

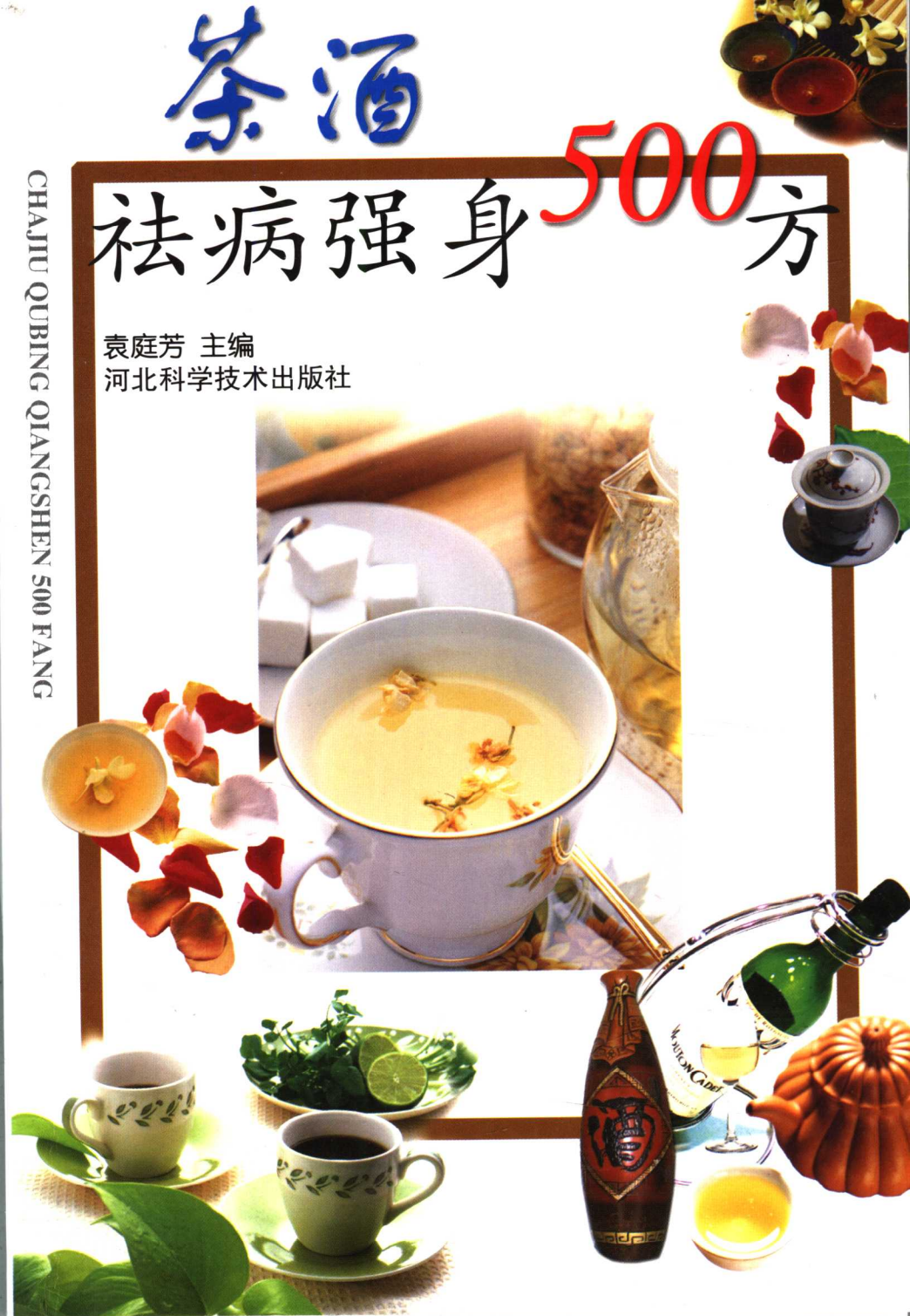
茶酒

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社

CHAJU QUBING QIANGSHEN 500 FANG



茶酒祛病强身500方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：金寿 静涵 冯慧 章丘 王红萍

图书在版编目(CIP)数据

茶酒祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7-5375-3440-3

I. 茶… II. 袁… III. ①药茶疗法-验方②药酒-食物疗法-验方 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093434 号

茶酒祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	8
字 数	199000
版 次	2007 年 1 月第 1 版
	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	15.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前 言

自古以来，茶就被我国人民列为“每日开门七件事”之一，是日常生活中不能缺少的一件事。可见，茶对中国人是何等重要。茶的故乡在中国，世界各国现在所种的茶树，都直接或间接源于我国，茶饮可以说是中国人对世人的一大贡献。茶与咖啡、可可一起被列为世界上无酒精三大饮料，而茶的保健养生功能却是三者中首屈一指的。茶疗养生祛病在我国具有悠久历史，茶甚至被古人誉为“万病之药”。

酒是既普通又令人神往的奇妙饮料。酒的历史更为悠久，其品种如今也是多得惊人，爱好者和嗜饮者更是大有人在，各民族大都有自己的饮酒习俗。中国酒名扬四海，酒疗之术早已被传统医学列入天然药物与食物和其混合起来用于临床施治的医药剂型之一。用酒浸过的天然药物或食物，不仅能使其祛病健身的有效成分溶解出来，更由于酒性善行、通宣血脉，故可借以引导被浸物中的有效成分迅速到达需治疗的机体部位，比其他服用方法疗效更高。故我国古人尊称酒为“百药之长”。

本书简要向读者介绍茶、酒的品种、名称由来、有关历史、种类名品、成分特色等有关常识；特别着重介绍茶、酒的食疗方例、食疗功效、食疗须知（体质不同、季节不同、工作性质不同如何选用茶、酒；以及在

什么情况下应该饮用、如何内服及外用等等)。还介绍一些典型的功能食疗美食谱,供读者参用。为使读者查找方便,书后为读者提供了“按病症索茶、酒速查表”。

限于本书篇幅,书中在介绍茶疗方例时,没有收入代茶饮的方例,那些天然食物在本丛书其他各册中分别有所介绍,读者欲选用有关方例可分别到各册中去寻阅。

由于成书时间仓促,作者水平有限,疏漏和错误之处在所难免,敬请专家和读者批评指正。

编 者
2006. 10



目

录



茶、酒饮用常识

茶为“百病之药”	(2)
科学饮茶利健康	(5)
我国常见的几种茶叶	(7)
淡茶养生益寿 浓茶有害伤身	(11)
热茶与凉茶	(14)
饮茶养生四季有别	(16)
酒为“百药之长”	(18)
科学饮酒利健康	(22)
喝酒后脸红与脸白	(25)

茶、酒及食疗方例

绿 茶	(28)
红 茶	(75)
花 茶	(101)
白 酒	(120)
黄 酒	(157)
葡萄酒	(185)
啤 酒	(206)

附录

I 隔夜茶 不提倡喝而可作医用	(226)
II 茶水煮饭好吃又防病	(228)
III 如何鉴别新、陈茶叶	(230)
IV 健康饮茶有禁忌	(232)
V 家庭自酿葡萄酒	(234)
VI 天然食品解酒良方	(236)
VII 用酒祛病强身外用方例	(238)
VIII 按病寻茶、酒速查表	(243)

编后记

(249)

目
录

MULU

1

茶酒饮用常识



茶为“百病之药”

相传，茶叶是神农氏发现的。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”故事说的是神农遇毒后，在一棵小树旁架锅烧水。一阵风吹过，小树上一些树叶掉进锅里，煎成了黄绿色的汤水。尝尝，先苦后甘，一股清香直润肺腑。喝完后，毒症也消除了。这树就是茶树，喝茶也就从此流传开来。这当然是神话故事，但也体现出茶的历史悠久，茶对国人来说就是“药”，并一直流传下来。

唐代陆羽始创茶学，著有《茶经》，成为一代茶学宗师，后人尊他为“茶圣”。《茶经》共有上、中、下 3 卷，分 10 篇，其中第 7 篇“七之事”汇集了历代有关茶的典故、传闻以及药效。《茶经》中还指出：“茶之为饮，发于神农，闻于周鲁。”说明了茶的饮用源于神农时代，而且是先从药用（解毒）开始的。这足以证明我国很早就用茶治病除疾，很早就认识到茶的药效作用。

据考古史料记载，我国发现和利用茶叶已有 4000 多年的历史，对于饮茶的好处也早有认识。而且历代医家均推崇茶疗，如唐代《本草拾遗》中指出：“诸药为各病之药，茶为百病之药。”他早就指出茶是可治多种疾病的良药。东汉医家张仲景在《伤寒杂病论》中说：“茶治脓血甚效。”他认为茶是具有清热解毒、凉血止血之药，对下痢脓血有良好的治疗功效。名医华佗的学生、魏时名医吴普说茶：“主五脏邪气、厌谷、胃痹、



久服安心益气”。他认为茶能祛除人体五脏内病邪之气，有治疗厌食症和止胃痛之功，常服还能宁心益气。苏敬在《新修本草》中谓茶，“主痿疮、利小便、去痰、热、渴……主下气，消宿食”；宋代陈承《重广补注神农本草经》中说：“茶治泻痢甚效”，而元代吴瑞在《日用本草》中也说：“治热毒、赤白痢甚效。”明代杰出的药物学家李时珍在《本草纲目》中说茶最能降火：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火，火为百病，火降则上清矣。”清代黄宫绣《本草求真》归纳茶之功效为：“能入肺清痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能涤，炙煇（同“爆”）能解。凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止，及一切吐血便血，衄血血痢，火伤目疾等症，常服皆能见效。”综上所述，均表明古人论茶、饮茶，无不与药、与防病医病密切相关。

现代科学研究结果表明，茶叶之所以对身体有益，并可用于医病，是因茶所含成分起的作用。茶叶中含有咖啡因、茶叶碱、可可碱、胆碱、黄酮类及苷类化合物、儿茶素、单宁物质、萜烯类、酚类、醇类、醛类、酸类、脂类、维生素 A 元、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、维生素 D、维生素 K 等，还含有半胱氨酸、蛋氨酸、谷氨酸、精氨酸及蛋白质、脂肪、卵磷脂、糖、纤维素和钙、磷、铁、氟、碘、铜、镁等上百种化学成分。茶叶中的这些成分，对人体健康都是有益的。

- 据分析，茶叶中的咖啡因，是一种兴奋剂。这种存在于天然食物中的化学成分可使精神兴奋，故有提神、消除疲劳等功效。患有心动过缓或窦房传导阻滞、



完全性房室传导阻滞者，适当饮茶有一定的调节机体功能的保健治疗作用。茶叶中的咖啡因还能使消化液增多，从而促进消化。茶中所含的鞣酸能止渴解油腻，因此吃了鱼、肉等油腻大的食物后，喝杯热茶会顿感舒服。研究表明，茶多酚中的儿茶素及其氧化产物，能增强人体微血管的韧性，防止血管破裂，具有防止血压过高、降低血脂、防止动脉粥样硬化的作用，对冠心病有较好的疗效。专家们认为，人体的心血管疾病，并不是年老时期才发病，形成心血管疾病的时间，早在年轻时代就已开始。因此，早些养成饮茶习惯，具有防止老年冠心病的作用。

● 近些年来已经证实，喝茶可防电磁辐射，故面对荧屏工作者就应常饮茶。正由于茶叶中的维生素 A，有利于恢复和防止视力衰退；维生素 B₂ 对眼睑、眼睛的结膜和角膜有保护作用；维生素 C 是眼睛晶状体中的重要成分，不足时会使晶体受损，变得浑浊；维生素 D 直接参与眼视网膜的杆状细胞内视紫质的合成，以维持视觉的正常。上述几种维生素都富含于茶叶中，故饮茶对减轻屏幕射线的危害很有益。更何况饮茶还能够增加排尿，能将毒素排出，“净化”身体环境。

● 现代医学观点认为，白内障疾病是由于体内的氧化反应所产生的自由基作用于眼球的晶状体的缘故。而茶叶中所含有大量的鞣酸恰恰在人体内氧化反应过程中起到阻断产生自由基的作用，所以茶水对白内障疾病起到有效预防作用。因此，老年人最好养成每天喝茶的习惯。这样既可预防老年性白内障的发生，同时还能阻止白内障程度的加深。

● 医学专家发现，喝茶还可以壮骨，有助于维护

人体骨质密度。专家认为，茶叶里面含有的氟化物、咖啡因等成分，会长期起到壮骨作用。茶中尤其是绿茶中含有的氟化物，以及类黄酮和植物雌激素有助于维持骨质密度。皮肤瘙痒，可坚持每天饮茶。因为茶叶里含有丰富的微量元素锰。锰是人体内所必需的 14 种微量元素之一。锰元素对人体皮肤有着显著的保护作用。茶叶中含锰量高，被誉为“聚锰植物”。由于被人体吸收好，因此在补充微量元素锰的天然食物中，茶叶占有较大的优势；茶叶还可防龋齿。近年来，齿科专家发现，茶叶具有较高的含氟量，常饮茶水或用茶水漱口，就可以预防龋齿的发生。同时，喝茶还能防止儿童蛀牙，因为 1 杯茶所含的氟，等于 1 杯氟化饮水的 50 倍，有人曾统计，儿童若经常饮茶，蛀牙现象可减少 60%；帕金森病患者最好多喝茶水，茶水可以刺激帕金森患者的皮层和脑神经，提高神经元的活跃程度，降低患病的危险；茶水中的多酚类对神经分子可以提供很强的保护作用；茶水中所含有的茶碱，对降低血脂和血液黏稠度也有很大好处。祖国医学和现代医学赞许茶的疗效的例证可谓举不胜举，足以说明古人称赞茶是“百病之药”并非夸张之语。随着人们对茶的认识不断深化，科学实践也会逐步证明：未来对茶的评价辞语还会比以往更高更美妙。

科学饮茶利健康

所谓科学饮茶，就是根据自身体质状况，有针对性地选茶饮用。具体地说，需了解饮茶的品种、营养成

分、养生祛病功效；需了解自身特点、体质状况，科学合理饮茶。笼统地说饮茶利于健康是不正确的。正如医学专家所指出的那样：喝茶需辨清体质，适量饮用，否则极易伤身，适得其反。

传统医学认为，人的体质有燥热、虚寒之别，而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分。体质各异，饮茶也有讲究。燥热体质的人，应喝凉性茶，虚寒体质者，应喝温性茶。

不同的茶之营养和药效成分是不一样的。高档绿茶中，维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 的含量比红茶、乌龙茶一般要高 1~2 倍，有的甚至更多；高级绿茶的磷、钾等多种无机物含量，一般也比红茶高，尤其是锌的含量通常要比红茶高 1 倍多；绿茶中，具有多种生理功效的茶多酚含量，通常也比红茶、乌龙茶等高 1 倍以上。因此，从营养保健的角度而言，喝高级绿茶更有利人的健康。一般而言，绿茶由于发酵程度较低，属于凉性的茶；花茶、乌龙茶属于中性茶，而红茶属于温性茶。

专家建议，有抽烟、饮酒习惯，容易上火及体形较胖等人（即燥热体质者），应喝凉性的绿茶，肠胃虚寒及体质较弱者，以喝温性红茶为好，如在茶中再添加点糖则更好，既可增加热能，又可补充营养；青年人，正处发育旺盛期，需要更多的营养，以喝绿茶为好；妇女经期前后，性情常较烦躁，以饮用中性花茶为好，因它具有疏肝解郁、理气调经等功效；老年人适合饮用红茶及普洱茶；经常接触有毒物质的工作人员，可以选择绿茶作为劳保饮料；脑力劳动者、飞行员、驾驶员、运动员、广播员、演员、歌唱家等，



为了提高脑力的灵敏程度，以保持头脑清醒，精力充沛，增强思维活动能力、判断能力和记忆力，应饮用高档名优绿茶；尤其处于亚健康状态的人群，应多喝些大红袍红茶及普洱等中性、温性茶，还可以在茶中加点奶，做成奶茶效果更好。

总之，每个人的体质状况，都会有症状表现出来，饮什么茶，应以主症状作为食疗的依据。

我国常见的几种茶叶

我国所产的茶叶品种繁多，各种分类方法更是数之不尽，现综合各法，将常见的几种茶叶简介如下：

绿茶

概况：绿茶是最基本的品种，也是最古老的茶叶品种。绿茶又叫青茶，是不发酵的茶叶，初制时以高温杀青和干燥的方式来保持鲜叶原有的嫩绿。茶中含有的多酚类全部不氧化或少氧化，叶绿素未受破坏，香气清爽，味浓，收敛性强，绿茶外观叶绿，色泽光润，汤澄碧绿，清香宜人，味爽鲜醇，叶底嫩绿。

名茶：西湖龙井、太湖碧螺春、黄山毛峰、江西庐山的云雾茶、四川蒙山的蒙顶茶、浙江顾渚山区的顾渚紫笋茶、广西桂平的桂平西山茶、南京雨花台的南京雨花茶、福建南安的李安石亭绿、浙江普陀山的普陀山佛茶、浙江临安的天目青顶茶、安徽黄山的太平猴魁茶、四川峨眉山的峨眉峨眉蕊茶、浙江雁荡山的雁荡毛峰茶，等等。

功效：绿茶性凉，具有清热泻火、益肝明目、生津

止渴、利尿消肿、下气除痰、消炎止痢、消宿食、利咽喉、解暑、降胆固醇、降血脂、降血糖、减肥、抗辐射损伤、防癌、抗癌、宁心安神、松弛平滑肌、防治动脉硬化等功效。绿茶的消炎抗菌作用优于红茶。

适用：绿茶适宜一般人夏季饮用；凡用脑过度、嗜好烟酒、美容减肥、经常使用电脑和常看电视者及青年人（活动量大、气血旺盛）、欲滋阴生津、清热泻水、镇静安神者皆宜饮；儿童及孕妇皆宜饮淡绿茶；阴虚体质者亦宜饮用。

红茶

概况：红茶出现于清朝，红茶的鲜叶原料与绿茶是一样的，只是不经过高温杀青，而是采用萎凋、揉捻，然后经过全发酵法制成。制作关键是渥红（发酵）以促进酶活性，使多酚类充分氧化。红叶红汤，耐泡而且有水果香气和醇厚的滋味。该茶冲泡时，茶汁浸出量大，适宜于一次性冲泡后加糖、加奶饮用，是国际上流行的“袋泡茶”的主要茶类型。

名茶：安徽祁红、云南滇红、福建闽红、湖北宜红、江西宁红、广东韶关的英德红茶、湖南的红碎茶等等。

功效：红茶性温和，具有提神醒脑、安神降烦、祛风解表、去痰止咳、醒酒鲜腻、下气消食、生津止渴、明耳目、降血脂、促进血液循环、振奋精神、消除疲劳等功效，适用于外感风寒咳嗽、精神抑郁、高脂血症、过食油腻等病症。

适用：一般人冬季适宜饮用；体力劳动者、运动过后时、欲美容延缓衰老者、青年女性月经前后、妇女更年期宜饮；孕妇产前 1~2 个月和老年人皆宜饮淡红茶；



情绪抑郁及便秘者亦宜饮。

花茶

概况：花茶是将茶叶用含苞待放的香花窰制而成。它既保持了浓郁的茶味，又兼有鲜花的芬芳。花茶冲泡后茶味纯正，花香馥郁，香甜可口，深受饮茶者喜爱，尤其是青少年女性经期前后与更年期女性最宜饮花茶。

名茶：花茶名品有茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、白兰花茶、珠兰花茶、柚子花茶、玳玳花茶、橘子花茶、玫瑰花茶等等。

功效：花茶大都具有疏肝解郁、调经理气、宁心安神、振奋精神、消食解腻、清利头目、增强记忆等功效。适用于月经不调、肝郁气滞、精神抑郁、消化不良、头昏目暗、记忆力减退等症。

适用：一般人宜在春季饮用；脑力劳动者（办公室工作人员）等文职人员、缺乏体力劳动和运动的人、阳虚体质和脾胃虚寒者也适宜饮用；儿童宜饮淡花茶；中年人宜花茶、绿茶交替饮用。

黄茶

概况：制造黄茶是先利用高温处理新鲜茶，然后用闷堆发黄的方法，使鲜叶进行非酶性氧化而成，此类茶冲泡后，具有黄叶黄汤的特征，故称黄茶。

名茶：君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽、平阳黄汤、沔山毛尖、黄大茶、广东大叶青、北港毛尖、温州黄汤茶等等。

白茶

概况：白茶成品色白如银、白色茸毛多故称白茶。采摘时选细嫩、叶背多白茸毛的芽叶，加工制茶时仅经过萎凋，便将鲜叶直接干燥，不炒、不揉捻、不发酵，

晒干或文火烘干，从而使白茸毛在茶叶的外表完整地保留下来，形成银白色的白茶。白茶初冲泡后汤色淡浅、素雅、滋味鲜醇、清香爽口、惟毫者更明显。

名茶：此茶主要产于福建的政和、福鼎等地，名品有白毫银针、白牡丹、寿眉、白云雪芽等等。

功效：白茶性凉，有清热明目、润肺利喉、透发麻疹、生津止渴、开胃消食之功效。

适用：海外侨胞多将白茶视为不可多得的茶中珍品。产区及附近爱饮者甚众。阴虚体质者亦宜饮用。

黑茶

概况：黑茶是由于制茶所用原料粗老，加之制茶过程中堆积发酵时间较长，以致茶叶色呈暗褐，故称黑茶。黑茶主要供边区少数民族饮用，所以又称“边销茶”、“边茶”，黑茶冲泡后，茶叶呈黄褐色，茶汤橙黄色，滋味浓醇回甜、香气馥郁。此类茶大多都耐冲泡，虽经 4~5 次冲泡，仍有香味。

名茶：黑茶的名品有湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶、普洱散茶、方茶等等。

功效：黑茶类茶叶具有解油腻、助消化、除腹胀、醒酒、生津止渴、发汗解表、补氟抗龋、减肥健美、降胆固醇、补充多种维生素及利尿消肿等作用。

适用：黑茶主要供应边区少数民族饮用，还适用于食欲不振、过食肉类、肥腻食品及动脉硬化、风寒感冒、维生素缺乏症、肥胖症等人饮用。

乌龙茶

概况：乌龙茶是我国特种茶类型之一，也叫青茶，介于红、绿茶之间。它是以优质的茶树鲜叶为原料，经过晾青、晒青、摇青，使其形成“青蒂绿腹红镶边”



的特征，继而进行炒青、揉捻、包揉、烘干等 10 道初制工序制成毛茶，而后再加工成精茶。成品茶条索紧实卷曲、色泽乌润，品饮时独特的自然花香扑鼻，滋味醇厚甘鲜，满口生津、齿颊留香、喉底回甘、余味无穷，兼有红茶之甘醇和绿茶之清香。乌龙茶的汤汁鲜艳透亮、色泽金黄，具有一股奇妙的天然芳香，以具“七泡有余香”和特殊的“乌龙韵”之超凡品格而饮誉中外。

名茶：福建安溪的“铁观音”、广东潮安凤凰山的“凤凰单丛”、野百合、水仙、武夷岩茶、台湾地区的洞顶乌龙等。

功效：乌龙茶不温不寒，常饮对心血管病、高血压、糖尿病、皮肤病、风湿病、肾病、肝硬化等都具有预防治疗作用。

适用：一般人适宜在秋季饮用，还适宜喜食肥腻、肉食者、女子欲美容减肥者及欲延年益寿延缓衰老者饮用。

淡茶养生益寿 浓茶有害伤身

茶叶，性寒味苦，有润喉清心，明目提神等功效。早晨洗漱后喝杯淡茶，可以补充体内因睡眠中出汗、排尿流失的水分，对于增加血容量和改善血液循环有益，而且还助于醒脑提神……所以说茶叶是一种有益而可口的饮料。

从健身养生的角度看，还是饮淡茶好（每次饮用以茶叶 3 克左右为宜）。《饮茶诀》中说：“淡茶温饮最