



JIATING
YONGCHA



姚国坤 编著
王存礼 编著

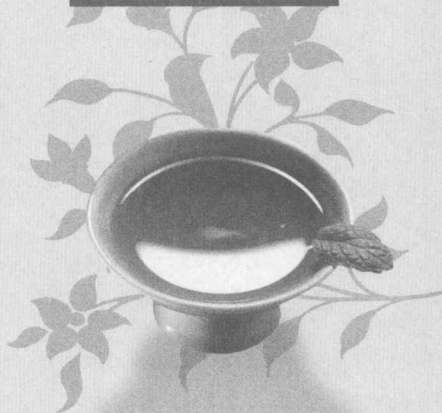
家庭 用茶

上海文化出版社

姚国坤 王存礼 编著

家庭用茶

上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭用茶/姚国坤,王存礼编著. —上海:上海文化出版社,2009

ISBN 978 - 7 - 80740 - 398 - 2

I. 家… II. ①姚…②王… III. 茶 - 文化 - 中国

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017290 号

责任编辑

赵志勤

装帧设计

汤 靖

书名

家庭用茶

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

印刷

苏州文艺印刷厂

开本

787 × 1092 1/18

印张

9 $\frac{1}{3}$

字数

158,000

版次

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数

1 - 4,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 398 - 2/TS·395

定价

25.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0512 - 66063782

茶

目

录



健身防病的茶饮料

「壹·茶被人类发现和利用从药用开始」.....3

「贰·古人发现茶的二十四功效」.....3

1. 少睡
2. 安神
3. 明目
4. 清头目
5. 止渴生津
6. 清热
7. 消暑
8. 解毒
9. 消食
10. 醒酒
11. 去肥腻
12. 下气
13. 利水
14. 通便
15. 治痢
16. 祛痰
17. 祛风解表
18. 坚齿
19. 治心痛
20. 疗疮治瘰
21. 疗饥
22. 益气力
23. 延年益寿
24. 其他

家

庭

用

茶

「叁·现代科学技术发现的茶的治疗、保健及美容功效」.....6

1. 抗衰老
2. 降血压
3. 降血脂, 防止动脉粥样硬化
4. 抗癌
5. 防辐射
6. 消解重金属的毒害
7. 预防帕金森症
8. 减轻吸烟的毒害
9. 其他
10. 美容瘦身

「肆·茶叶治病健身的原理」.....8

1. 茶的营养成分
2. 茶的疗效成分

「伍·不同人饮茶与保健的关系」.....10

1. 妇女
2. 儿童
3. 老人
4. 病人

识茶、选茶、藏茶.....13

「壹·茶叶的种类」.....15

1. 绿茶
2. 红茶
3. 乌龙茶(青茶)
4. 白茶
5. 黄茶

6. 黑茶
7. 花茶
8. 紧压茶
9. 袋泡茶
10. 速溶茶
11. 非茶之茶

「貳·茶叶的选择」.....33

1. 观外形
2. 察色泽
3. 品滋味
4. 闻香气

「叁·茶叶的识别」.....36

1. 新茶与陈茶
2. 春茶和夏秋茶
3. 高山茶与平地茶
4. 窈花茶与拌花茶
5. 真茶与假茶

「肆·茶叶的保存」.....38

1. 茶叶贮藏前的准备
2. 茶叶贮藏的“三忌”
3. 茶叶贮存的方法

茶具的种类和选择.....43

「壹·茶具的种类」.....45

1. 陶土茶具
2. 瓷器茶具
3. 玻璃茶具

家

庭

用

茶

4. 金属茶具
5. 漆器茶具
6. 其他茶具

「貳·茶具的选用」.....48

1. 根据不同茶类的特点选用
2. 根据不同的饮茶习惯选用
3. 根据不同的场合与季节选用

茶的冲泡.....51

「壹·如何冲出一杯好茶」.....53

1. 选水
2. 烧水器具
3. 烧水火候
4. 泡茶水温
5. 茶叶用量
6. 老茶壶泡，嫩茶杯泡
7. 茶叶投放方式
8. 泡茶时间
9. 冲泡技艺
10. 续水次数

「貳·不同茶类的冲泡方法」.....62

1. 大宗绿茶的冲泡
2. 细嫩绿茶的冲泡
3. 红茶的冲泡
4. 乌龙茶的冲泡
5. 黄茶的冲泡
6. 白茶的冲泡

7. 花茶的冲泡
8. 普洱茶的冲泡
9. 袋泡茶的冲泡

茶的品饮 73

「壹·饮茶与吃茶的比较」 75

「贰·品茶与喝茶的区别」 76

1. 品茶与喝茶概念的不同
2. 品茶的意境与内涵

「叁·品茶对环境的要求」 79

「肆·品茶的内容与技巧」 81

1. 观形
2. 察色
3. 赏姿
4. 闻香
5. 尝味

「伍·不同茶类的品饮方法」 85

1. 细嫩名优绿茶的品饮
2. 乌龙茶的品饮
3. 红茶的品饮
4. 花茶的品饮
5. 细嫩白茶与黄茶的品饮
6. 普洱茶的品饮
7. 袋泡茶的品饮
8. 紧压茶的饮用

「陆·科学饮茶」 90

1. 饮什么茶最好

2. 你适合饮什么茶
3. 不同季节饮不同的茶
4. 最适宜的饮茶时间
5. 服药后能否饮茶
6. 隔夜茶能喝吗
7. 喝酒过量后是否适宜饮茶
8. 吃人参能否饮茶
9. 饮茶“八忌”

饮茶的习俗和礼仪95

「壹·汉民族饮茶习俗」97

1. 品龙井
2. 啜功夫茶
3. 技艺双全盖碗茶
4. “一盅两件”吃早茶
5. 趁热畅饮大碗茶
6. 止渴生津喝凉茶
7. 精心待客九道茶
8. 桃花源里喝擂茶

「贰·少数民族饮茶习俗」98

1. 蒙古族的咸奶茶和代用奶茶
2. 回族的罐罐茶和八宝盖碗茶
3. 藏族的酥油茶和奶茶
4. 维吾尔族的香茶和奶茶
5. 白族的三道茶和响雷茶
6. 苗族的八宝油茶汤
7. 傣族的竹筒茶和茶泡饭

「叁·饮茶中的约定与成规」 107

1. 用茶代酒
2. 茶三酒四
3. 摆器示意
4. 叩桌行礼
5. 捂碗谢茶
6. 端茶送客
7. 浅茶满酒
8. 七分茶、三分情
9. 其他寓意和礼俗

常用茶疗方 113

「壹·常见病茶疗方」 115

1. 强身健体茶方
2. 内科疾病茶方
3. 外科疾病茶方
4. 小儿科疾病茶方
5. 妇科疾病茶方
6. 五官科疾病茶方
7. 皮肤科疾病茶方
8. 解烟毒、解酒毒茶方

「贰·美容茶疗方」 133

「叁·保健茶膳食疗」 136

1. 保健益寿茶膳
2. 抗辐射茶膳
3. 健脾胃助消化茶膳
4. 预防心血管和血液病茶膳

5. 止咳祛痰茶膳

6. 润肤美容茶膳

7. 清热解毒茶膳

茶食、茶菜、茶点、茶饮料的制作.....139

「壹·茶食」.....141

1. 炒货

2. 蜜饯

3. 糖食

4. 其他

「貳·茶点」.....142

茶粥

鸡茶盖饭

茶叶面

茶团子

五香茶叶鹌鹑蛋

「叁·家常茶菜」.....144

龙井虾仁

茶酒醉白肉

香酥茶条

观音豆腐

茶叶肉末豆腐

茶酒鹅胗

红茶蒸鳊鱼

绿茶芥末鸭掌

清蒸茶鲫鱼

绿茶蛋黄花蟹

家

庭

用

茶

油炸茶香骨
茶鸡脯
童子敬观音
鸡丝碧螺春
鲜茶腰果
红茶陈皮牛肉
绿茶番茄汤
茶农豆腐
绿茶椒盐虾
太极碧螺春
茶香菜松
绿茶丝瓜汤
樟茶鸭

「肆·果味茶、茶饮料的调制」 149

1. 果味茶
 - 猕猴桃茶
 - 荔枝茶
 - 香蕉茶
 - 李子茶
 - 苹果茶
 - 山楂茶
 - 甜瓜茶
 - 枇杷茶
 - 柑果茶
 - 芒果茶
 - 西瓜茶

家

庭

用

茶

葡萄茶
沙梨茶
橄榄茶
菠萝茶
白梨茶
柠檬茶
草莓茶

2. 茶饮料

茶果冻
泡沫红茶
冰红茶
香槟乌龙

「伍·调和茶的配制」 152

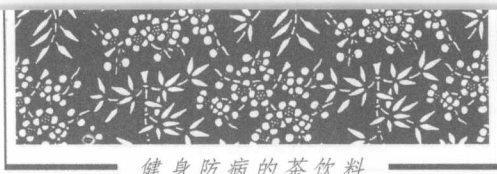
1. 调和茶的配制
2. 调和茶的保存
3. 调和茶的制作
4. 调和茶举例

茶

健身防病的茶饮料

饮料在人类的日常生活中占有十分重要的地位。茶自从被我们的祖先发现并利用以后,与人们的生活就有了割舍不断的关系。特别是到了唐代的中后期,甚至有了“茶为食物,无异米盐”的说法(《旧唐书·李珣传》)。宋代饮茶之风更甚,上至帝王将相,下至平民百姓,茶在日常生活中变得不可或缺,“夫茶之为民用,等于米盐,不可一日以无”(《临川集》)。到了明清,“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,便成了家喻户晓的一句俗语,一直被人们引用至今。这七件事都与饮食有关,古人把它作为每一天的头等大事,反映了中国人“民以食为天”的饮食观。《汉书·酈食其传》记载秦末谋士酈食其对正欲夺取天下的刘邦献策说:“王以民为天,而民以食为天。”(这句话最早出自春秋时管子之口,管仲说:“王者以民为天,民以食为天,能知天之天者,斯可矣。”)就是说让老百姓有饭吃,是天大的事,惟其如此国家才能安定发展。

这七件事中的柴米油盐对于人生的重要性自不待言,茶怎么也位列其中呢?这在今人看来似乎难以理解。其实,从茶的发现和其后很长一段时间它在人们日常生活中的作用来看,被列入其中一点也不奇怪。



「壹·茶被人类发现和利用从药用开始」

《神农本草》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶是古代对茶的称谓之一，这句话的意思是说，远古时代的神农在寻找自然界中的食物时，无意中遇到了很多有毒的植物，是茶帮他解了毒。《神农本草》是我国也是世界上第一部医药书，大多认为成书于东汉前，可惜已经遗失。但上述传说在《史记》、《淮南子》、《本草衍义》等中也有记载。神农被尊为“三

皇”之一，传说他是帝喾的后代，做过农官，“教民耒耜，以兴农业”。其时人们的食物大多直接采自自然界，哪些食物可以吃，哪些食物不能吃，是在实践检验以后才知道的。在这个过程中，我们的祖先在发现茶时首先认识了它的解毒功能。因此，茶在相当长的一段时间内是被作为药用的。随着生产的发展，社会的进步，茶的医疗保健作用被不断地发现。

「贰·古人发现茶的二十四功效」

宋代林洪的《山家清供》称：“茶，即药也。”认为茶就是药。唐代的陈藏器更认为“茶为万病之药”。那么它有哪些医疗功能呢，归纳起来有如下的二十四功效：

> 1. 少睡

晋张华《博物志》、唐苏敬《新修本草》、清张璐《本经逢源》等，称茶能“令人少睡”、“令人少寐”、“令人不眠”。茶除对睡眠有良好的清醒疗效外，还可治疗因疾

病引起的昏迷、昏睡。

> 2. 安神

唐陆羽《茶经》称茶能“涤烦”，元忽思慧《饮膳正要》称茶能“清神”，清王孟英《随息居饮食谱》称茶能“清心神”。都认为茶能消除心中烦闷，清心神。

> 3. 明目

唐陆羽《茶经》称茶能治“目涩”，陈藏器《本草拾遗》称茶能“明目”，清黄宫

