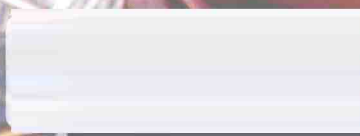


「大茶类, 200多个泡茶细节, 500多道自然健康茶饮, 500余种纯天然茶疗方法」
· 识茶 · 鉴茶 · 泡茶 · 品茶 · 一本全
· 茶礼 · 茶艺 · 茶道 · 茶疗全掌握

养生养心 中国茶

《一本通》

张明 编著



中国茶
张明 编著
ISBN 7-309-05111-1
定价: 28.00元



养生养心中国茶

一本通



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

张明◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

养生养心中国茶一本通 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5308-7769-2

I. ①养… II. ①张… III. ①茶叶 - 文化 - 中国 ②茶叶 - 食物养生 ③茶叶 - 食物疗法

IV. ① TS971 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 034300 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

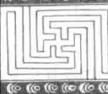
新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 700 × 1 000 1/16 印张 36 字数 548 000

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

“茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺。其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之。”这是唐代陆羽的《茶经》中记载的一句话，意思是说，茶是南方的一种神奇的树木。据考证，中国是茶的故乡，制茶、饮茶已有几千年历史。几千年来，这种被陆羽称之为“南方嘉木”的茶及其衍生出来的文化，成为华夏民族代代相传的“万病之药”与图腾崇拜载体，以及人们重要的基础生活元素与精神慰藉。随着中华文明史的发展，茶文化也已深深地融入中华民族的精神根基，成为经艺术加工和锤炼的一股不可磨灭的民族灵气。

发于神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛于宋代，中国茶沿着历史的轨迹，糅合中国儒、道、佛诸派思想，独成一体，成为中国文化中的一朵奇葩，而中国文化也正因为有了茶文化而更显绚丽和多彩，表现之一就是茶极大地丰富了中国的文学和艺术。历史上有关茶的诗、文、画，可谓是佳作迭出。卢仝有《七碗茶歌》：“五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”郑板桥“坐小阁上，烹龙凤茶，烧夹剪香，令友人吹笛，作《落梅花》一弄，真是人间仙境。”描述了饮茶会友之乐。文徵明的《惠山茶会图》，则画出了古代文人以茶会友的浪漫。

擎一盏清茶，在茶香袅袅之时，细酌慢品，深思遐想，飘逸雅致的韵味便会给人带来澄净平淡的心情，散化心中的郁闷。手握精致茶杯，轻抿一口，醇和馥郁，直透脏腑，顿感神清气爽，闲怡舒适。有一副回文茶联说得妙：“趣言能适意，茶品可清心；心清可品茶，意适能言趣。”工作之余，拿出旧藏的好茶，或一人独饮，或邀三两知己对饮，可推心置腹倾诉衷肠，也可心有灵犀无需多言，不失为人生的一大乐事。如果能懂一些茶艺，表演一些茶道功夫，更会增添无穷情趣。我们饮茶虽达不到古人“肌骨清，通仙灵”的境地，但也确能在劳繁的工作之余祛除尘杂、放松身心，让你在劳碌的生活中多一份清醒与从容，也多一份悠然与超脱。

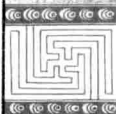
茶不仅是文化的载体，也是祛病保健的良药，是“万病之药”“养生之源”，不仅能解渴、提神、去火、消食，还有益于保健、养颜、陶冶心情，对一些慢性病也有一定的辅助疗效。中国有着博大精深的茶文化，同时也有着悠久的以茶做药、以茶疗病的历史。古代的各类医书中专门介绍了茶叶的药用功效，例如明代张时彻的《摄生妙方》中提到：“治脚丫湿烂，茶叶嚼敷有效。”在其他医书如《本草纲目》中也多有提及。现代科学也证明，茶含有丰富的营养成分，饮茶能满足人体对多种维生素和微量元素的



需要。茶能治病是因为茶中含有与人体健康关系密切的咖啡碱、儿茶素、维生素类、矿物质微量元素、氨基酸等物质。现代人生活忙碌、压力过大、缺乏运动，常会使身体的免疫系统变差，病菌侵入人体而产生疾病。如果每天饮用适合自己体质的茶饮，对于调节细胞免疫功能、增强人体抗病能力、调节身体各项机能的正常运作乃至促进新陈代谢、消除疲劳、强化体质、预防疾病等都有十分良好的功效。

茶中乾坤大，壶中日月长。茶文化博大精深，茶知识车载斗量。茶为国饮，数千年来，虽好茶者众，但懂茶者寡。为了让更多的人了解茶知识、茶文化，本书以寻茶、识茶、品茶、说茶、茶中贵戚六个部分的内容，讲述了茶的起源、茶的种类、茶艺茶道、茶疗养生、茶文化以及普洱茶的相关知识，带您走进精彩绝伦的茶的世界，从简单的茶叶介绍到新手必知的茶艺知识，无不完整详尽，是一本真正指导您识茶、泡茶、鉴茶的茶艺宝典。

作为一部介绍中国茶文化及茶知识的普及读物，本书全面、具体而实用：完整介绍绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶、花茶七大类茶的冲泡方法，尤其对普洱茶的鉴赏、收藏、冲泡进行了细致的讲解；全面而详细地讲解茶艺和茶礼知识，从选茶、择水、备器，到冲泡和品饮，呈现精彩绝伦的茶艺流程，展示专业茶艺师的礼仪规范，懂茶礼、行茶礼，让您平添一份优雅、一份淡定、一份空灵；提供 250 多道自然健康茶饮以及 500 余种茶疗方法，指导您对症祛病养生，让您学会用凝聚了中国古老养生智慧的茶饮来改善体质、纤体排毒、养颜护肤；在讲解茶叶、茶具、泡制过程以及品茶知识时都配有清晰的图片，不仅让您更加清楚明了地知道怎样更好地来选茶、泡茶及品茶，更让您在学会养生之法的同时享受视觉盛宴。



目 录

第一篇 寻茶：茶的起源

第一章 茶的诞生

第一节 中国是茶的发源地

1. 茶树的原产地众说纷纭..... 020
2. 中国西南地区是茶原产地的中心地带..... 022
3. 中国古茶树..... 024

4. 中国茶文物..... 025

第二节 饮茶的起源

1. 中国饮茶起源众说纷纭..... 028
2. 茶的别称..... 029
3. 《茶经》提出的十个茶事..... 030

第二章 历代茶业的发展

第一节 六朝以前茶的发展

1. 巴蜀是茶叶文化的摇篮..... 032
2. 茶业重心的东移..... 034

2. 古代传统茶学的终结..... 053
3. 茶业向近代转变的过程..... 055

第二节 隋唐五代茶业的兴起

1. 唐代茶叶的主要产地..... 038
2. 唐代的茶叶生产和贸易..... 039
3. 唐代茶业发展的主要原因..... 042

第五节 现代茶业的发展

1. 茶叶生产组织现代化..... 056
2. 茶叶服务体系现代化..... 057
3. 茶叶生产功能现代化..... 057

第三节 宋元时期

1. 茶业重心由东向南移..... 046
2. 茶类的演变..... 048

第六节 历代贡茶

1. 贡茶的起源..... 058
2. 唐代贡茶..... 058
3. 宋代贡茶..... 060
4. 元、明、清代贡茶..... 063

第四节 明清时期

1. 散茶的兴起和制茶的革新..... 051

第三章 中国古代制茶方式的历史演变

第一节 古代制茶方式的演变

1. 从晒干或烘干散茶到晒青饼茶..... 066
2. 从晒青饼茶到蒸青饼茶..... 066

3. 从蒸青饼茶到蒸青散茶..... 067
4. 从蒸青散茶到炒青..... 067

第二节 从绿茶发展至其他茶类

1. 黄茶的产生..... 068
2. 黑茶的产生..... 068
3. 白茶的产生..... 068

4. 红茶的产生和发展..... 069
5. 青茶的产生..... 069
6. 花茶的产生..... 069

第二篇 识茶：中国茶的种类

第一章 茶的类别

第一节 茶的分类和命名

1. 茶的分类..... 072
2. 茶的命名..... 074

第二节 历代名茶

1. 唐代名茶..... 075

2. 宋代名茶..... 077
3. 元代名茶..... 078
4. 明代名茶..... 079
5. 清代名茶..... 080
6. 现代名茶..... 082

第二章 红茶的种类

第一节 功夫红茶

1. 祁门功夫..... 084
2. 滇红功夫..... 085
3. 宜红功夫..... 086
4. 宁红功夫..... 087
5. 湖红功夫..... 088

6. 越红功夫..... 089
7. 川红功夫..... 089
8. 闽红功夫..... 090

第二节 其他红茶种类

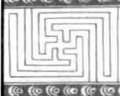
1. 小种红茶..... 092
2. 红碎茶..... 093

第三章 绿茶、乌龙茶的种类

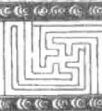
第一节 绿茶的种类

1. 西湖龙井..... 096
2. 庐山云雾..... 099
3. 洞庭碧螺春..... 100
4. 黄山毛峰..... 102
5. 太平猴魁..... 104

6. 恩施玉露..... 106
7. 信阳毛尖..... 107
8. 六安瓜片..... 108
9. 休宁松萝..... 110
10. 九华毛峰..... 111
11. 仙人掌茶..... 112



12. 蒙顶甘露	113	45. 云林茶	145
13. 青城雪芽	114	46. 窝坑茶	146
14. 天池茗毫	115	47. 井冈翠绿	147
15. 顾渚紫笋	116	48. 眉茶	147
16. 径山茶	117	49. 宝顶绿茶	149
17. 雁荡毛峰	118	50. 峨眉竹叶青	149
18. 惠明茶	120	51. 峨蕊	150
19. 东白春芽	121	52. 南山寿眉	151
20. 南京雨花茶	122	53. 梅龙茶	152
21. 无锡毫茶	123	54. 金山翠芽	152
22. 千岛玉叶与清溪玉芽	124	55. 花果山云雾茶	153
23. 都匀毛尖	125	56. 双桥毛尖	154
24. 遂昌银猴	126	57. 隆中茶	154
25. 湄江翠片	127	58. 南岳云雾茶	155
26. 上饶白眉	128	59. 湘波绿	156
27. 安化松针	129	60. 狮口银牙	156
28. 遵义毛峰	130	61. 东湖银毫	157
29. 文君绿茶	131	62. 黄竹白毫	157
30. 峨眉毛峰	132	63. 韶峰	158
31. 金坛雀舌	133	64. 古丈毛尖	159
32. 华顶云雾	133	65. 南安石亭绿	160
33. 平水珠茶	134	66. 天山绿茶	162
34. 兰溪毛峰	135	67. 莲心茶	163
35. 普陀佛茶	136	68. 苍山雪绿	164
36. 天尊贡芽	137	69. 云海白毫	164
37. 安吉白片	138	70. 凌云白毫	165
38. 双龙银针	139	71. 桂林毛尖	166
39. 开化龙顶	140	72. 瑞草魁	167
40. 松阳银猴	141	73. 紫阳毛尖	168
41. 江山绿牡丹	142	74. 南山白毛茶	169
42. 山谷翠绿	143	75. 蒸青煎茶	170
43. 龙舞茶	144	76. 晒青	171
44. 瑞州黄檗茶	144	77. 墨江云针	173



第二节 乌龙茶的种类

1. 武夷岩茶	174	6. 凤凰水仙	185
2. 武夷肉桂	177	7. 八角亭龙须茶	186
3. 武夷四大名枞	179	8. 白毛猴	188
4. 铁观音	181	9. 黄金桂	188
5. 闽北水仙	183	10. 永春佛手	189
		11. 台湾乌龙	191

第四章 白茶、黄茶和黑茶的种类

第一节 白茶的种类

1. 银针白毫	194	6. 鹿苑毛尖	207
2. 白牡丹	195	7. 皖西黄大茶	208
3. 贡眉	196	8. 温州黄汤	210
4. 新工艺白茶	197	9. 广东大叶青	211
		10. 海马宫茶	212

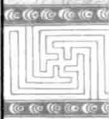
第二节 黄茶的种类

1. 霍山黄芽	198	第三节 黑茶的种类	
2. 君山银针	199	1. 四川边茶	214
3. 蒙顶黄芽	202	2. 普洱茶	215
4. 沱山白毛尖	204	3. 湖南黑茶	215
5. 北港毛尖	206	4. 六堡散茶	216

第五章 紧压茶和花茶的种类

第一节 紧压茶的种类

1. 普洱方茶	218	10. 湘尖茶	225
2. 黑砖茶	218	11. 圆茶	225
3. 茯砖茶	219	12. 饼茶	225
4. 青砖茶	220	13. 方包茶	226
5. 花砖茶	221	14. 六堡茶	226
6. 康砖和金尖	222	15. 紧茶	227
7. 米砖茶	222	16. 固形茶	227
8. 竹筒香茶	223	第二节 花茶的种类	
9. 沱茶	224	1. 茉莉花茶	228
		2. 珠兰花茶	229



3. 桂花茶	230	5. 白兰花茶	232
4. 金银花茶	231	6. 玫瑰花茶	232

第三篇 品茶：茶艺与茶道

第一章 茶具

第一节 茶具的发展

1. 原始社会、奴隶社会的茶具	236
2. 秦汉时期的茶具	236
3. 唐朝的茶具	237
4. 宋朝的茶具	239
5. 元代茶具的发展	241
6. 明代茶具的发展	242
7. 清代茶具的发展	245

第二节 茶具的材质

1. 陶土茶具	247
2. 瓷器茶具	249
3. 漆器茶具	254
4. 玻璃茶具	254
5. 金属茶具	254
6. 竹木茶具	255

第三节 茶具的种类

1. 茶壶	256
2. 茶杯	256
3. 盖碗	257
4. 茶海	257

5. 茶盘	258
6. 茶船	258
7. 茶池	258
8. 水盅	258
9. 煮水器	259
10. 辅助茶具	259
11. 茶具的清洗与保养	260

第四节 茶具的搭配

1. 茶具的分区	262
2. 茶具摆放的美感	263
3. 茶具与茶叶的搭配	263
4. 茶具必须具备的功能	263
5. 席上茶具的动态与静态	264

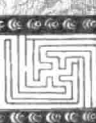
第五节 紫砂壶

1. 宜兴紫砂壶传千古	265
2. 紫砂壶的工艺价值	267
3. 宜兴紫砂壶名家和款式	268
4. 宜兴紫砂壶泡茶的优点	269
5. 紫砂壶的选择	270

第二章 泡茶用水

第一节 泡好茶需选好水

1. 古今对泡茶用水的认识	272	2. 泡茶用水的选择	273
		3. 中国五大名泉	274



4. 其他天然水的选择	275	5. 峨眉玉液泉与峨眉茶	279
第二节 名泉伴佳茗相得益彰		6. 文君井与文君茶	
1. 庐山谷帘泉与庐山云雾茶	277	7. 桐庐严子陵滩水与桐君山雀舌茶	279
2. 崂山矿泉与崂山春	277	8. 雁荡大龙湫与雁荡毛峰茶	280
3. 扬子江心水与蒙顶山上茶	278	9. 黄山温泉与黄山毛峰	280
4. 苏州石泉水与虎丘茶	278	10. 长沙金沙泉与顾渚紫笋茶	280

第三章 茶的冲泡

第一节 多样的泡茶方法

1. 中国历史上泡茶方法的发展	282
2. 中国人饮茶的态度	284
3. 传统泡茶法	284
4. 诏安式泡茶法	285
5. 安溪式泡茶法	286

第二节 泡茶的相关知识

1. 爱茶人要与茶为友	287
2. 泡茶的多重效用	287
3. 泡茶要从有法到无法	287
4. 从小壶茶锻炼泡茶的基本功	288
5. 泡茶的水温很重要	288
6. 水质会直接影响茶汤的质量	289
7. 一壶茶放多少茶叶	290
8. 泡茶时间的掌控	290
9. 茶汤适当浓度的掌握	291

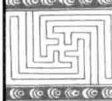
第三节 泡茶的 20 个细节

1. 妆容服饰	293
2. 姿态	293
3. 双手	294
4. 气息	295
5. 韵律	295
6. 品茶环境	295
7. 音乐	295

8. 选茶	296
9. 茶具的准备与摆放	296
10. 茶叶的取放	297
11. 茶巾的选用	297
12. 温杯	298
13. 壶盖	299
14. 持壶	299
15. 闻香杯、品茗杯的使用方法	300
16. 公道杯与过滤网	301
17. 高冲水低斟茶	301
18. 浅茶满酒	301
19. 分茶	302
20. 收具	302

第四节 小壶泡茶法

1. 小壶茶的茶器配备	303
2. 小壶泡茶的持壶方法	303
3. 小壶泡茶的持盅方法	303
4. 备水	304
5. 行礼	304
6. 温壶	305
7. 备茶	305
8. 识茶	306
9. 赏茶	306
10. 温盅	307



11. 置茶	307	25. 结束	316
12. 闻香	308	26. 主人与助手	317
13. 冲泡	309	第五节 盖碗泡茶法和大桶泡茶法	
14. 计时	309	1. 盖碗泡茶法	318
15. 烫杯	310	2. 大桶泡茶法	320
16. 倒茶	310	第六节 名茶茶艺展示	
17. 备杯	311	1. 西湖龙井	321
18. 分茶	311	2. 洞庭碧螺春	323
19. 奉茶	312	3. 安溪铁观音	325
20. 品饮	313	4. 武夷岩茶	327
21. 去渣	314	5. 白毫银针	328
22. 观叶底	315	6. 云南普洱茶	329
23. 赏壶	315	7. 祁门功夫红茶	330
24. 清盅	316	8. 苏州茉莉花茶	331

第四章 饮茶习俗和饮茶环境

第一节 饮茶习俗		4. 蒙古族的咸奶茶	349
1. 饮茶习俗的发展与传播	334	5. 傣族、拉祜族的竹筒香茶	350
2. 客来敬茶	337	6. 纳西族的盐巴茶	351
3. 施茶乐善	338	7. 傈僳族的雷响茶	352
4. 端茶逐客	339	8. 布朗族的酸茶	353
5. 摆器示意	340	9. 白族的三道茶和响雷茶	353
6. 叩桌行礼	340	10. 土家族的擂茶	354
7. 茶分三等	341	11. 苗族和侗族的油茶	356
8. 以茶代酒	341	12. 回族的罐罐茶	357
9. 捂碗谢茶	342	第三节 饮茶环境	
第二节 各民族的饮茶习俗		1. 品茗的环境	358
11. 汉族的清饮	343	2. 茶宴与斗茶	360
2. 维吾尔族的奶茶与香茶	346	3. 茶馆与茶摊	363
3. 藏族的酥油茶	348		

第四篇 用茶：茶疗与养生

第一章 茶疗养生

第一节 认识茶疗

1. 茶疗溯源 370
2. 茶的主要成分 370
3. 茶的主要疗效 371
4. 茶与药材的结合 373
5. 饮茶的好处 373
6. 茶疗的种类和特征 374

第二节 茶疗注意事项

1. 根据体质选择茶饮 378
2. 根据季节选择茶饮 379
3. 不同人群的茶疗选择 380
4. 不宜长期茶疗的人群 380
5. 茶饮宜忌 381

第二章 健康活力茶饮

第一节 养颜美容茶饮

1. 何首乌生发茶 384
2. 黑芝麻乌发茶 384
3. 益母草活力亮发茶 385
4. 枸杞红枣丽颜茶 385
5. 鲜牛奶润肤红茶 386
6. 慈禧驻颜珍珠茶 386
7. 柠檬清香美白茶 386
8. 洛神花玉肤茶 387
9. 黄柏龙井去痘茶 387
10. 双花去痘茶 388
11. 桃花瓜仁祛斑茶 388

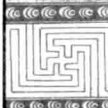
第二节 纤体排毒茶饮

1. 咖啡乌龙小脸茶 389
2. 椰香冰糖瘦脸茶 389
3. 普洱山楂纤体茶 390
4. 丹参泽泻瘦腰茶 390
5. 汉宫飞燕纤腰茶 391

6. 淮山丰胸美肤茶 391
7. 益母玫瑰丰胸茶 391
8. 丰胸通草汤 392
9. 迷迭香瘦腿茶 392
10. 山楂决明纤腿茶 393
11. 决明荷叶极速溶脂绿茶 393
12. 去水肿薏仁豆奶茶 393
13. 番泻叶急瘦去脂红茶 394

第三节 活力养生茶饮

1. 葛花解酒茶 395
2. 金橘醒酒茶 395
3. 菠萝香蜜消疲茶 396
4. 玫瑰参花舒活茶 396
5. 薄荷清凉解暑茶 396
6. 海带双荷消暑茶 397
7. 茉莉荷叶清凉茶 397
8. 洋甘菊舒缓减压茶 398
9. 桂花清怡减压茶 398



10. 薰衣草舒眠茶	398
11. 玉竹养生香茶	399
12. 人参玫瑰益寿茶	399
13. 百里香驻颜延年茶	400
14. 葱芷去痛茶	400
15. 双麻镇痛茶	401
16. 银耳太子参宁神茶	401
17. 桑菊银花清热茶	402
18. 甘松舒郁茶	402
19. 葱芎白果缓痛茶	402
20. 茯苓枣仁宁心茶	403
21. 桂圆莲芡益补茶	403

22. 干姜牛奶好眠茶	404
23. 紫河车大枣助眠茶	404
24. 莲子百合甜梦茶	405
25. 豆麦增忆茶	405
26. 参归桑叶益气茶	406
27. 菊花抗晕乌龙茶	406
28. 参须枸杞缓压茶	406

第四节 增强五官敏锐性茶饮

1. 橄榄乌梅亮嗓茶	407
2. 普洱食盐固齿茶	407
3. 罗汉果美声绿茶	408
4. 芒果清齿绿茶	408

第三章 预防心血管、呼吸系统疾病茶饮

第一节 预防心血管疾病茶饮

1. 苹香养血绿茶	410
2. 花生衣红枣补血茶	410
3. 桂圆活力补血茶	411
4. 双桂暖身回压茶	411
5. 甘草顺心茶	411
6. 菊槐降压绿茶	412
7. 乌梅山楂去脂茶	412
8. 龙胆草降压绿茶	413
9. 菊普降脂茶	413
10. 天地龙骨稳压茶	413
11. 夏枯草降脂茶	414
12. 杜仲护心绿茶	414
13. 天麻钩藤防风茶	415
14. 玉竹秦艽养心茶	415
15. 银杏叶护心茶	415
16. 冬瓜薯叶降糖茶	416
17. 天花粉冬瓜茶	416

第二节 畅通呼吸系统茶饮

1. 绿豆清毒茶	417
2. 花生衣红枣补血茶	417
3. 五味甘草治感冒茶	418
4. 橄榄润咽绿茶	418
5. 大海生地利咽茶	418
6. 刀豆蜜菊舒咽茶	419
7. 银花青果润喉茶	419
8. 板蓝根抗菌舒咽茶	420
9. 雪梨止咳茶	420
10. 紫罗兰解咳散瘀茶	420
11. 参味苏梗治咳茶	421
12. 白果麻黄平喘茶	421
13. 银五参止咳清肺茶	422
14. 黄芩银花去菌茶	422
15. 蜂蜜止咳绿茶	422
16. 紫罗兰气管通畅茶	423
17. 杏仁润喉止咳绿茶	423



- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 18. 灵芝沙参缓咳茶 | 424 | 20. 柿叶清肺茶 | 424 |
| 19. 苹果皮护肺茶 | 424 | | |

第四章 预防肠胃病、柔筋健骨茶饮

第一节 整肠健胃茶饮

1. 香蜂花草消胀茶
2. 兰荷醒胃消滞茶
3. 陈皮红枣消胀茶
4. 茴香薄荷消胀茶
5. 莲子冰糖止泻茶
6. 柚壳生姜缓泻茶
7. 番茄蜂蜜生津茶
8. 柳橙香醋开胃茶
9. 肉桂养生开胃奶茶
10. 山楂陈皮理胃茶
11. 陈醋健脾开胃茶
12. 椒豉生姜肠宁茶
13. 荷叶山楂清香消化茶
14. 山菊和胃消食茶
15. 柠檬食盐抗炎茶
16. 甘蔗生姜去恶茶
17. 茉莉银花舒胃止吐茶

18. 苍术米泔养胃茶
19. 焦米党参护胃茶
20. 苍术厚朴平胃茶
21. 木瓜养胃茶
22. 柑橘止溃疡茶
23. 藤瓜润肠养胃茶
24. 郁金甘草养胃解郁茶
25. 决明通便茶

第二节 柔筋强骨茶饮

1. 柠檬强骨红茶
2. 二子延年健骨茶
3. 天麻菊槐活颈茶
4. 黄芪三宝护颈茶
5. 骨碎补活肌茶
6. 鹿胶牛奶护骨茶
7. 薏仁防风止痛茶
8. 桑瓜红枣祛湿茶

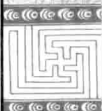
第五章 预防男性疾病、养肾及护肝茶饮

第一节 预防男性疾病茶饮

1. 莲子冰糖益精茶
2. 虫草益肾固精茶
3. 莲花甘草清腺茶
4. 五子衍宗茶
5. 葫芦巴温肾固精茶

第二节 养肾护肝茶饮

1. 茵陈车前护肝利胆茶
2. 玉米须蒲公英消炎利胆茶
3. 郁金清肝茶
4. 龙胆平肝清热茶
5. 柴胡丹参消脂茶



6. 茯苓陈皮护肝茶	444	9. 杞菊养肝乌龙茶	445
7. 夏枯草丝瓜保肝茶	444	10. 白菊花利尿龙井茶	445
8. 泽泻乌龙护肝消脂茶	444	11. 莲子益肾茶	446

第六章 预防妇儿疾病茶饮

第一节 预防妇科疾病茶饮

1. 川芎乌龙活血止痛茶	448
2. 益母玄胡通经茶	448
3. 益母蜂蜜通络绿茶	449
4. 二花调经茶	449
5. 当归调经茶	449
6. 月季花活血调经茶	450
7. 芙蓉莲蓬护血茶	450
8. 益母草红糖调经茶	451
9. 玫瑰蜂蜜温经活血茶	451
10. 红花通经止痛茶	451
11. 川芎通经茶	452
12. 苦丁桑叶顺经糖茶	452
13. 桑葚红花活经茶	452
14. 苏梗安胎茶	453
15. 参夏姜枣去恶茶	453
16. 苏荆退热茶	453

17. 枇杷炙百合茶	454
18. 荠菜花更年舒心茶	454
19. 蜂蜜润肠茶	455
20. 大黄蒲公英护乳消炎茶	455
21. 莲心苦丁更年清心茶	455

第二节 预防儿科疾病茶饮

1. 金银花栀子清热茶	456
2. 参麦翠衣清凉茶	456
3. 萝卜化食茶	457
4. 多味健脾茶	457
5. 米醋止泻茶	457
6. 川贝杏仁缓咳茶	458
7. 大蒜冰糖止咳茶	458
8. 麦芽止泻茶	459
9. 鲜藕茅根消痘茶	459
10. 竹叶清火茶	459

第五篇 说茶：中国茶文化

第一章 名人茶事和茶的传说

第一节 名人茶事

1. 陆羽与《茶经》	462	4. 陆龟蒙、皮日休的十首唱和诗	466
2. 卢仝七碗茶歌千古传	463	5. “茶官”陆游	468
3. 爱茶诗人白居易	464	6. 欧阳修茶事	469
		7. 范仲淹与《斗茶歌》	470



8. 古代茶学家蔡襄	471	3. 安溪铁观音	492
9. 把佳茗当作佳人欣赏的苏轼	472	4. 莲花白牡丹	493
10. 以茶养生的黄庭坚	475	5. 冻顶乌龙	494
11. 著茶书的皇帝宋徽宗	476	6. 蒙顶玉叶茶	495
12. 酷爱武夷茶的耶律楚材	477	7. 碧螺春	496
13. 朱权避世写《茶谱》	477	8. 太平猴魁茶	498
14. 写茶诗、吟诗谜、画茗图的 唐伯虎	478	9. 庐山云雾茶	499
15. 以茶换故事的蒲松龄	480	10. 大红袍	499
16. 因茶而喜结良缘的郑板桥	481	11. 黄山毛峰	503
17. 曹雪芹的《红楼梦》里处处是茶 ...	482	12. 惠明茶	506
18. 不可一日无茶的皇帝乾隆	485	13. 仙人掌茶	507
19. 慈禧饮茶美容安眠	486	14. 虎跑泉的由来	508
20. 鲁迅的茶文犹如解剖刀	486	15. 文成公主与酥油茶	509
21. 老舍创作话剧《茶馆》	488	16. 武夷山“御茶园”	510
第二节 茶的传说		17. 擂茶传说	512
1. 西湖龙井	490	18. 茶姑画眉	512
2. 灵山茶	491	19. 《茶经》换骏马	513

第二章 茶与宗教、祭祀、婚姻

第一节 茶与宗教

1. 佛教对茶业的推动	516	11. 南京栖霞寺与名茶入诗	524
2. 茶为养生正心之物	516	12. 法门寺与宫廷茶具	525
3. 佛教认为茶能“精行俭德”	517	13. 大理感通寺的感通茶	526
4. 佛教寺院设有“茶寮”	518	14. 天主教与茶文化的传播	527
5. 天台国清寺——茶文化传播的 重要基地	520	15. 道教称茶为“灵芝”	527
6. 广福院与龙井茶	521	16. 茶与道教思想的联系	528
7. 罗汉供茶	521	17. 青龙寺对日本的茶文化传播	530
8. 天台万年寺对茶艺的传播	522	18. 武夷山佛教禅宗僧侣与茶	530
9. 惠民寺与金奖惠民茶	523	第二节 茶与祭祀	
10. 长清灵岩寺与北方饮茶风俗的形成 ..	523	1. 以茶祭神	532
		2. 岁时茶祭	533
		3. 以茶做随葬品	533