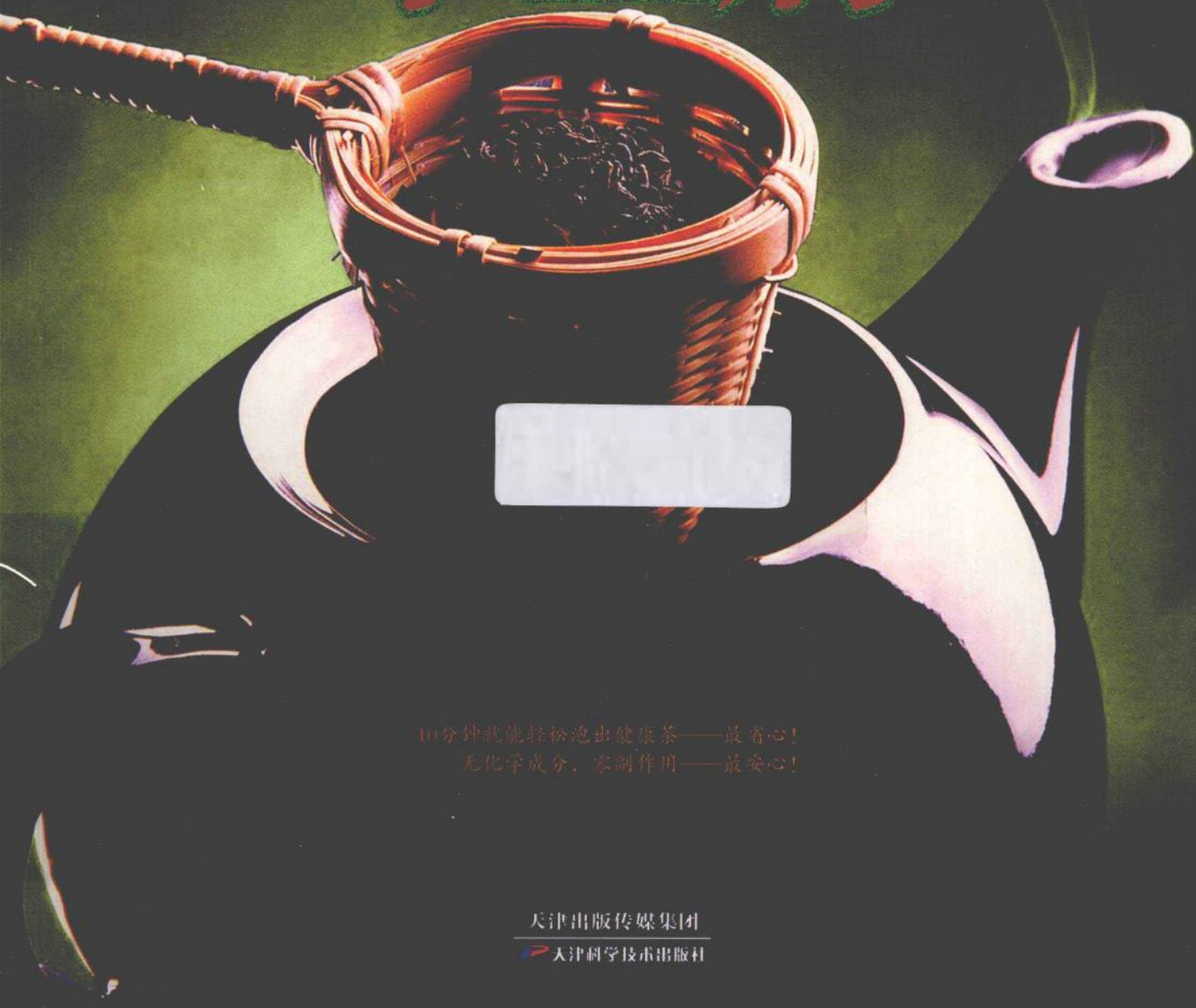


一部养生茶饮、茶疗的百科全书

- 详解传统6大茶类，500余款常见茶、200余道茶膳和70余种常见病的茶疗方，时尚茶饮一本通。
- 从现在开始，预防疾病不用药，只要泡对一杯茶！

泡杯好茶 不生病

张明 编著



10分钟就能轻松泡出健康茶——最省心！
无化学成分，零副作用——最安心！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



泡杯好茶 不生病

张明◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

泡杯好茶不生病 / 张明编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5308-8129-3

I. ①泡… II. ①张… III. ①茶叶—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 168140 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 颖

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

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 850 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

如今，茶已经成为全世界人民喜爱的饮料之一。究其原因，不仅在于它独特的口味，更在于它具有滋养身心、防病祛病等保健作用。据现代医学研究发现，茶中含有诸如茶多酚、生物碱等多种微量元素，具有杀菌消炎、抑制细胞衰老、改善五脏功能等功效。经常饮用适合自己的茶饮，我们将会减少与过敏性疾病、癌症等遭遇的机会，并可以达到清热排毒、美容养颜的目的。

既然喝茶有如此多的妙处，那么到底该怎样做才能喝到适合自己的茶饮呢？在寻找茶饮的过程中需要注意哪些问题呢？如果患有某种疾病还可以喝茶吗？时尚缤纷的花草茶为何成为美容养颜人士的大爱？那些美味的茶膳又是怎么回事？喝茶时用茶点佐餐又有什么好处呢……《泡杯好茶不生病》将会为上述问题提供详尽的解答。

本书以喝茶养生作为总领全书的主线，从介绍茶学的基本知识出发，依次从茶性、季节、五行、不同人群、花草茶、药草茶、私房茶膳等各个方面来对科学喝茶的诸多事宜进行解说。

具体而言，虽然喝茶可以养生是我们原本就熟知的观点，但到底该如何使茶保健的效果最大化，却是人们常忽略的问题。对此，告知科学喝茶的出发点便成了本书所要解决的首要问题。本书第一篇以喝茶养生过程中所要注意的“两养”“三知”“四因”“五应”“六忌”为起点，逐步渗入茶的世界，使喝茶者同泡茶、茶艺、茶道亲密接触，最后落脚于茶与养生保健的关系之上。

当了解到茶与养生保健的关系之后，我们便可以踏上喝茶养生之旅了。不过，若要保证这一旅程一路畅通，我们还需要做到知己知彼。所以，下一步的工作就是要了解茶性。只有熟谙茶性的人才能更好地鉴茶、泡茶和品茶。当然，仅仅了解这些仍然是不够的。我们若要真正实现以茶养生，还要知道如何科学饮用适合自己的茶。要知道，对于茶饮的选择不是随心所欲的，如果做出的选择并不符合饮茶原则或是自己身体情况，喝茶养生就成了一句空话，甚至会适得其反。出于这方面的考虑，本书设计了应季而饮、茶蕴五行、因人而异、对症药草茶等内容。这样，喝茶者就可以在喝茶养生之旅上获得各方助力，顺利前行。这些也是本书最实用的内容所在。

另外，本书还对当今的喝茶养生有所涉猎。花草茶如今已经成为茶饮养生领域的新时尚，很多人尤其是爱美的女士们喜欢去买花草茶。本书的第六篇即是对目前流行的花草茶的一个小结，可以帮助爱美的人士选择美容养颜、纤体瘦身、抗衰防老、保持年轻活力的



香茶。同时，在书的最后部分，我们还为大家推荐了当今茶养生领域的“食尚”之选——茶膳。无论是滋补保健的茶粥、飘香诱人的茶点，还是时尚可口的茶肴，都会使茶在赏心悦目的同时，极大地提升喝茶养生的效果。如此也使得本书内容兼顾实用与时尚两方面。

在上述所有内容的编著过程中，我们要特别感谢“徐州泰和茶馆”和“彭城书院”在本书图片拍摄过程中给予的大力支持。他们的付出与努力，使得本书在内容方面更加精彩和丰满。

正如古人所说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”茶可以预防和治疗多种疾病，而各种药物只能治疗与药效对应的疾病。所以，若想强身健体、延年益寿不妨去选择一款适合自己的茶品吧。





目录

第一篇 茶与养生：走进茶，认识茶

第一章 喝茶养生五要素	2
两养：养身与养心	2
三知：知茶品、知茶技、知茶意	3
四因：因茶、因时、因人、因症	3
五应：应五行、应五脏、应五色、应五味、应五经	4
六忌：忌过浓、忌隔夜、忌冷饮、忌送药、忌空腹、忌饭后	5
第二章 走进茶的世界	8
茶的渊源	8
茶的发展历史	10
茶树的三种形态	11
茶区的分布	11
茶叶成分与判断标准	12
基本茶类与再加工茶	14
茶的各种分类	14
六大茶类的茶性特征	16
茶的鉴别	16
茶的一般制作流程	17
饮茶方式的演变	18
茶具的演变历史	19
中国特色的名茶概述	20
茶叶的选购与收藏	21
饮茶的习俗	23
与茶相关的文学作品	24
有关代茶饮	25
第三章 冲泡茶的技艺	27
冲泡法的由来	27
泡茶的原理	28
泡茶前的准备	29
泡茶的基本步骤	30
居家中的泡茶	31
办公室里泡茶	32
待客时的泡茶	32
商家销售泡茶	34
茶叶审评泡茶	34
鉴赏时的泡茶	36



旅行中的泡茶	36
泡茶后收具	37
泡茶的一些误区	38
泡茶从有法到无法	39
第四章 茶艺与茶道	40
何为茶艺	40
茶艺的前世今生	41
茶艺的不同分类	42
多种多样的茶艺道具	43
茶中的礼仪	45
工艺茶茶艺表演	46
盖碗茶茶艺表演	47
茗品茶艺	48
中国地方特色茶艺	50
特殊的茶艺	52
外国著名茶艺	53
什么是茶道	54
茶道的核心灵魂	55
茶道修习的法则	55
中国茶道流派	56
丰富多彩的茶文化	57
茶之雅趣：斗茶	58
茶艺与茶道的关系	59
第五章 茶与保健养生	60
茶的养生功效	60
茶中的健康元素	61
茶与中医养生理论	62
饮茶与精神保健	62
茶饮与美容养颜	63
花草茶的独到妙处	64
防病祛病的药茶	64
消暑败火的凉茶	65
茶饮的最佳拍档	66

第二篇 了解茶性，看茶喝茶

第一章 了解清香绿茶	68
西湖龙井	68
碧螺春	69
黄山毛峰	70
黄山毛尖	71
信阳毛尖	72
六安瓜片	73
太平猴魁	74
午子仙毫	75
庐山云雾茶	76
双龙银针	76



花果山云雾	77
都匀毛尖	78
崂山绿茶	80
麻姑茶	80
休宁松萝	81
隆中茶	82
化佛茶	83
桂林毛尖	84
径山毛峰	85
临海蟠毫	86
安吉白茶	86
第二章 了解浪漫红茶	88
祁门红茶	88
九曲红梅	89
荔枝红茶	90
正山小种	91
白琳功夫	92
政和功夫	93
宁红功夫	94
坦洋功夫	95
英德红茶	96
金骏眉	97
银骏眉	98
滇红	99
第三章 了解浓香青茶	100
安溪铁观音	100
武夷大红袍	101
凤凰水仙	102
黄金桂	103
冻顶乌龙	104
高山乌龙	105
本山茶	106
毛蟹茶	106
永春佛手	107
八角亭龙须茶	108
白芽奇兰	109
水金龟	110
闽北水仙	111
铁罗汉	112
第四章 了解鲜醇白茶	113
白毫银针	113
白牡丹茶	114
白毛猴茶	115
福鼎白茶	116
贡眉	117
太白顶芽	117



第五章 了解淡雅黄茶	119
霍山黄芽	119
君山银针	120
蒙顶黄芽	121
沔山毛尖	122
莫干黄芽	122
海马宫茶	123
鹿苑毛尖	124
温州黄汤	125
广东大叶青	126
第六章 了解醇厚黑茶	127
宫廷普洱茶	127
安化黑茶	128
六堡茶	129
云南普洱茶	130
七子饼茶	131
黑砖茶	132
生沱茶	133
熟沱茶	134
茯茶	135
湘尖茶	136
藏茶	136
第七章 了解绚丽花茶	138
茉莉花茶	138
代代花茶	139
玫瑰花茶	140
黄山贡菊	140
苦丁茶	141
白兰花茶	142
桐城小花茶	142
藏红花茶	143
女儿环	144
珠兰花茶	145
第八章 了解特种茶	146
陈年白茶	146
陈年岩茶	147
老观音	148
陈年单丛	149
冰冻乌岽单丛	149
杜仲茶	150
银杏茶	151
绞股蓝茶	152
老鹰茶	153
龙珠茶	153



第三篇 应季而饮，全年香茶均有时

第一章 春季养生茶饮	156
立春喝养肝护肝茶饮	156
雨水喝缓解春困茶饮	157
惊蛰喝滋润肌肤茶饮	158
春分喝温补阳气茶饮	159
清明喝调节血压茶饮	161
谷雨喝调理肠胃茶饮	162
春夏之交的养生茶饮	163
春季饮茶的注意事项	164
第二章 夏季养生茶饮	165
立夏喝滋养阴液茶饮	165
小满喝清利湿热茶饮	166
芒种喝清热降火茶饮	167
夏至喝退热降火茶饮	168
小暑喝裨益消化茶饮	169
大暑喝预防中暑茶饮	170
夏秋之交的养生茶饮	171
夏季饮茶的注意事项	171
第三章 秋季养生茶饮	173
立秋喝养胃润肺茶饮	173
处暑喝清热安神茶饮	174
白露喝滋阴益气茶饮	175
秋分喝调养脾胃茶饮	176
寒露喝强身健体茶饮	177
霜降喝滋肺润肺茶饮	178
秋冬之交的养生茶饮	179
秋季饮茶的注意事项	180
第四章 冬季养生茶饮	181
立冬喝补充热量茶饮	181
小雪喝缓解心理压力茶饮	182
大雪喝预防哮喘茶饮	183
冬至喝滋补养生茶饮	184
小寒喝补肾壮阳茶饮	185
大寒喝有益心血管茶饮	186
冬春之交的养生茶饮	187
冬季饮茶的注意事项	188

第四篇 茶蕴五行：调理五脏，和谐养生

第一章 金→肺：润肺消炎理气血	190
罗汉果茶：止咳护嗓，疏肺润肠	190
胖大海茶：清热宣肺，利咽解毒	191
款冬花茶：理顺气血，润肺驱寒	192
金莲花茶：清喉解毒，理肺生津	193



桔梗茶：祛痰利咽，宣肺理气	194
乌梅茶：生津解毒，健胃养肺	195
辛夷花茶：祛寒通窍，养肺开郁	196
鱼腥草茶：清热利水，疗肺消炎	197
杏仁茶：润肠通便，宣肺止咳	198
绞股蓝茶：敛肺止咳，清热解毒	199
玉蝴蝶茶：和胃生肌，润肺疏肝	200
第二章 木→肝：养肝明目毒不侵	202
茵陈茶：利胆消炎，清热护肝	202
决明子茶：降压明目，清肝润肠	203
莲子茶：补中益气，健脾养肝	204
三七花茶：补气安神，清热平肝	205
菊花茶：散风清热，护肝明目	206
黄芪茶：补气固表，降压保肝	207
薏苡茶：益气和中，滋补肝气	208
槐花茶：凉血止血，降脂清肝	209
第三章 水→肾：固肾益精添寿禄	211
玉米须茶：利尿消炎，清热利肾	211
桑葚茶：滋阴壮阳，润肠利肾	212
杜仲茶：补中益气，强肾健体	213
菟丝子茶：固精明目，滋补肝肾	214
芡实茶：补脾止泻，益肾固精	215
枸杞茶：滋肝润肺，益肾明目	216
人参花茶：益气养阴，提神补肾	217
牛蒡茶：滋阴壮阳，益气养肾	218
第四章 火→心：舒心去火精神爽	220
白豆蔻茶：行气止呕，解腻暖胃	220
金银花茶：清热解毒，清火养心	221
迷迭香茶：提神养心，调节肠胃	222
远志茶：舒缓紧张，镇静助眠	223
芦荟茶：排毒养颜，清爽镇静	223
淡竹叶茶：清火消烦，润肺利尿	224
薰衣草茶：松弛神经，安神醒脑	225
酸枣仁茶：安神敛汗，养肝宁心	226
蒲公英茶：排毒利尿，清火养心	227
刺五加茶：舒缓疲劳，提神健体	228
黄连茶：清燥祛湿，泻火养心	228
第五章 土→脾：健脾养胃身体好	230
山楂茶：化滞消积，祛油消脂	230
陈皮茶：理气健脾，消食开胃	231
紫苏茶：抗敏解表，温暖脾胃	232
丁香花茶：温中散寒，健脾养胃	233
茴香茶：开胃进食，理气散寒	234
藿香茶：祛暑解表，化湿醒脾	235
大枣茶：益气养血，补脾和胃	236
甘草茶：补脾益气，缓急解毒	237
洛神花茶：解酒醒醉，裨益脾胃	238



第五篇 因人而异，沏杯属于自己的健康茶

第一章 不同体质者的健康茶饮	240
热性体质的健康茶饮	240
寒性体质的健康茶饮	241
实性体质的健康茶饮	242
血瘀体质者的健康茶饮	244
痰湿体质者的健康茶饮	245
阴虚体质的健康茶饮	247
阳虚体质的健康茶饮	249
阳盛体质者的健康茶饮	250
第二章 女人的健康茶饮	252
红花茶：活血化瘀	252
玫瑰花茶：疏肝解郁	254
葛根茶：补充雌激素	256
桃花茶：行气活血	257
益母草茶：活血利尿	258
芍药花茶：养血滋阴	259
百合花茶：宁心润肺	261
茉莉花茶：理气开郁	262
第三章 老年人的健康茶饮	264
生姜茶：活血暖身	264
菖蒲茶：益智延年	265
西洋参茶：养阴调肺	266
罗布麻茶：软化血管	267
甜叶菊茶：养阴生津	268
雪茶：平肝养心	269
银杏茶：润肺止咳	270
山楂茶：健脾益胃	271
四药茶：气血双补	272
第四章 特殊人群的健康茶饮	273
常接触电脑者的健康茶饮	273
应酬族的健康茶饮	275
体力劳动者的健康茶饮	276
脑力劳动者的健康茶饮	277
经络损伤者的健康茶饮	278
长期吸烟者的健康茶饮	278
少年儿童的健康茶饮	279
教师的健康茶饮	280
准妈妈的健康茶饮	281
哺乳期女性的健康茶饮	283
中年男士的健康茶饮	284
亚健康人群的健康茶饮	286
乐活族的健康茶饮	287



第六篇 美丽花草茶，留住青春芳华

第一章 美容润肤茶饮	290
润白雪奶红茶	290
杞枣冰糖养颜茶	291
柠檬甘菊美白茶	291
桃花消斑茶	292
桑叶美肤茶	292
桂花润肤茶	293
康乃馨花茶	294
黑豆麦片桑叶饮	294
勿忘我茶	295
清香美颜茶	295
薏仁净白茶	296
夏枯草防痘茶	296
金莲菊花茶	297
治痘青草茶	297
蔷薇果芙蓉茶	298
杏仁人参茶	299
玉竹枸杞养颜茶	299
美白爽身茶	300
左手香水果茶	300
紫罗兰洋甘菊茶	301
第二章 纤体瘦身茶饮	302
柠檬茉莉茶	302
山楂决明子茶	303
乌龙陈皮茶	304
普洱菊花茶	304
荷叶茶	305
三叶茶	305
玲珑消脂茶	306
塑身美腿茶	307
冬瓜双叶茶	307
马郁兰香茅红枣茶	308
车前草陈皮茶	308
山楂茶	309
茉莉香草茶	310
双花蜜茶	310
洛神花蜂蜜饮	310
代代花茶	311
山楂陈皮茶	311
菩提柠檬茶	312
洛神荷叶瘦腿茶	312
绞股蓝乌龙茶	313
第三章 抗衰防老茶饮	314
维C抗衰老茶	314
蝶舞千日茶	315



茯苓蜂蜜饮	315
玫瑰乌龙茶	315
迷迭香草茶	316
玲珑保健茶	316
绿茶玫瑰饮	317
合欢皮首乌饮	317
灵芝枸杞茶	318
玫瑰香橙茶	318
柠檬草蜜茶	319
何首乌茶	319
黄精茯苓茶	320
紫罗兰丁香茶	320
芦荟红茶	321
牡丹绿茶	321
玫瑰甘菊茶	322
红雪茶	322
首乌柏丝茶	322
制首乌丹参茶	323
第四章 保持年轻活力茶饮	324
迷迭香蜂蜜茶	324
茉莉薄荷茶	325
菩提甘菊茶	325
罗汉果绿茶	325
五味子绿茶	326
莲子心茶	326
素馨花玫瑰茶	327
陈皮提神茶	327
西洋参枸杞茶	328
薰衣草茉莉茶	328
洛神紫罗兰茶	329
菊普活力茶	329
薄荷醒脑茶	329
合欢蜂蜜茶	330
桑葚菊花茶	330
西洋参黄芪枣茶	330
决明双花茶	331
龙井白菊茶	331
五子活力茶	331
五子清心茶	332
芬芳下午茶	332

第七篇 对症药草茶，防病祛病有良方

第一章 外科病的防治	334
脱发	334
湿热性疮疡	336
皮肤瘙痒	337
痔疮	338



皮肤化脓性炎症	340
烧烫伤	340
跌打损伤	341
虫咬和蛇咬伤	342
关节炎	344
痹症	345
疮痈	346
丹毒	347
皮肤过敏	348
第二章 内科病的防治	350
高血压	350
高血脂	351
高血糖	353
冠心病	354
糖尿病	355
脂肪肝	356
肝炎	357
感冒	358
咳嗽	360
哮喘	361
腹泻	362
痢疾	363
胃痛	364
肺炎	365
失眠	366
贫血	367
胆结石	368
中暑	370
口臭	371
便秘	372
中风	375
第三章 妇科病的防治	377
痛经	377
带下症	378
月经不调	379
盆腔炎	381
闭经	382
乳腺炎	383
妊娠水肿	384
妊娠反应	384
安胎	385
缺乳	386
回乳	387
产后身痛	388
产后便秘	389
不孕症	390



第四章 男性病的防治	392
男性性功能障碍	392
早泄	393
阳痿	394
遗精	395
前列腺炎	397
前列腺增生	398
第五章 儿科病的防治	399
小儿遗尿	399
小儿疳积	400
小儿夜啼	401
小儿腹泻	402
小儿呕吐	404
小儿厌食	404
小儿惊风	405
小儿咳嗽	407
小儿痢疾	407
百日咳	408
多动症	409
第六章 癌症的防治	412
胃癌	412
肺癌	414
肠癌	415
肝癌	416
子宫颈癌	417
皮肤癌	418
乳腺癌	419
食道癌	420

第八篇 私房茶膳：茶叶百变做美食

第一章 雅俗共赏话茶膳	422
茶膳的起源与盛行	422
茶膳的理论基础	423
茶膳的主要分类	424
茶膳的形式及特点	425
茶膳的保健功效	427
茶膳的发展阶段	428
茶膳与民俗生活	429
茶膳的广阔前景	430
茶膳及其搭配艺术	431
中国的几大特色茶膳	432
独有风情的日式茶膳	433
第二章 滋补保健茶粥	434
普洱菊花粥	434
绿茶粥	435
茶香羹	435



姜茶粥	436
玫瑰红茶粥	436
双红粥	437
麻花绿茶粥	437
金公双叶粥	438
蝉蜕茶粥	438
使君子茶粥	439
沱茶莲子粥	440
茶叶天泉粥	440
桑菊杏仁粥	440
山药莲子红茶粥	441
陈茗粥	441
炒米红茶粥	442
生姜绿茶乌梅粥	443
什锦乌龙粥	443
第三章 飘香诱人茶点	444
双色绿茶饼干	444
碧螺春比萨	445
绿茶多穀馒头	445
抹茶泡芙	446
绿茶红豆糯米糕	447
绿茶开口笑	448
茶香生机坚果饭	448
抹茶椰奶凉糕	449
红茶法式薄饼	449
红茶甜甜圈	450
红茶香蕉蛋糕	450
红茶杏仁巧克力	451
茶馅卷饼	452
抹茶芝士蛋糕	453
龙井千层酥	453
香茶芝麻糖	454
乌龙茶酥	455
花果茶贝果	455
观音灌汁包	456
第四章 时尚可口茶肴	457
美滋绿茶蛤蜊锅	457
普洱茶猪手	458
龙井虾仁	459
茶梅凉拌莲藕	459
茶香桂鱼片	460
花茶牛百叶	461
樟茶鸭	461
绿茶鲫鱼汤	462
普洱茶炖排骨	463
绿茶豆腐	463
红茶炒鸡丁	464
龙井东坡肉	465