

[品尝健康  生活系列]

(香港) 何骥 编著



健康茶疗

Chinese Teas For Health

改 · 善 · 体 · 质 · 的 · 保 · 健 · 妙 · 方

- 认识中国十大名茶
- 了解茶疗功效，提升天然养生理念
- 100多款针对现代都市病的有效茶疗处方
- 多款减肥瘦身、美容护肤的茶饮秘诀
- 营造轻松自在、休闲平静的生活空间



上海科学技术出版社

品尝健康生活系列



健康茶疗

*Chinese Teas
for Health*

(香港)何骥 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康茶疗 / 何骥编著. — 上海: 上海科学技术出版社,
2007.2

(品尝健康生活系列)

ISBN 978-7-5323-8813-4

I. 健… II. 何… III. 茶叶 — 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 004830 号

本书经万里机构出版有限公司(香港)授
权上海世纪出版股份有限公司科学技术
出版社在中国大陆地区独家出版、发行

上海世纪出版股份有限公司 出版发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷 新华书店上海发行所经销
开本 889×1194 1/24 印张5 字数100千

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数: 1-12 000 定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

一杯香茗饮出健康生活

手捧精致的茶杯，让茶叶的清香徐徐沁入心脾……不少中国人一天的生活，就从手中一杯茶开始。原因很简单，喝茶不但提神醒脑，还有益健康、陶冶性情。

中国是世界上最早发现和应用茶叶的国家，开始饮茶和运用茶来预防及治疗疾病的历史，至少可以追溯到距今5 000多年以前。数千年来，中国人不仅将茶作为饮料和药物使用，而且孕育了博大精深、风格高雅的茶文化。

今天，这种独特的茶文化几乎渗入到我们生活的各个层面，并且还广传至世界各地；只要有华人的地方就有中国茶，就有中国的茶文化。

现在，随着对茶叶、茶叶配中草药、药用花茶的研究加深，茶叶配方在日常生活的保健养生、减肥瘦身、美颜护肤，以及预防治疗都市病方面，都起着不可忽视的作用；尤其是在预防及治疗心血管病、糖尿病、肥胖、四时感冒，以及养肝护眼、消炎抗菌、利尿等方面，效果更佳。

本书将让你更了解茶，有助你找到更适合自己的茶，为自己寻找一种健康的生活方式；也让你能轻松地在茶香中，享受饮茶的乐趣和由其所带来的健康。



目录

3 一杯香茗饮出健康生活

10 都市品茗

12 * 茶的分类

- 12 * 红茶
- 12 * 绿茶
- 13 * 乌龙茶
- 13 * 花茶
- 14 * 茶饼
- 14 * 茶饮品

15 * 中国10大名茶

- 15 * 龙井茶
- 15 * 碧螺春
- 15 * 安溪铁观音
- 16 * 武夷岩茶
- 16 * 黄山毛峰
- 16 * 君山银针
- 16 * 祁门红茶
- 17 * 六安瓜片
- 17 * 信阳毛尖
- 17 * 都匀毛尖

18 * 其它名茶

19 * 茶叶的选购、鉴别与贮存

21 * 常用饮茶工具

- 21 * 紫砂茶壶
- 21 * 景德镇茶壶
- 21 * 茶壶与茶叶的精妙搭配

22 * 各种茶的冲泡

- 22 * 茶与水的比例
- 22 * 泡茶的用水
- 23 * 水温的掌握
- 24 * 冲泡的方法
- 26 * 泡茶的时间
- 26 * 冲泡的次数

27 * 饮茶的原则

- 27 * 选择适合自己的茶饮



28 * 安全饮茶法

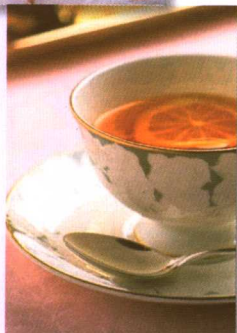
30 * 饮茶之不宜

32 养生茶社

- 34 * 茶的保健成分
- 36 * 茶的药用功能
- 37 * 茶是万病之药
- 38 * 饮茶有助消化
- 39 * 饮茶治头痛
- 39 * 饮茶降血压
- 40 * 饮茶预防心脏病
- 41 * 饮茶降脂减肥
- 42 * 饮茶可降血糖
- 43 * 饮茶有助抗癌
- 44 * 饮茶抗衰老
- 45 * 饮茶防龋牙
- 46 * 饮茶清热消暑
- 46 * 饮茶有效防治中风
- 47 * 饮茶降低辐射危害

48 健康茶方

- 51 * 柿饼茶
- 51 * 莲子茶
- 52 * 菊花茶
- 52 * 枸杞子茶
- 52 * 玉米须茶
- 53 * 保健养生
- 54 * 强身健体
 - 54 * 枸杞子菊花绿茶
 - 55 * 蜂蜜绿茶
 - 55 * 柠檬蜜茶





56 * 红枣菊花绿茶

56 * 黄芪红茶

57 * 减肥瘦身

57 * 消脂茶

57 * 乌龙茶

58 * 三花乌龙茶

59 * 普洱茶

59 * 菊花枸杞子山楂茶

60 * 菩提绿茶蜜

61 * 美容护肤

61 * 百里香乌龙茶

61 * 奶茶

62 * 洛神山楂茶

62 * 玫瑰薏苡仁乌龙茶

63 * 金盏乌龙茶

63 * 桂花绿茶

64 * 清热解毒

64 * 苦瓜蜜茶

64 * 柚子蜜茶

65 * 荷叶蜜茶

65 * 银花蜜茶

66 * 四时感冒

66 * 金银花茶

67 * 钩藤绿茶蜜

67 * 淡竹叶绿茶

67 * 话梅干红茶

68 * 菊花绿茶

68 * 干姜红茶

69 * 消除疲劳

69 * 蜂蜜绿茶

69 * 杂锦果茶

70 * 绿茶花旗参蜂蜜

70 * 柠檬绿茶饮

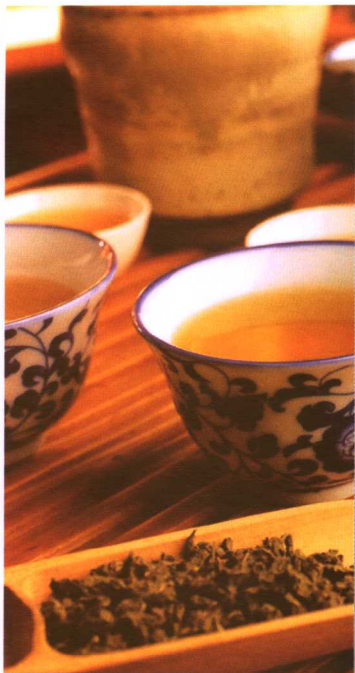
71 * 女性保健

71 * 红枣茶

72 * 玫瑰蜜茶

72 * 益母草蜜茶

- 73 * 茉莉花茶
- 73 * 桂圆茶
- 74 * 川芎茶
- 74 * 丹参黄精茶
- 75 * 骨质疏松
 - 75 * 柠檬红茶
 - 76 * 二子延年茶
 - 76 * 沙苑子茶
- 77 * 都市病防治
- 78 * 高血压
 - 78 * 菊花槐花绿茶
 - 78 * 代代花绿茶
 - 79 * 乌龙杭菊茶
 - 79 * 菊花山楂茶
 - 80 * 双花茶
 - 80 * 杜仲绿茶
- 81 * 养肝护肝
 - 81 * 绿茶柠檬蜜
 - 82 * 茅根茶
 - 82 * 龙井白菊花茶
 - 83 * 菊花枸杞子乌龙茶
 - 83 * 五味子红枣绿茶
- 84 * 冠心病
 - 84 * 杜仲茶
 - 84 * 参绿茶饮
 - 85 * 山楂绿茶
 - 85 * 菊花山楂茶
- 86 * 高脂血症
 - 86 * 菊花山楂茶
 - 86 * 陈皮山楂降脂茶
 - 87 * 山楂益母草茶
 - 87 * 荷叶绿茶
- 88 * 头痛眩晕
 - 88 * 陈皮茶
 - 89 * 菊花龙井茶
 - 89 * 姜茶





90 * 香蕉绿茶蜜

90 * 菊花绿茶

91 * 核桃茶

91 * 菊花绿茶蜜

92 * 腰酸背痛

92 * 鸡蛋蜜茶

92 * 芝麻绿茶

93 * 糖尿病

93 * 姜盐茶

94 * 薏苡仁绿茶

94 * 枸杞子玉米须绿茶

95 * 止咳祛痰

95 * 陈皮绿茶蜜

95 * 百合茶

96 * 菊花茶

96 * 胖大海茶

97 * 肠胃不适

97 * 薏苡仁绿茶

98 * 玫瑰绿茶蜜

98 * 红茶蜜

99 * 木瓜绿茶

99 * 红糖茶

100 * 老姜茶

100 * 莲子冰糖茶

101 * 紫苏叶姜茶

101 * 茯苓绿茶

102 * 食欲不振

102 * 萝卜蜜茶

102 * 番茄蜜茶

103 * 姜蜜茶

103 * 玫瑰花红茶

104 * 失眠

104 * 合欢花绿茶

104 * 香蕉绿茶

105 * 莲子芯绿茶

105 * 天麻绿茶

106 * 肾炎

- 106 * 绿茶溪黄草
- 107 * 金钱草绿茶
- 108 * 茯苓蜜茶
- 108 * 黄芪红茶
- 109 * 薏苡仁玉米须茶
- 109 * 茅根车前草绿茶

110 * 润肠通便、便血

- 110 * 绿茶蜜
- 110 * 红糖茶
- 111 * 芝麻核桃蜜茶
- 111 * 杏仁蜜
- 112 * 柿饼冰糖茶
- 112 * 醋茶

113 * 健康护齿

114 * 咽炎

- 114 * 绿茶蜜

115 * 口腔炎

- 115 * 绿茶方

116 * 牙龈出血

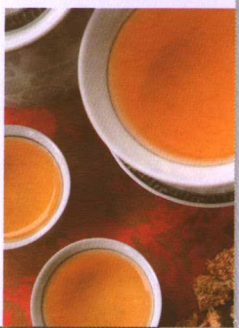
- 116 * 番茄绿茶
- 116 * 芒果绿茶

117 * 声音沙哑

- 117 * 橄榄蜜茶
- 117 * 蝉蜕绿茶蜜

118 * 牙周炎

- 118 * 坚齿茶
- 118 * 护齿茶
- 119 * 解除口臭茶



都市茗

茶诞生在数千年前的中国，最初只是用作解毒，后来逐渐被普通大众接受，成为生活中最受欢迎的饮品。

今日，中国茶传遍全球 100 多个国家和地区，其中 40 多个国家的茶种和植茶技术，都是直接或间接由中国传去的。放眼世界，中国茶久负盛名，也形成了中国人独特的茶文化。

中国人爱茶，“一盅两件”的饮茶方式是最大众化的生活文化，平日邀上三五知己，约上亲朋好友齐齐饮茶，闲话家常是一乐也。而且，不少人还会在家中自行冲泡，悠然享受那份安逸与个中情趣。茶是灵药，也是生活。

一般生活中的饮茶，有单纯的饮茶与品茗之分。

饮茶：多注重保健与养生调理，同时也是补充水分的一种方式。

品茗：较注重意境，将饮茶视作一种精神享受。茶道就是这类品茶的典范。这种饮茶焦点在“品”字上，细细品啜，徐徐体察。在观其形、察其色、闻其香、尝其味的过程中，使饮者在茶的色、香、味、形中得到陶冶，口味亦得以满足。



茶 的分类

世界上有三种不含酒精的植物饮品大行其道，历数千年而不衰，这就是茶、咖啡和可可。源自中国的茶种类颇多，其分类准则在于制法和品质的不同；欲从茶的色、香、味中寻找乐趣和健康，就要认识茶，了解茶的不同制作方法。

中国茶的品种相当多，而且各有拥趸，有人喜爱绿茶，有人钟情红茶，有人垂青花茶。茶的品种大致可分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和茶饼五大类。

* 红茶

经过完全发酵的茶。茶叶在发酵作用下变成红黑色。通常是将采摘下来的茶用一天的时间烘干，然后经过揉捻，以破坏酶的活性，并放入20℃的温度里发酵。当发酵到一定程度时，马上停止高温处理，杀住发酵便使红茶成型。

红茶茶叶细嫩，色泽乌润；冲泡后茶色红艳鲜亮、清澈，香味芬芳浓郁，滋味甘醇。

此外，红茶性偏温，偏于温胃养胃、助消化而止泻。它还具有提神、安神去烦、明目、清利头目、下气、醒酒、去腻解肥、祛痰止痢、利水通便、祛风解表、坚齿、益气力等功效。

主要品种：

祁红(安徽祁门产)、滇红(云南凤庆产)、闽红(福建福安产)、宜红(湖北宜昌产)、宁红(江西修水产)、湖红(湖南安化产)、越红(浙江绍兴产)等，其中，以祁红、滇红、宜红质量最佳。



* 绿茶

未经发酵的茶称为绿茶。将采摘下来的鲜茶或蒸或炒加以杀青。采用炒青法，要炒得较快，使叶绿素不被破坏，以保其绿色。

绿茶冲泡后色绿汤清，香气醇，滋味浓而鲜，在中国茶中，年产量居第一位。

绿茶性偏凉，具有提神安神、清利头目、下气消食、醒酒祛痰、去腻解肥、祛风解表、坚齿、益气力的功效，还可以清热解暑除烦、生津止渴及利水消肿。



主要品种:

龙井(浙江杭州产)、碧螺春(江苏吴县产)、庐山云雾(江西庐山产)、珠茶(浙江嵊县产)。

* 乌龙茶

属于青茶,是半发酵茶。制作时是在其半发酵时用高温烘炒定型。乌龙茶茶味介乎绿茶与红茶之间。



茶外形粗壮松散,兼有绿茶的芬芳和红茶的甘醇,香气清冽,滋味醇厚,叶底有绿叶镶红边的特点。

乌龙茶能养神、养血、利尿、活血、行气和胃、健脾,适合饮食不和、消化不良、酒醉中毒、精神不振、肥胖等。

主要品种:

武夷岩茶(福建武夷山产)、安溪铁观音(闽南产)、凤凰水仙(广东潮安产)、冻顶乌龙(台湾产)。

* 花茶

将香花放入茶坯中窈制成不同风味的花茶。花茶是绿茶和花的混合,越是上等的花茶,混入的花量越少。

花茶有疏肝解郁、理气、调节神经等功效。特别适合:

1. 肝气郁结、情志抑郁、两肋胀满疼痛、暖气、脉弦。
2. 肝气犯胃、胃胀疼痛、饮食不消。
3. 妇女月经不调、经前综合征。

主要品种:

茉莉花茶、玉兰花茶、玫瑰花茶、桂花茶。

主要产地:

福州、苏州、南昌、杭州等地。



* 茶饼

用黑茶、晒青和红茶的副茶为基本原料，经过蒸茶、装模压制成型的再制茶。

主要品种：

花砖、黑砖、青砖、沱茶、饼茶等。



* 茶饮品

时下流行的茶类饮品多不胜数，这类产品是将茶叶溶入在饮品中加工而成，因饮用方便而大受欢迎，品种更日趋多元化，包括茶可乐、茶汽水、绿茶饮品、冰红茶及奶茶等。

除了以上熟悉的几类茶，还有白茶、黑茶、黄茶、袋装茶、即溶茶等。

茶座闲话

乌龙茶传说

据说清朝雍正年间，福建安溪县某村有一个茶农，也是打猎能手，姓苏名龙，因他长得黝黑健壮，乡民都叫他“乌龙”。一年春天，乌龙腰挂茶篓，身背猎枪上山采茶，到中午，一头山獐突然从身边溜过，乌龙马上举枪射击。负伤的山獐拼命逃向山林中，乌龙也随后紧追不舍，终于捕获了猎物。

当把山獐背到家时已是掌灯时分，乌龙和全家人忙于宰杀、品尝野味，已将制茶的事全然忘记了。翌日清晨全家人才忙着炒制昨天采回的“茶青”。没有想到放置了一夜的鲜叶已镶上了红边，而且散发出阵阵清香；茶叶制好时，滋味格外清香浓厚，全无往日的苦涩味。经细心琢磨及反复试验摇青、半发酵、烘焙等工序，终于制出品质优异的茶类新品——乌龙茶。



中国10大名茶

* 龙井茶

产于浙江杭州西湖龙井村一带，故名西湖龙井。

特点：

为中国10大名茶之一。外形扁平挺直，匀齐光滑。将龙井泡在开水中，嫩匀成朵，品茶之时观其形，别有一番品味。茶水有如茉莉花的清香，味甘而有鲜橄榄之回味。所以，龙井茶以“形美、色绿、香郁、味醇”四绝而著称，属茶中极品。

* 碧螺春

碧螺春产于江苏省吴县太湖的东西两山，历史已相当悠久，名闻中外，同属中国10大名茶之一。

据《太湖备考》载，采茶姑娘把鲜茶叶揣入怀中，茶因受热发出异香，众人惊呼“吓煞人香”，于是用“吓煞人香”来命名。1699年，清康熙皇帝南巡游览太湖时，巡抚宋景进献“吓煞人香”，康熙饮后大为赞赏，但嫌茶名不雅，结果以东山碧螺峰之名改为“碧螺春”。

特点：

外形紧细匀整呈螺旋形卷曲，色泽嫩绿带翠，白毫特别多而显露；碧螺春的香气清馨幽雅而持久，一饮难忘。

* 安溪铁观音

福建闽南是乌龙茶的原产地，其中安溪铁观音最为珍贵，有乌龙茶王的美誉，是10大名茶之一。

特点：

铁观音属半发酵茶，茶叶乌润、暗绿，馥郁清香，滋味浓而不涩，有一种天然浓馥的兰花香和特殊的“观音韵”；因为是慢火烘焙，叶内的咖啡碱随着水分蒸发，凝成一层白霜，令香气清而长久，故有“七泡有余香”的奥妙。



* 武夷岩茶

位于福建武夷山，山上岩石众多，所采制的乌龙茶称为武夷岩茶，是闽北乌龙茶品质最优、最名贵的，同属10大名茶之一。武夷岩茶品种多，基本上依产地不同及茶树种不同而划分。

特点：

武夷岩茶为半发酵茶，色香味俱佳。其中武夷水仙肥壮紧结，叶端折皱扭曲如蜻蜓头，香气浓郁。

* 黄山毛峰

产于安徽黄山，因细嫩匀齐、身披银毫，故名“毛峰”，是烘青绿茶中的极品，为中国10大名茶之一。黄山毛峰品质优异而驰名中外，曾在国际博览会上多次享誉，成为国宴礼茶。

特点：

特级黄山毛峰外形细扁似“雀舌”，芽叶成枝，色泽嫩绿黄润，带有俗称“绿笋”或“金黄色片”的金黄色鱼叶（有别其它毛峰特征之一），芽肥壮、匀齐多毫，俗称象牙色（有别其它毛峰特征之二），香气清鲜醇厚。

黄山自然环境奇特，栽培出优质茶叶，造就了这个香高味醇色润的优异品种。

* 君山银针

产于湖南岳阳城西洞庭湖君山（又名青螺岛）的特种炒青，称为君山银针，为10大名茶之一。

特点：

全由肥嫩芽叶制成。满身毫毛，色泽鲜绿，香气高爽，滋味醇甘；冲泡时，茶尖向水里悬空而立，继而徐徐下沉，冲泡数次，起落亦数次，别有一格。

* 祁门红茶

安徽祁门山区产的红茶，称为祁门红茶，在红茶中身价最名贵。祁红在国际市场上列为三大高香茶之一，是中国10大名茶之一。

