

保健茶

黄善香 主编

配方及开发



湖南科学技术出版社

保健茶配方及开发

黄善香 周 国 欧阳建 编著

湖南科学技术出版社

湘新登字 004 号

保健茶配方及开发

黄善香 周 围 欧阳建编著

责任编辑：彭少富

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销

湖南省农业大学印刷厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

*

1994年11月第1版第1次印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张:8.875 字数 190,000

印数:1-3100

ISBN 7-5357-1511-7

S. 243 定价:6.90 元

地科 149-51

内 容 提 要

《保健茶配方及开发》一书由湖南进出口商品检验局的几位食品检验专家共同编著而成。全书分上、中、下三篇：上篇对中国茶叶的药用与保健价值作了简明而全面的概括；中篇按祖国医药学的分类方法将千余种茶叶治病保健药方，逐一列出，集中国茶疗方之大全；下篇探讨了有关保健茶制品开发的理论问题。可供医学、食品学、茶学科技人员参考阅读，也是广大群众保健治病的良好参谋。

序 一

中国茶文化,作为中华民族的本土文化,可谓源远流长,并且深深地影响着中国人的生活。在改革开放的今天,中国茶文化放出了更加绚丽夺目的光彩。中国茶文化不仅在国内得到了发扬和光大,而且走出了国门,引起了世界各国人民的广泛注意和重视。

茶之为饮,食用者有之,药用者亦有之。用茶叶和茶疗方治病、健身,在我国有悠久的历史。它是我国劳动人民的一大创造,既是祖国茶学宝库中的一块瑰宝,又是我国医学宝库中的一个重要的组成部分,是历代茶学家和医药学家宝贵经验的总结。自汉代以来,历代医药学家多有用茶或以茶为主,辅以适当的中药制成茶疗方,如午时茶、天中茶、八仙茶等等,这些茶疗方至今仍在医学实践中广泛应用。《神农本草》、《食疗本草》、《圣济总录》、《太平惠民和剂方》、《普剂方》、《本草纲目》、《伤寒杂病论》、《新修本草》等许多历史医籍中均有收录,许多茶疗方至今在民间仍广为流传。著名的药物学家陈藏器非常明确地指出:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”高度评价了茶的医药保健价值。

随着科学的进步,茶叶中的营养成分和药理作用不断被研究发现,其保健功能和防病治病的功效通过各种研究不断得到肯定,多学科的研究成果都表明:茶和茶疗方十分有益于人类的健康,有益于人类健身治病。近年在杭州和常德召开的两次国际

茶文化讨论会都对茶叶的全面治病健身功效作了充分的肯定。

茶疗方之所以具有强大的生命力,关键在于它不仅价格便宜,取材方便,而且疗效极好,服用安全,易于掌握。

为了挖掘祖国的茶文化和医药遗产,黄善香、周围和他们的同事们适时地编著了《保健茶配方及开发》一书,既从茶学的角度,又从医药学的角度对中国茶叶的药用价值进行了深入浅出的阐述,对散见于数百种文献中的有关治病和健身的茶疗药方按照医药学原理和使用途径进行重组和汇编,所收编的茶疗方全部是真正的茶叶制品或茶叶制剂,完全剔除了那些非茶之“茶”的药方。他们既注重了茶疗方收集的全面性,详细介绍了每一个茶疗方的配方、制法、功用和用法,同时又考虑了茶疗方的实用性;既便于医务工作者和广大居民群众据其发挥和应用,又便于生产者据此开发和研究出更新的产品。

我相信:每一个读者通过阅读此书都会有所收益,每一个读者拥有此书都会有更加健康的体魄。因此乐为之作序以贺。

陈彬藩

1994年5月

序 二

茶是大自然赐予人类最理想的保健饮料。我国是茶树的原产地，茶叶是我国的传统饮料，是我国饮食文化的重要组成部分。客来奉茶、以茶会友早已成为人们交往时的传统习惯。

我国利用茶叶保健可以追溯到上古时代，相传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。据专家考证，“茶”即当时的“荼”字的称谓。我们的祖先从丰富的实践经验中体会到：“茶能止渴、消食、除痰、少睡、利尿、明目、益思、除烦、去腻，人固不可一日无茶”。唐代陆羽的《茶经》更是茶文化的经典著作。清代乾隆皇帝也说：“臣不可一日无君，君不可一日无茶”；边疆少数民族兄弟更是离不开茶，有“宁可三日无油盐，不可一日不喝茶”之说。

应用茶叶和茶疗方，治病健身，延年益寿，在我国具有悠久的历史，它是我国历代劳动人民对世界人类作出的重大贡献，又是我国茶学宝库中的一块瑰宝；既是我国医学宝库中的一个重要组成部分，又是我国历代茶学家和医药学家的经验总结。多有用茶或以茶为主，辅以中药配制成茶疗药方，使茶的功效更臻完善，效果更加显著。

茶对人类的保健长寿，对中华民族的繁衍昌盛，起了不可忽视的作用。日本一心脏病研究专家认为：中国人患动脉粥样硬化和患心脏病的人数比西方人少，除了遗传因素、生活方式和饮食

结构外,与中国广大人民爱饮绿茶有关。

由于科学的发展和化学手段的不断完善,近百年来,人们对茶叶内含物质的了解愈来愈深化。据测定分析,茶叶中共测出茶多酚、咖啡碱、蛋白质、维生素、氨基酸、糖类、类脂等有机化合物;钙、镁、钾、磷等矿物质和硒、锌、锰、钼、铁、硼、钴、镍、氟、镉等微量元素共有 500 多种。根据现代医学、生物学、营养学对茶的研究表明:凡调节人体新陈代谢的许多有益成分,茶叶中都具备,而且比例协调,好象调配适宜的复方制剂,对人体健康十分有益,因而被誉为理想的保健饮料。目前,欧、美和日本等发达国家许多学者已把“茶——21 世纪的健康饮料”列为重大研究课题,并由国家投入大量的经费和人力进行研究。我国是茶的故乡,大力推介饮茶并将茶作为国饮,是顺理成章、无可非议的。茶叶这一天然保健饮料是国际上 90 年代研究的重大课题,微量元素硒作为人体的必需微量元素,是各国学术界在大力研究抗癌防衰机制的热点。陕西安康和湘鄂边界武陵山区的石门、桑植、鹤峰等县富硒地带所生产的富硒茶二者兼而有之,格外引人注目,是不言而喻的。

为了弘扬祖国的茶文化和挖掘医药遗产,由湖南进出口商品检验局的黄善春、周国、欧阳建三位同志分工负责,共同编著的《保健茶配方及开发》一书,既从茶学和医药学的角度,对茶叶的药用价值作了高度概括,又集祖国茶疗方之大全,将千余种茶叶治病保健药方进行逐一分类和汇编;既注重了茶疗方收集的全面性,又考虑了茶疗方的实用性,便于广大人民群众择其应用。

我有幸先人一步阅读本书稿,获益匪浅。浏览全书,深感作者们花了很大的精力。本书收集千余种茶叶治病保健药方,并逐

一详细介绍其配方、制法、功用和用法,取材广泛,这是本书的第一大特点;所收编的茶疗方,全部是真正的茶叶制品或茶叶制剂,剔除了那些非茶之“茶”的药方,名副其实,是本书的第二大特点;既着重为读者参考使用,又强调为保健茶的生产和消费提供指南,则是本书的第三大特点。全书分上、中、下三篇,结构合理,思路清晰,文笔流畅,通俗易懂,乃是本书的第四大特点。本书科学性、实用性较强,是一本弘扬中华茶文化和治病健身的极好读物。

应本书主编黄善香同志所嘱,谨为短序。祝贺作者们的劳动成果成书出版。

朱先明

识于 1994 年 5 月

目 录

上 篇 总 论

第一章 茶的起源与分类.....	(2)
第一节 茶的起源.....	(2)
第二节 茶的分类.....	(3)
第三节 药茶的发展与传播.....	(5)
第二章 茶的成分与功效	(11)
第一节 茶的营养成分	(11)
第二节 茶的药用成分	(17)
第三章 茶的药用与保健价值	(21)
第四章 茶疗常识	(35)
第一节 茶的传统药用方法	(35)
第二节 茶与药茶的服用和禁忌	(38)

中 篇 茶疗方荟萃

第五章 外科疾病茶疗方	(42)
第一节 疮疡茶疗方	(42)
第二节 痔疮茶疗方	(45)

第三节 中虫毒、煤气或草木中毒茶疗方·····	(47)
第六章 内科疾病茶疗方 ·····	(51)
第一节 感冒茶疗方 ·····	(51)
第二节 胃痛茶疗方 ·····	(63)
第三节 痢疾茶疗方 ·····	(69)
第四节 暑病茶疗方 ·····	(81)
第五节 哮喘、咳嗽茶疗方·····	(89)
第六节 呃逆茶疗方 ·····	(99)
第七节 霍乱茶疗方·····	(100)
第八节 高血压茶疗方·····	(101)
第九节 头痛茶疗方·····	(107)
第十节 呕吐茶疗方·····	(114)
第十一节 便秘茶疗方·····	(116)
第十二节 冠心病茶疗方·····	(117)
第十三节 食滞茶疗方·····	(121)
第十四节 腹泻茶疗方·····	(128)
第十五节 糖尿病茶疗方·····	(131)
第十六节 肺病茶疗方·····	(135)
第十七节 心悸茶疗方·····	(137)
第十八节 贫血茶疗方·····	(138)
第十九节 肝炎茶疗方·····	(139)
第二十节 腹胀茶疗方·····	(144)
第二十一节 淋症、排尿异常茶疗方 ·····	(147)
第二十二节 肾炎茶疗方·····	(151)
第二十三节 水肿茶疗方·····	(154)
第二十四节 癲癇茶疗方·····	(157)

第二十五节 疟疾茶疗方	(160)
第二十六节 腰痛茶疗方	(161)
第二十七节 痹症茶疗方	(161)
第二十八节 虫症茶疗方	(165)
第二十九节 脱肛茶疗方	(166)
第三十节 血症茶疗方	(166)
第三十一节 阳萎茶疗方	(170)
第七章 皮肤科疾病茶疗方	(172)
第一节 带状疱疹茶疗方	(172)
第二节 皮肤干燥症茶疗方	(173)
第三节 癣症茶疗方	(174)
第四节 稻田皮炎茶疗方	(177)
第八章 五官科疾病茶疗方	(179)
第一节 口腔疾病茶疗方	(179)
第二节 咽喉疾病茶疗方	(182)
第三节 鼻腔疾病茶疗方	(190)
第四节 眼睛疾病茶疗方	(193)
第五节 耳内疾病茶疗方	(198)
第九章 妇科疾病茶疗方	(200)
第一节 闭经茶疗方	(200)
第二节 月经过多茶疗方	(201)
第三节 痛经、不孕茶疗方	(204)
第四节 妊娠羊水过多茶疗方	(206)
第五节 宫颈炎茶疗方	(207)
第六节 产后疾病茶疗方	(208)
第十章 小儿科疾病茶疗方	(212)

第一节	小儿流感、百日咳、夏季热茶疗方·····	(212)
第二节	积滞茶疗方·····	(215)
第三节	腹泻茶疗方·····	(216)
第四节	惊风茶疗方·····	(217)
第五节	小儿遗尿茶疗方·····	(218)
第十一章	保健养生茶疗方·····	(221)
第一节	强体抗衰茶疗方·····	(221)
第二节	抗癌茶疗方·····	(231)
第三节	减肥茶疗方·····	(241)
第四节	戒烟茶疗方·····	(244)

下 篇 保健茶开发

第十二章	保健茶制品的开发·····	(248)
第一节	多种多样的保健茶制品·····	(249)
第二节	保健茶制品开发的原理·····	(263)
第三节	保健茶制品开发的技术·····	(265)
第四节	保健茶制品开发的前景·····	(266)
后 记	·····	(270)

上篇 总论

第一章 茶的起源与分类

中国是茶的故乡,是世界上种茶最早的国家。相传从4世纪起饮茶习惯已逐渐普遍了。我国自西南地区发现和开始利用茶叶以来,经历了数千年的漫长历史。到了西汉时期,饮茶的传播范围逐渐扩大。春秋、战国直至秦朝统一中国,促进了西南和全国其他地区经济文化的交流,种茶和饮茶由西南逐渐向外传播到长江流域和东南各省,到5世纪,传播至北方,6—7世纪又传播到我国西北、西藏一带地区。从此以后,茶成为我国各族人民的一种普遍喜爱的饮料。随着茶业的兴起,《茶经》、《茶序》、《茶论》、《茶录》、《茶谱》等茶叶专著也相继问世。唐代学者陆羽写的《茶经》是我国和世界上的第一部茶叶专著,在此专著中,系统地记述了茶的起源、历史、栽培、育种、制作、饮用等10个方面的内容,这部不朽的茶业科技著作,已被日、美等国译成多种文字,在世界各国广为流传。

第一节 茶的起源

关于茶的起源,我国的茶文化研究者进行了广泛的研究。从古代文献记载的传说及现有的古书查考,可归纳为以下两种解释:

一、起源于仰韶文化时期

战国时代的第一部药物著作《神农本草》在记载流传的茶

起源时写道：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。据专家考证，“茶”即当时对“荼”字的称谓。对于这段文字的解释，后人亦有两种说法。

1. 神农为人民治病，尝试用各种草木治病的功效，在煎煮药水时，偶然有茶叶从树上枝头飘入锅内，因此发现茶叶可作治病用。

2. 神农尝试草木治病的功效时，尝到金绿色滚山珠中毒，倒在茶树下，茶树上的水流入他口中，神农因此而得救，遂发现茶叶具有药用价值。

二、起源于奴隶社会的周朝

据考证，周成王（姬诵，公元前1063—1026年）时已经饮茶，茶已用于祭祀大礼之中。《尚书·顾命》载：“王三病、三祭、三诰”。“诰”即茶，证据有二方面：其一，司马相如《凡将篇》中，已经将“檟”、“诰”并提，而“檟”亦为茶的别名之一；其二，“诰”与“茶”在古音韵上非常接近，周朝文献亦多处涉及到“诰”的记载，《周礼·地官·序言》中有掌茶的记载；《诗经·邶·谷风》中有“谁谓荼苦，其甘如荠”的句子等。这说明茶的发现和利用在我国已有4000年以上的历史。

第二节 茶的分类

目前，关于茶叶的分类已有多种理论，六大茶类的分类法已广泛应用于生产和生活实践之中。茶叶的分类主要用于统计、生产、外贸、海关、商检、流通和贮存等行业中。本节拟介绍二种较新颖的茶叶分类方法。

一、按产品加工程度分类

按产品加工程度分类是指按照茶叶本身的加工深度和生产中所耗费的工作量来对产品进行分类的。这样可将产品分为初加工茶、再加工茶和深加工茶三类。

初加工茶主要是指在茶叶经过初制过程后产出的产品。这类产品的特征是：以茶鲜叶为原料，经过特定的生产程序加工出某一特定形态的产品，它所耗费的工作量相对较小。初加工茶按加工方式可进一步分为红毛茶、绿毛茶、黑毛茶、白茶、乌龙茶和黄茶等亚类。

再加工茶主要是指将初加工茶进一步精制加工后所产出的产品。这类产品的特征是：以初加工茶叶为主要原料，或配以某些特定的其他可允许的物质。再加工产品在外形、内质上均较初加工茶有所改变，经过再次加工的产品耗费的工作量也进一步增加。再加工茶按照产品品质的变化又可分为花茶、紧压茶、精制散装茶、袋泡茶、小包装茶等亚类。

深加工茶主要是指将原料茶进行深层次的加工后所产出的产品。这类产品的特征是：其原料可以是茶鲜叶、初加工茶，也可以是再加工茶，其产品彻底改变了原料的外形和内质，形成了一类新型的产品，所耗费的工作量相对要大得多。这类产品有速溶茶、保健茶、药茶、茶制品、茶提取物等品类。

将产品按加工程度分类可反应出产品的先进程度，从而反应出整个茶业的进程，无疑有利于茶业加工科技的进步。因此，这种方法很适应于工业统计。

二、间断式分类法

间断式分类法是指在对茶叶产品的分类中，采用某几个重要的分类因子，先后不连续的对产品进行划分的一种方法。因子