰同志正是研究总结了茶叶和其他食物的有效配合，其炒茶堪称为“黄金搭档”，让食物的营养素形成互补，充分被人体吸收，得到了很好的食疗保健效果。

中国是茶的故乡，食茶能保健，这是大家公认的，但怎样恰到好处地吃茶，能让茶叶充分发挥其保健功效，这是好多人不在意的，只是人云亦云地泡茶喝。这种传统的泡茶弃叶的饮茶法虽然简便易做，却有相当一部分营养素并未被人利用。李杰同志在《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》中解开了吃炒茶保健与长寿这一密码。茶叶炒着吃，与泡着喝有截然不同的效果。一“泡”一“炒”，保健功效差之很大。以茶叶为“君”配合其他食材为“佐使”，不但能疗疾，且能延年益寿，李杰同志的外祖母和母亲吃炒茶保健长寿，给我们一个很好的佐证。

李杰的外祖母和母亲吃的是罐罐“炒茶”，都在早晨吃，这是比较科学的。炒制茶的罐罐是一种陶器，能较好地保持茶叶中的营养成分不被破坏；另一方面，早晨是一天中最好的时间段，炒茶中的营养成分能很好地被人体消化吸收。

中国是一个有着几千年食疗文化历史的文明古国，先祖们在长期同疾病作斗争的过程中不断总结出了不少食疗养生保健的方法，对一日三餐颇有研究，如早餐要吃好，晚饭要吃少，就是按照天地阴阳交替和24小时人体中脏腑功能的变化，研究总结出来的饮食养生规律。根据中医理论：早晨7点到9点，是天地阳气上升的时候。这时候人体的血液也随着天地阳气的上升开始活跃，血液精华全力支援胃腑帮助消化，也是对人体营养的一次再分配的时候。此时段又是人体一天中消化能力最佳时段。所以，早饭最容易消化被人体吸收，而且早饭吃多也不会发胖，早饭（7点—9点）是补充营养的最佳时段，按照先祖早饭要吃好，晚饭要吃少的遗训去做，就不容易生病。李杰同志的外祖母和母亲正是遵循了这一规律，每天早晨食用“炒茶”，并干稀搭配，粗细粮结合，让“炒茶”配伍中的营养很好地被肠胃吸收，这正符合食疗保健养生理念，她们的健康长寿也验证了这一点。李杰同志正是总结和研究了外祖母和母亲吃“炒茶”保健长寿的方法，又根据自己的食用实践，以茶叶为

“君”，其他食材为“佐使”，写出了《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》。这是对“炒茶”食疗保健文化的一个发展。

李杰同志是我的同乡、老战友，我们之间又是医患关系。对于他的家庭情况，我是知道的。其外祖母几十年食用“炒茶”保健，一生未患过大疾，九十高龄时仍耳聪眼亮，还能干点家务活（如：抹桌子、扫地、洗碗等），高寿至九十三岁无疾而终。她的健康长寿与长期食“炒茶”密切相关。其母亲养育了七个儿女，因长年劳累，腰腿关节经常酸痛，还因“月子”里受凉患了慢性气管炎，遇天冷就会咳嗽气喘。在洛阳的几年里，她犯病来我处诊治，当时心电图检查有心肌缺血，心律失常，频发早搏，X胸透显示有支气管扩张。经我用药物治疗，疾病得到缓解，但一年总是经常复发，后来尝试用“炒茶”疗疾，在药物和食用“炒茶”配合下，过去多发的气管炎和腰腿关节酸痛得到了有效的控制，心律失常和早搏也消失了。如今她血压正常，头发乌黑，体魄健康，精神焕发，这让四世同堂的一家人无不感到高兴。2011年，八十高龄的她还千里迢迢从甘肃陇南到北京旅游，从坐汽车到坐火车二十几个小时不觉劳累，参观景点一天要步行几十里路程，行走自如，态若年轻人。如今，她依然每天食用罐罐“炒茶”这一食疗保健养生之法。

李杰同志多年来患有慢性肠炎，有一次因吃了街上的熟食，导致胃肠炎加重，拉肚子脱水，住院一星期才抢救过来。因长时间的胃肠炎加之消化不好，他身体消瘦，免疫力降低，又患了胸膜炎，胸腔积水严重。在住院的半个月里，每天要从他的胸腔里抽出400多毫升积液。虽经医治胸膜炎病好了，但慢性肠炎的病未能根治，体质依然较差。2006年李杰同志去北京工作，我们虽少联系，但对于他的身体我一直惦记在心。时隔几年，在2011年11月，突然收到李杰同志从北京寄来《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》书稿。当我一口气读完后，才知道他从2006年开始食用“炒茶”调理身体，经过吃“炒茶”食疗，他瘦弱的身体逐渐强壮了起来，过去的那些

疾病也全都好了，如今体质健壮，精力充沛。这真让我高兴。

作为从医多年的医生，我认为《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》中所列述的“炒茶”配伍，从中医角度讲，符合中医“君臣佐使”之原理。每组都是一个中药保健方子，而且一日三餐均可食用，人人都能炒做，取材并不昂贵，食之安全可靠，保健效果显著。坚持食用，对调理人体五脏六腑的平衡，强壮体质，有很好的辅助功效。更让我欣慰的是，李杰同志不但用“炒茶”配伍疗好了自己的疾病，强壮了体质，还把心得体会整理成书。这是对吃茶文化的一个拓展，也是对“茶疗”文化的一个贡献。中国民间常说“小单方治大病”，李杰同志正是借鉴了外祖母和母亲吃“炒茶”保健长寿的启发，自己研究着食用，并得到了很好的效果。吃“炒茶”食疗法值得肯定，特别是中老年人适合“炒茶”食疗法，以达到保健延年益寿之目的。

最后提醒注意的是：茶叶中因含有咖啡因，对人体的中枢神经系统，特别是对大脑皮质有明显的兴奋作用，入睡前饮茶会影响睡眠，所以应选择在早中餐为佳。

总之，《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》论理清楚，通俗易懂，有实例，有配方，有方法，是一部以吃“炒茶”食疗保健为主线的专著，想必能给广大食疗保健爱好者带来福音。

包佐义

包佐义，洛阳中铁十五局中心医院副主任医师、中华医学会洛阳皮肤科分会常委。从医40余年，坚持中西医结合之路，坚持药物治疗为主，食疗为辅的治疗理念；被《现代中西医结合杂志》等多家医学专刊聘请为特约编委。先后在多家医学杂志及报刊上发表医学论文及保健类文章500余篇。



吃炒茶保健之我见

我自幼生长在甘肃陇南康县阳坝一个偏僻的山村，这里为原生态自然保护区，土壤为酸性，适宜茶树生长。1958年，国家茶叶专家在这里考察时发现了几百年的古茶树。20世纪60年代开始试种茶树。80年代中期，政府号召因地制宜，大力发展特色农业，走循环经济之路，先后从福建、云南、安徽、四川等地引进名优茶种，开始大面积繁育栽培茶树。

“十年育树，百年育人”。这里经过二三十年的发展，从试种到逐年扩大，由原来的零星小块到连成大片。2001年，我们村全部退出粮食作物生产，将所有坡地栽植成了茶树。从此，由粮农变成了茶农。

我原在一家国有铜矿工作，2000年我辞掉工作，回乡带领乡亲们发展茶叶产业，2001年被村民推选为村主任，2006年又被选举为村支部书记。大家的信任，给我增添了力量。但摆在我面前的却是高高的大山，深深的沟壑，出门无路，过河无桥的状况。看到全村1600亩深藏在大山中的无公害茶，因交通不便而难转化成经济效益，我心里很是着急。“要想富，先修路。”为了让茶叶“飞”出深山，给茶农带来经济效益，我带领村民从修路、架电线开始，经过几年的努力，我们终于修通了一条7公里通往外界的路，全村通了动力电。路通电通，为发展茶业插上了腾飞的翅膀。2004年我创办了“康县茗芝茶业有限责任公司”，注册了“茗芝牌”商标。为了

做出精品茶，我带领技术骨干先后到杭州、福建等地学习制茶工艺及技术，添置现代化茶叶加工设备30余台（套），并与天水师范学院生命科学与化学学院联袂研发“茗芝牌”翠竹、翠峰、毛尖等高中低档系列茶三大类13个品种。

我们这里属亚热带向暖温带过渡区，气候温和湿润，山高落差大，长年云雾缭绕，较南方茶生长地为高海拔，低气温，冬无严寒，夏无酷暑。这里原生态森林密布，植被茂密旺盛。茶生长期较南方茶要长40至60天；土壤为黑黄砂砾土质，水源清静无污染。茶园交错镶嵌于山间，不施化肥农药，采用现代化太阳能茶园驱虫灯等管理手段种植茶叶，茶在这样原生态环境下吸自然之精华，采于清明时节，集传统与现代加工工艺之精髓，属高山有机生态云雾茶，滋味鲜醇，清香味美，形态宜人。因自然环境独特，茶叶的生长周期长，营养素含量高，保健功效佳，受到消费者的青睐。“茗芝牌”茶已成为甘肃省著名商标，先后获得省内外多个奖项。

值得一提的是，我们陇南阳坝的茶生长在北纬32°—33°区域。这里又是著名的中药材之乡，天麻、杜仲、猪苓、五味子等名贵药材达几百种。独特的天地灵气，导致这里的茶叶有二重性作用，即：泡饮为凉，有清热利尿、醒脑明目、消暑解毒等功效；炒食为热，利于肠胃、防癌抗癌、减肥抗三高等药用功效。

茶不单泡饮，还有好多食用方法。我在铜矿的师傅王奋忠就有用绿茶熬面茶喝的喜好。把茶叶和薄荷、红葱皮、花椒等配到一起煮出味后，捞出渣，放入香油等配料，把面粉拌成糊状搅入茶叶汤内，茶汤熬好盛碗，又放入炒好的核桃肉和麻花等，用这样的方法制成的面茶，别有一番风味。我在铜矿上班时，经常去喝王奋忠师傅熬制的面茶，一饱口福。不过，那时候我对茶并没有研究，只是喝了王奋忠师傅煮的面茶感觉身体很舒服。因为我开车经常跑长途，生活无规律，天长日久造下肠胃不好的毛病。奇怪的是，每当喝几顿面茶肠胃就会好些。王奋忠师傅因有长期喝面茶的习惯，

身无杂症，精力充沛，面容红润。还经常给我们讲喝面茶的好处。当时，我半信半疑，并没往心里去。后来，我辞了工作，回到村子里，带领村民种茶，创办茶叶加工厂，成为一名专业的茶业人员。这时，我开始阅读《茶经》，学习茶叶的加工、茶叶的营养成分及作用等知识，才对茶叶有了全面的了解。

据有关资料介绍：“茶叶中含有几百种化学成分，如蛋白质、氨基酸、儿茶素、芳香油、碳水化合物、脂肪、脂多糖、维生素和茶多酚等。”这些都是人体不可缺少的重要物质。韩斌、韩文领的《饮茶养生与药茶疗病秘验方》一书中，在《现代医学对茶叶的认识和应用》一节里，列举了茶叶的31种功用，如：助消化；提神醒脑；延年益寿；降血脂、减肥；明目；利尿、消肿；抗菌消炎；抗动脉硬化；降血压、防高血压；防治冠心病；抗辐射；安神、镇静、陶冶性情；营养剂；可治糖尿病；美容作用；防治贫血；抗疲劳、解疲劳；醒酒、解酒毒；生津解渴；防癌、抗癌；益气增力；抗菌止泻；解毒；增加人体的适应力；抗结核病；除异味、消口臭；升高白血球、治白血球减少病；抗病毒；保护牙齿；调节体液的酸碱平衡；外用于消炎、抗菌等。通过对茶知识的学习，我对茶叶又有了全新的认识。我开始琢磨，如何发掘茶叶的食用方法及产品的多样化，打破传统的单一饮用观念，根据茶叶的药用功效，制成不同人群食（饮）用的功能性茶。2011年10月，经朋友介绍，认识了一位研究吃功能炒茶的人，他就是《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》的作者李杰先生，李杰先生书中所写的正是我所求的。他在这本书中详述了吃炒茶保健的理论，谈到他的外婆吃罐罐炒茶保健长寿，母亲吃罐罐炒茶无大疾，自己吃炒茶治好了多年的慢性肠胃炎等疾病。这让我联想到当年喝王奋忠师傅熬制的面茶，在无意中发现对肠胃炎有疗效。在人们一般的理念中，茶叶是寒性的，对肠胃炎患者是慎用的。但《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》中所论，炒茶对慢性肠胃炎有疗效，这关键就在于“炒”和配伍

上。“炒”，改变了茶的寒性（青茶），结合其他食材为配伍，恰到好处地发挥了茶叶的药用效果。

李杰先生把吃炒茶保健作为日常生活不可缺少的一部分，每天的早餐就是吃炒茶，把炒茶配制成常吃不厌的佳肴。按照中医“君臣佐使”的原则，搭配组合“方子”，充分利用了茶叶的“全能”营养素作用。《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》是一本从实践中得来的如何吃炒茶保健的经验之总结。

茶叶是国人最熟悉的保健品。几千年来，从皇宫“权贵”到底层“贫民”，茶叶对人体的保健作用是毋庸置疑的。但真正能合理食用者有多少？《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》创造了吃“炒茶”这一理念。比如，有些中药材，根据人的病情需要，通过二次“炒炙”、“加工”让药性转化（热、温、凉），才能达到治病的作用。《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》阐明了吃“炒茶”保健的理念和吃“炒茶”所达到的保健效果。李杰先生以外婆、母亲及自己食用“炒茶”的体会回答了这些问题，形成了一个完整的真切可靠的吃炒茶保健理论体系。《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》一书不单给人们一种吃“炒茶”保健的理念，更给人一种自信，一种科学的心态。科学是经过实践证明正确的东西。《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》一书中所提食材、配备并不复杂，但合理的配伍和制作方法是其精髓，怎么吃、吃了有哪些功效是真谛，久食蓄养身体精华于康健才是本书之要。

支撑人体的正是食物链中营养素的作用。《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》正是把茶叶与其他食材进行了合理的组合搭配，让茶叶和其他食材形成了一个“钢筋混凝土”式的结构，来“加固”人体，达到保健效果。《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》打破了传统的弃叶饮茶法，这对提倡吃“全茶”是一个里程碑。

《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》与王奋忠师傅熬制的面茶看起来虽大相径庭，但还是有相同之处。其一，熬制成后都是

糊状的；其二，溶入了油脂类；其三，茶与其他食材组合成了一个“协作”保健体。不同点在于“喝”与“吃”。王奋忠师傅沿用传统的弃叶“熬制”法，只是用了茶汤，用生面搅拌而成，叫“面茶”；而《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》注重的是“吃全茶”。把茶叶和面“炒”后配制成的，叫“炒茶”。因炒制上的不同而叫法也有区别，王奋忠师傅熬制的俗称喝“面茶”；《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》侧重点是“炒”，故称为吃“炒茶”。“炒”与不“炒”，面粉的作用也会发生变化。茶叶一炒从凉性变成了热性，而面粉通过炒会降低糖量。因此，《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》所论述的吃“炒茶”，对于“糖高”患者不必忌讳，常食保健且有助于疗效。

保健食品不在于昂贵，而在于有效，身体所需的，就是最好的，吃是为了身体需要，而不是为了满足味觉而去过瘾。因此，李杰先生关于《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》，从理论到食材对人体的保健作用，都已经过亲身印证。我们完全有理由相信其内容。2012年初，李杰先生为了进一步论证吃“炒茶”对人体的保健作用，来到我们茶厂，和我们茶厂的职工吃住在一起，每天给大伙配制“炒茶”吃，还用茶叶配着包饺子、炖排骨、打茶豆浆等。有的同志开始并不接受吃“炒茶”，在李杰先生的引导下，由原来不吃到吃，到后来三天不吃还想得“慌”。凡吃过一段时间“炒茶”的人都说：“李杰先生炒的茶不但味美口感好，而且吃后有一种精力充沛的感觉。”

吃“炒茶”已在我们周围有了一定的影响，受到大家的喜爱，大家把吃“炒茶”保健纳入日常生活之中。2012年，我筹措100多万元装饰了公司的1500多平米的茶楼，特聘李杰先生为茶楼“炒茶”顾问，把吃“炒茶”从家庭引向市场化，也是对茶文化的一个延伸和拓展。我相信，合理食用“炒茶”，一定能给大家带来福音，食“炒茶”这一保健方法一定会在中国大地上生根开花。因为，健康

需要的，就是最好的。

冯明芝

2013年2月28日于甘肃康县

冯明芝：甘肃省康县阳坝宋沟村党支部书记，茗芝茶业有限责任公司董事长。因带领乡亲们发展茶业脱贫致富，受到政府多次表彰，被授予全国劳动模范称号。

目 录

开篇

解开保健长寿的密码

李志杰 /003

上篇

第一章 神农吃茶

/011

第二章 茶叶的保健功效

/014

第三章 吃茶更科学

/019

第四章 陇南阳坝北纬33°高山云雾茶适宜吃炒茶

/033

第五章 怎样吃茶

/042

第六章 外婆的罐罐炒茶保健长寿之奥秘

/045

第七章 食茶与保健长寿

/050

第八章 关于母亲吃炒茶

/053

第九章 对炒茶配伍保健与疗效的实践

/055

第十章 食疗保健炒茶配伍

/060

第十一章 城市(镇)人怎么吃炒茶

/096

第十二章 关于食炒茶疗慢性胃肠炎的专利

/100

下篇

第一章 谈舌尖上的健康，不得不说的几句话

/103

第二章 一方水土养一方人

/116

第三章 来自中国「心」地的「土黄金」

/119

后记

/170

开篇



解开保健长寿的密码

李志杰

李杰是我的同胞弟弟。

吃“炒茶”保健是我外婆传下来的，《舌尖上的健康——外婆的罐罐炒茶》是弟弟根据我们家几代人食用实践基础上整理写成的。

弟弟长期从事党务和宣传工作，培养了细致的工作作风。调查研究，刨根问底，追根溯源，理论与实践结合是他一贯的

注：李志杰，甘肃陇南成县人。1970年入伍，在铁道兵五师、六师修理营营部工作，曾任司务长、管理员、军需会计；1984年转业，先后任成县政府招待所所长、旅游局局长、社保局副局长，2009年副县级待遇退休。