



- 春天以乌龙茶补气养肝。
- 夏天以凉茶消暑健脾。
- 秋天以抹茶润肺抗寒。
- 冬天以铁观音补肾暖身。
- 中国人爱茶不但为解渴，更是为养生。
- 随着季节的更替，不同的茶也有不同的用法。
- 本书以茶饮与养生理念为依据，
- 设计了百余道养生茶饌佳肴，
- 将养生茶与家常菜完美地结合在一起，
- 让您将美味与健康一并收获。



养生茶餐

涂宗和 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生茶餐/涂宗和著. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008.9

ISBN 978-7-5384-3810-9

I. 养… II. 涂… III. 茶剂-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第045443号

本作品中文繁体字版本由三艺文化事业有限公司于2007年
在台湾出版, 今授权于吉林科学技术出版社在中国大陆出
版其中文简体版本。该版权受法律保护, 未经书面同意,
任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1845

养生茶餐

作 者	涂宗和
项目策划	锐拓传媒 (copyright@rightol.com)
责任编辑	隋云平
出版发行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
编辑部电话	0431-85619083
储运部电话	0431-84612872
网 址	www.jlstp.com
制 版	长春创意广告图文制作有限责任公司
印 刷	长春第二新华印刷有限责任公司
开 本	24
纸张规格	889mm × 1194mm
印 张	7.5
字 数	180千字
版 次	2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5384-3810-9
定 价	29.90元

Contents

目录

★养生汤品

- *33 铁观音巴西蘑菇减肥锅
Tie Guanyin Tea & Brazil Mushrooms Pot
- *35 高山乌龙海鲜玉米浓汤
High Mountain Oolong Tea & Seafood Corns Chowder
- *36 龙井鲜蚶养生汤
Long Chin Tea & Oyster Soup
- *37 龙井馄饨汤
Long Chin Tea & Wen Ton Soup
- *39 碧螺春清炖甲鱼养生汤
Bi Lo Chuen Tea & Soft Shelled Turtle Soup
- *41 金萱姜丝清炖羊肉
Ching Shuen Tea & Ginger Lamb Stew
- *43 铁观音番茄牛肉汤
Tie Guanyin Tea & Tomato Beef Soup
- *44 乌龙茶人参鸡
Oolong Tea & Ginseng Chicken
- *45 龙井药膳活虾
Long Chin Tea & Chinese Herbs Shrimps
- *46 龙井椰子鲍鱼汤
Long Chin Tea & Coconuts Abalone Soup

- *12自序
- *14前言
- *29春夏如何保健
- *30秋冬如何保健





- *47 青木瓜金萱鸡肉炖盅
Raw Papaya • Ching Shuen Tea & Chicken Stew
- *48 东方美人鱿鱼螺肉蒜
Oriental Beauty Tea & Squid Snail
- *51 碧螺春田鸡炖盅
Bi Lo Chuen Tea & Frogs Stew
- *52 乌龙山药排骨炖盅
Stew Yam & Ribs in Oolong Tea Flavor Soup
- *55 翡翠银鱼羹
Jadeite Silver Fish Kun
- *56 普洱冬菇鸡肉火锅
Puer Tea & Winter Mushrooms • Chicken Chafing Dish
- *57 茶菁蒜头味噌鲜鱼锅
Purity Tea & Garlic Mizo Fish Pot
- *58 铁观音鲜菇火锅
Tie Guanyin Tea & Fresh Mushrooms Chafing Dish
- *60 普洱药膳炖排骨
Puer Tea & Chinese Herbs Stew Ribs
- *63 龙井海瓜子汤
Long Chin Tea & Sea Clams Soup
- *64 铁观音十全大补鸡
Tie Guanyin Tea & Chinese Herbs Stew Chicken
- *66 铁观音茶汁佛跳墙
Tie Guanyin Tea & Buddha's Delight
- *69 乌龙紫米炖鸡
Oolong Tea & Black Rice Stew Chicken
- *71 乌骨鸡乌龙茶笋汤
Black Bone Chicken with Oolong Tea & Bamboo Soup

*72 铁观音药膳炖鲜鱼

Tie Guanyin Tea & Chinese Herbs Stew Fish

★养生茶菜

*74 普洱蜜煮南瓜

Sweetened Puer Tea & Pumpkin

*76 乌龙椒盐莲藕

Oolong Tea & Pepper Salt Lotus Rhizome

*78 普洱芋头烧鸡肉

Puer Tea & Taro Chicken

*79 铁观音蒜香炒水莲

Tie Guanyin Tea & Saute with Water Lotus

*81 龙井泡菜

Long Chin Tea & Pickled Cabbage

*82 碧螺春辣炒猪肉

Bi Lo Chuen Tea Fried with Pork

*84 普洱烩煮白萝卜

Puer Tea & Braised White Radish

*85 金萱茶汁煮香菇

Stew Mushrooms in Ching Shuen Tea

*86 金萱茶香凉拌油菜心

Cold Hearty Rape in Ching Shuen Tea

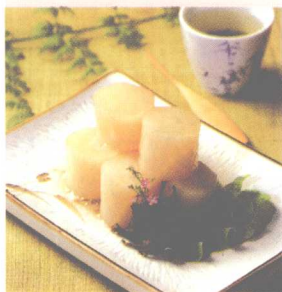
*88 乌龙茶香麻辣鸭掌

Hot and Spicy Duck Palm in Oolong Tea Flavor

*91 乌龙凉拌木瓜丝

Cold Papaya Juliennes with Oolong Tea Leaves





*92 抹茶起司焗杏鲍菇

Cheese Gratin Abalone Mushrooms in Green Tea Flavor

*93 乌龙茶汁醋拌小黄瓜

Pickles in Oolong Tea Sauce

*94 铁观音香鱼甘露煮

Tie Guanyin Tea & Braised Fish

*95 铁观音葱烧黄鱼

Tie Guanyin Tea & Braised Yellow Croaker

*97 金萱酱爆青蟹

Saute Crab in Ching Shuen Tea

*98 高山金萱鱿鱼煎饼

High Mountain Ching Shuen Tea & Calamari Pan Cake

*101 乌龙茶汁烤明虾

Oolong Tea & Roast Prawns

*103 铁观音茶油酱烧鸡

Tie Guanyin Tea & Braised Chicken

*104 乌龙蒜香鱿鱼

Oolong Tea & Saute Garlic Squid

*107 金萱炒河粉

Saute Rice Noodle & Ching Shuen Tea

*108 乌龙茶扁豆炒鸡柳

Oolong Tea & Saute Flat Bean • Chicken Strips

*110 铁观音苍蝇头

Tie Guanyin Tea & Saute Chinese Leeks

*112 金萱香卤海带

Ching Shuen Tea & Stew Sea Tangle

*113 乌龙茶叶蛋

Oolong Tea & Eggs

*115 东方美人香煎吐司

Oriental Beauty Tea & Toast

*116 龙井凉拌芹菜章鱼足

Cold Celery & Octopus Tentacle in Long Chin Tea

*119 绿茶水果冻

Green Tea & Fruit Jelly

*120 乌龙茶汁凉拌山药

Cold Yam in Oolong Tea Sauce

*121 抹茶芥末杏鲍菇

Green Tea & Mustard King Oyster Mushrooms

*123 龙井茶汁蒸蛋

Long Chin Tea & Steam Eggs

*124 抹茶糖醋鲈鱼

Green Tea & Sweet • Sour Sea Bass

*127 茶菁蓝带猪排

Deep Fried Pork Chop with Purity Tea

*128 茶香辣味炸鸡丁

Tea Flavored Spicy Chicken Cubes

*131 茶末椒盐炸杏鲍菇

Deep Fried King Oyster Mushrooms

*133 抹茶蛋黄炸银鱼

Deep Fried Silver Fish with Green Tea & Eggs Yolk

*134 抹茶明月炸虾

Deep Fried Green Tea & Prawns

*135 龙井烤肋排

Long Chin Tea & Roast Ribs

*136 铁观音东坡肉

Tie Guanyin Tea & Dong Po Meat





*139 铁观音烟熏白鲳鱼

Tie Guanyin Tea & Smoked Orb Fish

*140 贵妃醉鸡

Kuefei Drunken Chicken

*143 龙井破布子蒸鲜鱼

Long Chin Tea & Seed Steam Fish

*145 乌龙麻香豆干

Oolong Tea & Spicy Bean Curd

*146 乌龙炒山苏

Oolong Tea & Saute Sansu

*148 碧螺春蒸鲜虾

Bi Lo Chuen Tea & Steam Shrimps

*151 龙井鱿鱼羹

Long Chin Tea & Calamari Kun

*152 铁观音酱油蛋

Tie Guanyin Tea & Soy Sauce Eggs

★养生主食

*154 普洱牛肉烩饭

Puer Tea & Beef Stew Rice

*156 龙井茶汁鸡肉盖饭

Long Chin Tea & Chicken Rice

*159 铁观音茶汁猪排盖饭

Tie Guanyin Tea & Pork Chop Rice

*160 高山金萱茶汁牛肉盖饭

High Mountain Ching Shuen Tea & Beef Rice

- *163 高山乌龙茶汁鳗鱼饭
High Mountain Oolong Tea & Eel Rice
- *164 碧螺春茶汁蛤蜊盖饭
Bi Lo Chuen Tea & Clam Rice
- *166 碧螺春虾仁菠萝炒饭
Bi Lo Chuen Tea & Shrimp and Pineapple Fried Rice
- *168 龙井茶汁鲍鱼盖饭
Long Chin Tea & Abalone Rice
- *169 铁观音茶鸡肉粥
Tie Guanyin Tea & Chicken Porridge
- *170 普洱牛肉滑蛋粥
Puer Tea & Beef • Slide Eggs Porridge
- *173 铁观音茶海鲜粥
Tie Guanyin Tea & Seafood Porridge
- *174 普洱羊肉粥
Puer Tea & Lamb Porridge
- *176 铁观音茶面
Tie Guanyin Tea & Noodle
- *177 乌龙茶猪肉皮蛋粥
Oolong Tea & Pork • Preserved Eggs Porridge
- *178 抹茶凉面
Cold Noodles in Green Tea Flavor



「自序」

以茶入馔，美味当前



饮茶降血脂、降血糖、抗老化，以茶入馔更是香甘养生。春天乌龙茶补气养肝，夏天凉茶消暑健脾胃，秋天抹茶润肺抗老，冬天铁观音补肾暖身。用茶叶煮东坡肉、炖鸡、炖排骨、煮汤、炒饭、炖饭，四季都有健康好味道。

中国人喝茶不但是为生津解渴，增进生活的情趣，还充分发挥乐在养生的保健功效。茶叶含有多种矿物质，可以帮助降低血脂、血糖，预防高血压和蛀牙，抗自由基，利尿杀菌又防癌，就算冲泡过了几次的茶叶也仍含有纤维素和蛋白质，可以拿来煮菜汤或充当花肥。

现代人讲究饮食的多元化和养生概念，茶馔就是饮食新文化。本书中，翰林茶馆郭顺隆主厨依照四季养生法则设计了多道茶餐。想做一份美味的茶肴并不难，除了大家平时熟知的龙井茶叶泡开后炒虾仁这道名菜外，一般只要把20克的茶叶放在2000毫升的热开水里浸泡5分钟，取茶汤就能代替水、高汤使用，卤、煮皆宜。

春天万物勃发要养肝：铁观音末加意大利综合香料煮道意式奶油海鲜面，分解油脂，整肠助消化，不让肝脏有负担；乌

龙茶叶渣掺进馅料包水饺，增强纤维素的吸收；泡开的乌龙茶叶炒小鱼干和山苏，营养满分；乌龙茶加补血养气的当归炖排骨，可养颜润色增体力；再来道绿茶奶酪，清爽维生素让味蕾回春。

夏天炎热要调养脾胃：泡杯薄荷乌龙茶冰镇成凉茶，提神醒脑消暑气；乌龙茶叶渣红烧鳕鱼，能安神解忧郁；茶汁煮凉面，拌梅酱或芝麻酱，可杀菌、消疲劳、抗老化；贵妃茶泡米酒12小时后，加当归、桂枝、黄芪、红枣、枸杞子蒸鸡，冷藏后再食用，酒香茶香药膳香融合为一，健脾开胃化烦热；还可将茶菁嫩叶煮吻仔鱼成为翡翠银鱼羹，高钙化湿又促进新陈代谢。

秋天要照顾肺脏，防感冒咳嗽：茶菁末加入高汤里炖道鲑鱼饭，固肺又益智；茶菁勾芡煎道金黄蛋，可以补气力；抹茶粉加入酱汁，淋上糖醋鱼能润肺；茶菁揉入肉丸子煮道豆腐汤，则是秋高气爽好时节的健美抗老首选。

冬季要暖身补肾，建议选择中重度焙火的铁观音茶入菜。铁观音是熟茶，茶汤澄黄显红，入口回甘喉韵强，香气浓郁，温暖心肺。铁观音冲茶焖煮东坡肉、铁观音茶叶直接蒸熏白鲳鱼、铁观音汁加十全大补中药材蒸煮全鸡、铁观音茶叶蒸软后炒鲜虾面、铁观音茶叶蒸软后切碎煎蛋、铁观音干茶叶磨粉后制成茶面条再加料煮碗好料面，都让整个寒冷的冬天生龙活虎起来。

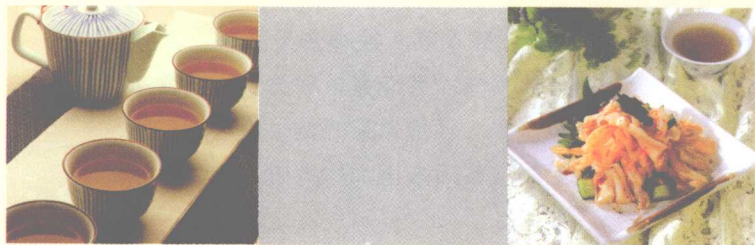
本书示范多道养生茶饌佳肴，把茶香美味融入日常三餐美食享受中，增进茶香美饌无限食趣。由此着手，轻易入门。在此祝您吃得愉快、健康、合家幸福！

翰林茶馆、台湾茶饌杂志创办人

冷宇和

当我们翻开茶文化的历史书籍就会发现，香茶入馔的渊源可追溯到周朝，那时中国就有“吃茶”的记录了。根据《诗经》记载：“采茶薪，食我农夫”，诗中的“茶”就是茶。

东汉壶居士写的《食忌》说：“苦茶久食为化，与韭灸同食，令人体重。”《晏子春秋》记述：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三文五卯，茗菜而已。”



清代乾隆皇帝十分钟爱杭州名菜“龙井虾仁”，慈禧太后喜欢用“樟茶鸭”欢宴群臣。今天，许多地方仍然保留着吃茶的习惯，如云南基诺族有吃凉拌茶的习惯，摆夷族有竹筒茶，云南一些地方则爱吃腌茶。国外也有许多著名茶膳，如日本1802年出版的《名饭部类》中就有11种用茶做的菜，泰国的一些地区也早就有将茶炒后做成副食的习惯。

茶膳有益健康，雅俗共赏

茶膳多以春茶入菜，因春茶不施用化肥，又富含多种维生素，茶叶本身即有杀菌作用。传说“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”唐代《本草拾遗》中也说“茶为万能之药”，因此茶膳具有一定的保健功能，同时，茶膳也顺应了人们返璞归真的饮食要求。



制作茶膳并不难，饭店、家庭都可以烹制，一般来说，以茶入馔主要有两种模式：

一种是将茶叶当做调料来用，取茶叶的香气来达到提味的目的，一般是不吃茶叶的。龙井虾仁、龙井蛤蜊汤、文山包种鸡汤、白毫乌龙红烧牛肉等就是这类菜中比较典型的。这种以茶叶调味的模式也最容易处理，如龙井蛤蜊汤，做法是先将龙井茶泡开，滤出茶汤备用；用开水煮蛤蜊，水中放少许姜丝去腥；当蛤蜊煮到张开时，倒入茶汤，灭火即可。再如文山包种鸡汤，只要在煮好的清鸡汤中浸入茶包，几分钟后茶汁即散入汤中。类似这样的做法还可以用在排骨汤上。关键是茶包不能久煮，否则茶香就会流失。

另一种做法是将茶叶做成美味佳肴直接入口。如果茶叶很嫩，泡开后就可以当做蔬菜直接食用；如果茶叶太老，可以将茶



叶研磨成粉，或是将泡开的茶叶剁碎包成茶叶饺子。红茶用热油在锅里爆炒爆酥后，与鸡丁和青椒拌炒是异常美味的。而白毫乌龙红烧牛肉也很简单，将牛肉氽烫去血水后，切块入锅炖，再加入笋或萝卜；将白毫乌龙茶泡开，滤去茶汁作为茶汤备用；待牛肉炖烂时，加入茶汤熬煮片刻即可。炸雀舌是一道



凉菜，将芽头肥壮的绿茶裹上鸡蛋、淀粉炸制，形似雀舌，精巧别致。春芽龙须是选用新鲜的新鲜春茶茶芽，微咸却清香，白绿相间，颜色甚是动人。

内行人把以茶为主料或是以茶为配料做成的菜肴，称之为茶膳。如浙江的龙井鸡丝，福建的铁观音炖鸭……茶叶入



菜，食材的质感与茶叶特有的风味融为一体，成品无汁，味透肌里。早在清朝也只是以菜佐茶，当年扬州人饮早茶时，用豆腐干丝做茶菜，同如今广州饮早茶时吃的茶点有雷同之处。真正常见的茶菜当属茶叶蛋，观光区流动的小摊贩、百货商店等随处可见。

茶叶的源起

茶属于山茶科，原产地在中国大陆南部。中国是世界上最早发现、利用及栽培茶树的国家，也是茶的故乡。

根据秦汉时代《神农本草经》的推论，早在神农时代，即距今4000~5000年前就已发现茶树、茶叶的存在。茶叶作为药用，是从唐朝以后风行，普遍成为生活里享用的饮料，而后流传到日本，受到喜好与重视，衍生出了茶道。日本的抹茶即源自于中国北宋时期，茶粉调水浓稠后，前后冲入7次热水浸润再饮，大受欢迎。



茶道的由来

公元8世纪中期，唐朝茶艺宗师陆羽著有《茶经》一书，把喝茶提升到品茗寻趣、净化灵性的境界，这项国饮数千年来温润了多少中国人的心，中国称这门实用美学为茶艺，也称为文人茶、功夫茶，由于需要坐下来悠闲品尝，民间戏称为老人茶。

唐宋时期茶馆林立，当时人们视清明节前后摘下的春茶为新茶，是一年伊始最珍贵的礼物，春茶、秋茶全比不上。文献中曾有八百里快马加急送入京殿朝贡的记载，只有皇家贵族才得以品尝。

茶叶的成分

茶汤中，含有许多对人体有益的成分，如果有良好的饮食习惯、正常的作息及适度的运动，并配合长期饮茶，定可改善并增进身体的健康。

茶叶中的水溶性物质约占茶叶干重的35%，如以标准泡茶法（3克茶冲泡150毫升热水，浸泡5分钟）冲泡3次，约可溶出茶中60%的可溶成分。以饮用第一泡茶为例，喝一杯茶可以摄取儿茶素类物质10~70毫克、咖啡因约40毫克、游离氨基酸约5毫克，以及多种矿物质约30毫克。



茶的营养价值主要来自茶叶中所含的维生素和矿物质，可供维生素B₁、维生素B₂、叶酸、烟酸、生物素和肌醇等，绿茶还可供给维生素C，至于维生素E、K因不溶于热水，因此喝茶无法摄取到。

此外，茶叶中富含可溶性矿物质，约占净重的5%~6%，其中60%~70%是可溶于热水的，因此茶属于碱性饮料，灰分酸碱度是9.40，可帮助人体的体液维持弱碱性，保持身体的健康，与容易导致心血管慢性疾病的酸性体质保持距离。

茶叶中的保健成分，较重要的有氟、咖啡因、儿茶素类和 γ -氨基丁酸等4种：

■ 氟

氟在茶叶冲泡过程中缓缓释出，使经常喝茶的人不易得蛀牙。

■ 咖啡因

咖啡因是一种中枢神经刺激物，也是支气管的和缓扩张剂，具有利尿作用，是心脏肌肉的刺激物，且具有可加速脂肪分解的代谢作用。咖啡因占茶汤可溶成分的8%~10%，通常一天摄取300

毫克咖啡因对于大多数成年人来说并无害处，但孕妇、对咖啡因敏感者都必须限制咖啡因的摄取，不应超过每天300毫克。

■ 儿茶素类

多元酚类是茶叶中含量最多的可溶性物质，约占茶叶净重的30%，其中主要部分是儿茶素类，属于一种混合物，是茶汤中苦味、涩味的主要来源，也是决定茶叶质量优劣的重要因素之一。国内外发表的研究报告证实，儿茶素类和其氧化聚合物具有抗氧化、抗炎、抗菌、抗细胞突变、强化微血管活性、增加体内维生素摄取量、降低血液中胆固醇和低密度脂蛋白含量、防护辐射伤害、抑制血压上升和抗过敏等多种生理功效。

■ γ -氨基丁酸

茶叶在制作过程中如经厌氧发酵，能产生一种特别风味的茶，称为“ γ -氨基丁酸茶”，其中至少含0.15%的 γ -氨基丁酸。目前已有许多研究报告证实， γ -氨基丁酸具有降血压及解酒的功效。

茶叶的功效

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，说明茶可以解毒、可当药用。唐朝《本草拾遗》中强调“诸药为各病之药，茶为万病之药”。自古以来，茶就被认为是最好的保健饮料，历史上已有许多饮茶与保健的文字记载，可见茶的保健功能是千古经验的累积见证。

茶叶的保健功效如下：

■ 延缓衰老

为防止自由基在体内产生的连锁破坏作用，正常情况下，人体内有一套清除自由基的系统，使体内的自由基能维持一个动态平衡。但随着年龄

超过35岁以后，各种清除自由基的酶逐渐衰退，造成体内自由基过多，而引发各种疾病，加速老化。不论绿茶、乌龙茶或红茶，所含的儿茶素类和其氧化物都已被证实具有很强的抗氧化作用，可中和身体内各部分产生的自由基，有延缓老化、防止油脂氧化和改善过敏现象等作用。

■ 降低血脂，预防高血压

饮茶具有降血脂的作用，特别是具有降低低密度脂蛋白并提高高密度脂蛋白的功效。高血压是许多中老年人常见的疾病，血液中的钠含量高是致病的原因之一。茶汤中富含的钾离子，可促进血液中钠离子的排出，起到预防高血压的功效。因此，长期饮茶有预防血压上升的效果。

■ 降血糖，预防糖尿病

茶叶中的一些成分已被证实具有降血糖的效果，尤其是茶中提取出的水溶性杂链多糖化合物，具有明显降低患者血糖值、尿糖值的效果。

■ 预防龋齿

茶叶能够预防龋齿，除了茶中的氟发挥功效，儿茶素类也能强烈抑制细菌。临床上已证明，儿茶素类可明显减少牙菌斑和牙周病的发病率。

■ 抗菌及抗病毒

茶的抗菌和抗病毒的功能，早在中国唐宋时期的医药书籍中就已有记载。近代科学研究认为，儿茶素类对很多人体致病细菌，如金黄色葡萄球菌、霍乱弧菌、大肠杆菌及肉毒杆菌等，都具有抑制或杀灭的效果，同时又不伤害肠内有益菌群，如乳酸菌的繁殖，因此有整肠的功能，而常喝热茶也能有效预防流行性感冒。

■ 有助强化骨质

成功大学附属医院从1996年起调查了497位