

吃 出 健 康 丛 书

# 健康 饮料

JIAN KANG YIN LIAO

严鸿德 陆 宁 编著



 安徽科学技术出版社

吃出健康丛书

# 健康饮料

严鸿德 陆 宁 编著

安徽科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康饮料/严鸿德,陆宁编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2001.9

(吃出健康丛书)

ISBN 7-5337-2262-0

I. 健… I. ①严…②陆… III. 保健-饮料-基本知识 IV. TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061685 号

\*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥远东印刷厂印刷

\*

开本:850×1168 1/32 印张:3.375 字数:95 千

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-2262-0/TS·79 定价:5.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

## 《健康食品的选择》

一个人若要拥有健康的身体,除了要注意饮食卫生和饮食习惯这些最起码的要求外,更为重要的是,要根据自己的身体实际,在充分掌握食品特性的前提下,有针对性地选择那些具有保健防病的食品。该书从选择健康食品的方法中,择优向读者介绍了一些选择健康食品、鉴别一般食品质量的感官方法。从养生保健食品如何选择上,介绍了如何根据食品的特性、营养成分以及读者自身的健康状态等来选择健康食品的一些有效方法。

## 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 一、健康饮料概述 .....         | 1  |
| (一) 健康饮料的概念 .....      | 1  |
| (二) 健康饮料与人体健康的关系 ..... | 2  |
| (三) 健康饮料的分类 .....      | 2  |
| (四) 健康饮料的发展状况 .....    | 3  |
| 二、饮茶与人体健康 .....        | 5  |
| (一) 概述 .....           | 5  |
| 1. 饮茶的功用 .....         | 5  |
| 2. 饮茶的学问 .....         | 6  |
| 3. 饮茶的习俗 .....         | 8  |
| (二) 特种茶饮料与健康 .....     | 13 |
| 1. 保健茶水 .....          | 14 |
| 2. 滋补茶水 .....          | 18 |
| 3. 抗癌茶水 .....          | 21 |
| 4. 纯天然罐装茶水 .....       | 24 |
| 5. 调味茶水 .....          | 26 |
| 6. 国外含茶饮料 .....        | 27 |
| 三、果酒、茶酒与人体健康 .....     | 32 |
| (一) 概述 .....           | 32 |
| 1. 果酒 .....            | 32 |
| 2. 茶酒 .....            | 32 |
| (二) 果酒的种类 .....        | 33 |
| 1. 发酵型果酒 .....         | 33 |
| 2. 配制型果酒 .....         | 39 |

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| (三) 茶酒的种类 .....     | 40 |
| 1. 茶酒混饮 .....       | 40 |
| 2. 茶味汽酒 .....       | 41 |
| 3. 茶味配制酒 .....      | 43 |
| 4. 茶叶发酵酒 .....      | 43 |
| 5. 茶叶啤酒 .....       | 47 |
| 6. 其他茶酒 .....       | 48 |
| (四) 其他保健酒类 .....    | 51 |
| 1. 配制型药酒 .....      | 51 |
| 2. 各种滋补酒 .....      | 53 |
| 四、果汁、蔬菜汁与人体健康 ..... | 56 |
| (一) 概述 .....        | 56 |
| 1. 果汁 .....         | 56 |
| 2. 蔬菜汁 .....        | 57 |
| (二) 果汁的种类 .....     | 57 |
| (三) 蔬菜汁的种类 .....    | 60 |
| 五、汽水与人体健康 .....     | 63 |
| (一) 概述 .....        | 63 |
| 1. 汽水的分类 .....      | 63 |
| 2. 饮用汽水的害处 .....    | 63 |
| (二) 果汁汽水 .....      | 64 |
| (三) 茶叶汽水 .....      | 66 |
| (四) 保健茶汽水 .....     | 67 |
| (五) 其他茶汽水 .....     | 69 |
| 六、奶制品与人体健康 .....    | 71 |
| (一) 鲜奶与人体健康 .....   | 71 |
| 1. 鲜奶的营养价值 .....    | 71 |

---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 2. 鲜奶的药用价值 .....        | 71 |
| 3. 鲜奶何时饮用为佳 .....       | 72 |
| (二) 牛奶热饮 .....          | 72 |
| (三) 含奶饮料 .....          | 74 |
| (四) 牛奶凉饮 .....          | 75 |
| (五) 发酵奶 .....           | 77 |
| (六) 婴儿奶 .....           | 80 |
| (七) 奶露 .....            | 82 |
| (八) 奶茶 .....            | 85 |
| 七、矿泉水与人体健康 .....        | 88 |
| (一) 矿泉水的定义 .....        | 88 |
| (二) 矿泉水的分类 .....        | 88 |
| (三) 瓶装饮用矿泉水应具备的条件 ..... | 90 |
| (四) 矿泉水与人体健康 .....      | 91 |
| (五) 饮料矿泉水的评价 .....      | 93 |
| (六) 饮用矿泉水的发展趋势 .....    | 94 |
| (七) 矿泉水的饮用 .....        | 95 |
| 八、纯净水与人体健康 .....        | 96 |
| (一) 纯净水的概念 .....        | 96 |
| (二) 纯净水与人体健康 .....      | 96 |
| (三) 纯净水的发展趋势 .....      | 98 |
| (四) 纯净水的饮用和选择 .....     | 98 |
| (五) 饮料纯净水的评价 .....      | 99 |

## 一、健康饮料概述

近年来，随着社会生产力的不断发展，人们生活水平的日益提高，人们不仅在吃的方面更加讲究营养，在喝的方面也逐渐注重营养科学，以期达到增强体质，健康长寿的目的。

### （一）健康饮料的概念

所谓饮料，是指可供人类饮用的一系列液体食品，它包括含醇饮料（如各种酒类）和无醇饮料两类。

普通饮料的饮用，是以补充人体水分为主要目的。除此之外，饮料都具有一定的滋味和口感，它或者保存了天然原料的味感，或者经过加工改善及调味，使人们得到味感的满足。这就赋予饮料又一功能，即口味满足功能。目前，某些饮料只以味感特征作为人们饮用的主要目的。其他成分仅作为载体存在，只在客观上起到补充水分的作用，甚至某些味感饮料，已成为人们的纯嗜好品。

但是，被专家们称为健康饮料（Healthy Beverage）或保健饮料的各种饮料，除了具有上述两种基本功能外，还具有能够调节人体生理节律及预防疾病、促进健康的第三种功能。健康饮料的发展历史并不长，对其名称和定义，目前国内、国际上均无统一标准，相近的名称主要有：营养饮料（Nutritional Beverage）、功能性饮料（Functional Beverage）等等。其定义可概括为：它是一种具有特定功能和特殊要求的饮料，即具有调节人体生理节律功能的饮料。由于这种饮料是以保证和增进人体健康为目的的饮料，因此，与一般饮料相比，健康饮料中所含成分具有一定的特征性，既能补充人体日常生活中所需的营养成分，缓解和预防某些疾病，又具有增强人体体质的作用。这里

必须强调指出的是:健康饮料不能被理解为在普通饮料中添加某些药物成分而加工制成。健康饮料的最显著特点在于它的成分和加工方法有别于一般饮料,且其功效已经得到科学实验的证实。

## (二) 健康饮料与人体健康的关系

目前市场上供应的健康饮料品种较多,归纳起来,各种产品与人体健康的关系主要包括下列几个方面。

(1)增强人体体质。主要指增强人体免疫功能和具有抗疲劳功能的饮料,如金针菇发酵饮料等。

(2)调节人体生理节律。主要指调整人体神经系统、吸收与代谢功能的饮料,如各种富含多种维生素的饮料等。

(3)预防人体疾病的发生。主要指具有预防糖尿病,心、脑血管疾病及抗肿瘤等作用的饮料,如绞股蓝饮料等。

(4)恢复人体健康。主要指控制胆固醇、调节造血功能的饮料,如红枣饮料等。

(5)延缓人体衰老。主要指具有抑制体内过氧化脂物质的形成,清除体内过剩自由基的饮料,如花粉饮料等。

## (三) 健康饮料的分类

健康饮料的分类有多种方法,至今仍无统一和明确的方法。有按原料种类分类,有按加工工艺分类,也有按饮料成品中所含有效成分分类等等。如按饮料中的组成和功效来分,一般可将健康饮料分为如下几种。

(1)蛋白饮料。蛋白饮料是一种富含蛋白质的饮料。其中所含的蛋白包括动物蛋白和植物蛋白两类。前者主要指乳性饮料,包括乳饮料、发酵乳和乳酸菌饮料等。后者主要指豆乳饮料,如大豆饮料、绿豆饮料等。蛋白饮料中的蛋白质经过各种加工处理制得成品后,增加了各种蛋白质在人体中的吸

收和利用率，是一类营养价值较高的饮料。

(2) 强化饮料。强化饮料是指在饮料生产过程中，在配方中添加了某些人体所需的营养成分或对某些人群有特殊需要的成分而制成的一类饮料。主要包括高热能饮料、氨基酸、无机盐和维生素强化饮料等。

例如，高热能饮料特别适宜于劳动条件特殊（如高温环境、矿井作业等）或从事剧烈运动、长时间持续工作等人群；氨基酸强化饮料适宜于饮食中缺乏某种氨基酸的状况；无机盐强化饮料主要是指有关钙、磷、铁等元素的强化，对调节人体其他无机盐的平衡、促进骨骼和牙齿的生长，避免缺铁性贫血具有积极意义。

(3) 矿泉水。矿泉水是因其含有各种人体所需的微量元素而步入人们的生活，这些微量元素对人体矿物质的补充具有较大的作用。

(4) 果、蔬汁饮料。果、蔬汁饮料是以水果或蔬菜的汁液为主要原料加工而成的产品。这类饮料一般含有较为丰富的维生素，并含有一定数量的膳食纤维及无机盐，是人体必需的几类营养素的重要来源。

(5) 疗效和滋补饮料。这种饮料多具有疗效和滋补双重功效。这类饮料的有效成分常常是药食同源植物的萃取物，且大多风味独特，并对人体绝对安全。因此，越来越受到人们的青睐。

#### (四) 健康饮料的发展状况

健康饮料的发展是随着健康食品的发展而发展的，迄今只有数十年的历史。最初是以营养强化饮料的面目出现的，根据强化的营养素所起的功能作用判断和推测其功能，并没有实验结果来证明其功能确实存在，这类产品被称为第一代健康饮料。随后进一步发展的第二代健康饮料，是指经过严格的动物实验和人体实验，证实了其独特功能的存在，建立在科学性、客观真实性基础上的一类饮料。健康饮料未来更进一步的发展，则应以第二代产品为基础，进行对功能性成分的分离、提取及纯化操作，并深入研究各种功能性成分的物理化学结构，研究其结构效用和数量效用的关系，保持这些功能性

成分在产品中的稳定性，或直接将有关功能性成分添加至饮料中，制成第二代健康饮料。

健康饮料的稳步发展，是人类社会文明和科技进步的必然结果。随着科学技术的不断发展，人们就有可能搞清疾病与社会环境的关系、疾病与日常饮食的关系及疾病与各种生物活性成分的关系。促使人们更加关注土壤、大气、水源等社会环境的污染；更加关注通过改善饮食条件来预防疾病的可能性；更加关注各种生物活性成分对人体的调节功能。对提高全人类的身体素质，具有不可估量的影响。

目前，我国健康饮料存在着种类多、产值少、第一代产品多、第二代产品少的“两多两少”现象。而且绝大多数是由某些功能性成分的基料加工而成，其配方往往是根据前人、甚至是古人的经验设计而成，缺乏功能性评价的科学性，基本上全部属于第一代产品，其产量也仅占饮料总产量的5%左右。因此，我国健康饮料发展的当务之急是促进产品生产的规模化和现代化的发展，逐步形成产业优势和市场优势。同时，应根据我国几千年来积累的有关经验，充分利用各种天然资源，在巩固第一代、第二代产品的基础上，根据不同人群的特殊需要，多方位地发展各种产品，以满足人们日益提高的对健康和长寿的追求。可以预料，未来世界是健康饮料的世界，而占主导地位的产品必定是第三代乃至更科学的新的产品。

## 二、饮茶与人体健康

### （一）概述

#### 1. 饮茶的功用

（1）古代对茶功能的描述。中国是茶的祖国，茶叶最早是作为药用而被发现的，相传神农尝百草“日遇七十二毒，遇茶而解之”。历代名医对茶的药理功能论述颇多：东汉，华佗《食论》云：“苦茶久食意思”。南北朝，陶宏景《名医别录》云：“苦茶久食轻身换胃”。唐，陈藏器《本草拾遗》云：“诸药为各病之药，茶为万病之药”。宋，吴淑《茶赋》：“夫其涤烦疗渴，轻身换骨、茶荈云利，其功若神”。元，王好古《汤液本草》云：“茶清头目、治中风昏愦、多睡不醒”。明，李时珍《本草纲目》云：“茶味苦，饮之使人……火为百病、火降则上清矣”。清，孙星衍《神农本草经》云：“茶味苦、饮之使人意思、少睡、轻身、明目”。民国，赵公荀《中药大辞典》云：“茶之功用为消积、滞油腻、消火、下气降气”。

其他国家对茶功能亦有描述：“还童振枯”“东方恩物”“延年益寿”“民间仙药”等，都是外国人对茶的评价。特别是明代末在我国留学的日本荣西禅师所著《吃茶养生记》一书中评价茶的“茶养生之仙药也，延龄之妙术也”。

（2）近代对茶作用的研究。近代研究表明：茶叶中含有众多的化学成分，也是规定各种特性的基础物质，从而使茶叶具有防治疾病和保健功能，据统计其化学成分共有 500 余种。在自然界存在的只有 92 种，其中有 25 种左右是一般生命生物的主要成分。在茶树各器官中发现有 33 种。

在通常情况下，饮茶有十大益处：

①兴奋作用。②利尿作用。③防龋作用。④消炎抑菌。⑤帮助消化。⑥降低血糖和血压。⑦降血脂、抑制动脉粥样硬化。⑧抗衰老作用。⑨抗辐射作用。⑩抗癌抗突变作用。

茶可以预防胆结石、肾结石和膀胱结石，并可以作为支气管炎、感冒发汗和增强呼吸作用的药物。茶还可以消除人体有害盐类和毒素的积累。茶叶对治疗瘰疬、防止各种微量元素缺乏症、解除肝脏中毒等起着一定的作用。茶还可以预防粘膜、牙床出血、浮肿以及眼底出血等症。

茶叶中还含有丰富的维生素C、维生素B及维生素K与E等，还含有多种矿物质，特别是磷、钾、钙、镁、锰、铁、硫、硒等元素含量丰富。

## 2. 饮茶的学问

(1) 什么人宜饮茶，什么人不宜饮茶。茶叶是世界三大饮料之一，我国是茶的故乡，自古以来我国人民就习惯于饮茶，特别是中老年人对茶的饮用更感兴趣。一般来说，饮茶后能振奋精神、消除疲劳、祛病强身、利于健康，但是不能一概而论，有些人饮茶后可能会带来一些副作用。比如冠心病人不宜大量喝浓茶，因为茶叶中的咖啡碱是兴奋剂，能增强心脏的兴奋性，大量喝浓茶会使心跳过快，对早搏或心房纤颤的冠心病病人，往往会导致病情加重；脾胃虚弱者，或是患有胃和十二指肠溃疡的人不宜喝浓茶，以免太刺激，从而增加胃的不舒适感；空腹一般不宜喝浓茶，尤其是不常喝茶的人，空腹喝了浓茶，会抑制胃液的分泌，妨碍消化，重者引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等症状；神经衰弱者睡觉前不宜多喝茶，以免引起失眠；孕妇不宜饮茶，尤其不能喝浓茶，因为茶叶中的咖啡碱不仅会被孕妇吸收，也会被胎儿吸收，这对胎儿的生长发育是不利的；儿童不宜喝浓茶、因为茶多酚含量太多，可与食物中的铁发生作用，从而影响铁的吸收，导致儿童缺铁性贫血。

(2) 什么时间饮茶效果好，什么样的茶水不宜饮用。饮茶要择时，不宜频频盲饮，尤其是睡觉前不宜多饮。历史上有这么一句俗语“饭后茶消食、午茶长精神”，由此看来饭后与午间饮茶是比较有益的。一般夏季饮绿茶、冬季饮红茶、春秋两季饮花茶为好。

任何饮品大多是以新鲜为好,茶叶也不例外。随饮随泡,不仅香气浓郁、营养丰富、药效明显,还可以减少细菌污染的机会。特别是在肠道病传染高发季节,如茶水隔夜饮用,会给病原菌的传播造成便利条件,所以茶水最好是现泡现饮,不要饮隔夜凉茶。再说,茶水放置时间长了,由于茶多酚的氧化,会失去原有的绿色而变成黄色,故不宜多喝。另外,霉变茶水、3年以上的陈茶、有异味的茶水均不能饮用。

(3) 什么人饮什么样茶有保健作用。在我们日常生活中,茶叶是一种特有的保健饮料。如何饮茶、选用哪种茶叶,与不同年龄、不同病症有关。

从保健角度来看,绿茶的营养成分要比红茶高。绿茶所含的维生素C比红茶高,100克高级绿茶中含有维生素C 300~600毫克。而红茶经过发酵,不少维生素C被破坏。一般绿茶中的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等比红茶高1~2倍,维生素P的含量也比红茶高。因此,绿茶在抑菌、防衰老、防止血管硬化、抑制突变、防止辐射、降低胆固醇和血脂、儿童防龋齿方面都比红茶更有效,归纳起来有以下几方面。

- ①儿童、少年饮用,均以绿茶为好。
- ②青春时期、性发育旺盛,以绿茶为好。
- ③青少年女性经期前后、更年期女性、情绪往往烦躁不安者可饮花茶。
- ④外感风寒者饮红茶为好,痢疾患者饮绿茶为佳。
- ⑤动脉硬化、冠心病、脑栓塞病人,宜饮铁观音。
- ⑥糖尿病患者饮老宋茶最好。
- ⑦消脂减肥宜饮绿茶,高血压患者和预防癌症以绿茶冷饮为佳。
- ⑧老年人便秘可饮红茶。
- ⑨体力劳动者宜饮绿茶。
- ⑩需要安静工作者,饮绿茶更宜。

(4) 茶为什么要热饮。喝热茶是我国人民长期以来形成的习惯,这也是实践获得的经验总结。喝热茶可以充分发挥茶的功效,保持茶的色、香、味质量。茶叶中的有效成分在热水中溶解度高,如咖啡碱只能微溶于冷水,随着水温升高,其溶解度逐渐增大,随着水温下降茶水就会出现浑浊现象,称

为“冷浑浊”茶水。试验表明,500克冷茶水需要40~50分钟才能完全流入小肠,如果是热茶水,可以加速胃壁收缩,促进幽门开启,使茶水很快流入小肠而被吸收。热茶入胃后可使食物软化,加强胃壁收缩,促进胃液分泌,有助于食物的消化。

盛夏饮热茶有如下好处:

①饮热茶可消暑解渴、清热凉身。热茶能促使汗腺分泌,使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外,散发热量。经测试,每蒸发1克水就能带走2.1千焦热量。蒸发水分越多,散发的水分就越大。用红外线湿度记录仪测定皮肤温度,发现喝热茶10分钟后可使体温下降 $1^{\circ}\text{C}\sim 2^{\circ}\text{C}$ ,并可保持20分钟左右。

②热茶汤中含有茶多酚、糖类、氨基酸等,与唾液发生反应能使口腔滋润,产生清凉感觉。

③热茶中的咖啡碱能刺激肾脏、促进排泄,从而使热量散发和污物排出,达到降低体温的目的。

(5)茶叶冲泡几次为宜。据分析用沸水冲泡红茶、绿茶、花茶3分钟后,第一次溶出可溶物总量50%以上,第二次30%以上,第三次为10%左右。若以可溶物浸出为准,以冲泡3次为佳。

茶叶中的有效成分维生素、氨基酸、多种无机物等,第一次冲泡时有80%被浸出,第二次冲泡浸出量已达95%以上,由此可见,从营养角度分析,以冲泡两次为宜。

**3. 饮茶的习俗** 茶叶和其他饮料一样,其饮用方法在一定程度上取决于人们的爱好和当地风俗。因此,不同地区、不同民族、不同国家的人饮茶习俗是不同的,甚至在同一个国家中,不同民族、不同地区的人对茶叶的爱好和饮用方法也各有千秋。

#### (1) 少数民族的饮茶习俗

①蒙古族奶子茶:蒙古族散居于我国北方,以游牧为生,每天三茶一饭,即早、中、晚喝三次茶,所喝的茶不是清茶一杯,而是香喷喷的奶子茶。具体做法是先将青砖茶或黑砖茶打碎,放入铝质或铜质大壶内熬煮,待水沸腾后

加牛奶或羊奶，再加入少量食盐，这样喝起来既香又解渴。不少蒙族同胞喝茶时还要吃些点心或其他食品，如炒米、奶饼、油炸果、手扒肉等。蒙族同胞好客，客人来了，主人先敬烟，然后献上热气腾腾的奶茶及炒米等食品。

蒙族奶子茶的特点是：味道醇厚、芳香浓郁、茶香奶香皆备。

②藏族酥油茶：藏族同胞居住在高原地带，气候寒冷干燥，且以肉食为主，果蔬不多，营养缺乏，特别是维生素类，主要靠茶叶来补充。藏族同胞主要是喝酥油茶，其制作方法是：将砖茶敲碎放入锅中加水熬煮，然后滤出茶汁倒入事先放有酥油和食盐的木桶内，用木棒上下不停地抽打，待茶汁与酥油充分混合形成乳白色的酥油茶时，再倾入银质或铜质茶壶中，放在火炉上，边喝边吃糌粑。在藏族同胞家中，敬献酥油茶是非常隆重的礼节。

该茶主要特点是：诸味协调，有浓郁的茶香和奶香。

③维吾尔族奶香茶：同是维吾尔族，但饮茶习俗则不同，居住南疆的喜喝香茶，而北疆的则爱喝奶茶。奶茶的制作和饮用基本上与蒙族相同。而南疆饮茶方法则有所不同，他们常用长颈铜茶壶或陶瓷的长颈壶，煮茶时把砖茶敲碎，放入茶壶中，加入适量的香料（常用香料有丁香、桂皮、胡椒等），最后加入清水，放炉上熬煮，沸腾5分钟后即可饮用。

该茶主要特点是：茶味浓厚、回味长久，带有特殊的奶茶香。

④白族三道茶：居住于云南南部的白族同胞十分考究。特别是客来敬茶，情意甚深，一般要分3次敬送，故名三道茶。三道茶水，各用配料不同，又可代表3种含义。第一道茶为糖茶，在茶水中加适量的白糖，意味主人对来宾的热情欢迎。第二道茶为苦茶，按白族同胞的习惯，喝这道茶为宾主谈家常、叙往事。第三道茶为米花茶，这道茶水中加入桃核仁、蜜糖、姜末、米花等佐料，其意是宾主互祝美好与吉祥。

该茶的主要特点是：营养丰富、味道鲜美。三道茶中包含着深情厚意。

⑤回族罐罐茶：居住在甘肃、宁夏、青海的回族同胞，茶叶是当地人民不可缺少的生活资料。其饮茶方式可以说是多种多样的，但在广大牧民中要属喝罐罐茶最为普遍了。其制作方法是：先将罐子盛半罐水，然后将罐子放在点燃的火炉上，水沸腾后放入小撮茶叶，茶叶一般以中下级为主，边煮边

搅拌,让茶汁充分浸出2~3分钟后,再向罐内加水至八成,到水再次沸腾时,茶水就算熬煮好了,倾入杯中饮用。

该茶主要特点是:保健提神、帮助消化。

⑥布郎族酸茶:居住在云南勐海县布朗山和巴达高山的布朗族同胞,习惯吃酸茶。

酸茶的制作是,一般于5~6月份高温高湿的夏季,把从树上采下的新鲜茶叶煮熟,放在阴暗处10天,让其发霉,然后装入竹筒中,再埋入土内,月余后取出食用。

该茶主要特点为:帮助消化、解渴提神。

⑦傈僳族雷响茶:居住于云南省怒江傈僳族自治州的傈僳族同胞喜欢饮雷响茶。雷响茶是酥油茶类型的。其制作是先能用盛750毫升水的大瓦罐,将水烧沸,再将饼茶放入小罐内烤香,然后将火罐内的开水冲入小罐内,熬煮3~5分钟后滤出茶叶,倒入酥油筒内,加入事先准备好的酥油,再加入事先炒熟、碾碎的核桃仁、花生米、盐巴或糖、鸡蛋等。最后将钻有一个洞放在火中烧红的鹅卵石放入酥油筒内,使茶汁发出哧哧响声,犹如雷响一般,响声过后,马上使劲用杵上下抽打,使酥油成雾状均匀溶于茶汁中,打好后趁热倒出饮用。

其特点是:茶香扑鼻、滋味浓而不腻、营养丰富,实为上等佳品。

⑧侗族油茶:散居贵州、广西边境山区的侗族同胞,对茶叶的饮用又别具一番情趣。其制作方法是:茶叶从树上采下后,先放入甑中煮熟黄后,取出晾干,再入锅中烘干,入罐贮存起来。烹煮油茶时,先用适量油将粘米炒熟,再将茶叶放入锅中拌和均匀,加入适量清水煎煮沸腾后捞出茶渣捣烂。第二次入锅再煮,此时可将事先做好的粘米放入碗内,加入葱末、姜末、菠菜、椒粉及少量盐巴。还可根据不同人的口味添加花生、芝麻、黄豆、糍粑等。

此茶特点是:营养丰富、味道鲜美、风味独特,是集茶、菜、佐料为一体的特殊饮料。

⑨土族油汤茶:聚居在湖北鄂西土族同胞,特别喜欢喝油汤茶。其制作方法是:以普通茶叶为主料,先用清油炸茶叶、玉米、花生、豆腐干、芝麻等,