

A large green tea leaf with water droplets is at the top. Below it is a brown ceramic teapot and four small cups filled with yellow tea. A small wooden tray with dried tea leaves is also visible.

李洁◎编著

“诸药为各病之药，茶为万病之药”

——唐代著名医学家陈藏器《本草拾遗》

茶疗

CHA LIAO

CONG CHAXIANGZHONG PINCHU
JIANKANG SHENGHUO

从/茶/香/中/品/出/健/康/生/活

懂生活的人，从茶香中品味人生
懂保健的人，在茶香中喝出健康

北京工业大学出版社

CHINA LIAO

CHINA LIAO

茶疗

CHA LIAO

CHINA LIAO

CHINA LIAO

CHINA LIAO

An illustration of a traditional Chinese tea set, including a dark brown teapot and four matching cups, arranged on a light-colored surface. A large, detailed green leaf with water droplets is positioned in the upper left background. A small dish of loose-leaf tea sits in front of the cups.

李洁◎编著

“诸药为各病之药，茶为万病之药”

——唐代著名医学家陈藏器《本草拾遗》

CHA LIAO

CONG CHAXIANGZHONG PINCHU
JIANKANG SHENGHUO

茶疗

从/茶/香/中/品/出/健/康/生/活

懂生活的人，从茶香中品味人生
懂保健的人，在茶香中喝出健康

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶疗:从茶香中品出健康生活 / 李洁编著. —北京:北京
工业大学出版社,2007.11

ISBN 978-7-5639-1842-3

I. 茶… II. 李… III. 茶叶—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 141596 号

茶 疗

——从茶香中品出健康生活

李 洁 编著

*

北京工业大学出版社发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

北京金秋豪印刷有限公司印刷

*

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开 15 印张 182 千字

ISBN978-7-5369-1842-3

定价:27.00 元

说 明

本书在编写过程中,参阅了众多作者的相关资料,特此致谢。

由于联系上的困难,部分作者曾经多方查找,仍未能取得联系,请作者尽快与我们联系以奉稿酬并赠送样书。

联系人:李洁

电子邮箱:Lijie666999@sina.com

第一篇

●爱茶者说

——中国十大名茶的药用价值

..... 1



第二篇

●四季香茶

——不同时节需要不同的茶

..... 33

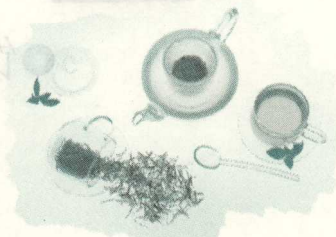


第三篇

●妙茶回春

——茶叶的养生学问

..... 53

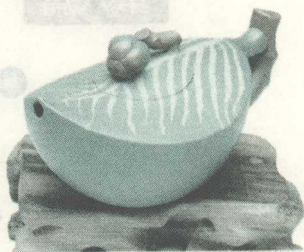


第四篇

●茶有所属

——究竟该喝什么茶

..... 109



第五篇

●心灵茶经

——小茶杯,大人生

..... 133



第六篇

●对症喝茶

——小茶叶有大疗效

..... 157

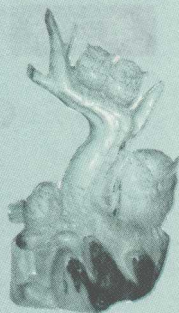


第七篇

●饮茶有忌

——茶虽好,也有禁忌不能犯

..... 205



第八篇

●沏茶有方

——好茶是这样泡出来的

..... 221



第一篇

爱茶者说

——中国十大名茶的药用价值



爱茶者说

中国十大名茶

药用价值

张一

张一

张一



西湖龙井

降脂
减肥

西湖龙井是我国的第一名茶,产于浙江杭州西湖的狮峰、龙井、五云山、虎跑一带,历史上曾分为“狮、龙、云、虎”四个品类,其中多以产于狮峰的品质为最佳。龙井素有“色绿、香郁、味醇、形美”四绝著称于世。形光扁平直,色翠略黄似糙米色,滋味甘鲜醇和,香气幽雅清高,汤色碧绿黄莹,叶底细嫩成朵。

茶之效

常年饮用龙井茶,有明目、利尿、降脂、减肥、抗癌和防止衰老等保健功效。龙井茶内所含氨基酸、儿茶素、叶绿素、维生素C等成分均比其他茶叶多,营养丰富,可以生津止渴,提神益思,除烦去腻,消炎解毒。若以杭州虎跑泉水冲泡,香清味冽,号称杭州“双绝”。

茶之鉴

龙井茶叶为扁形,叶细嫩,条形整齐,宽度一致,为绿黄色,手感光滑,一芽一叶或二叶,芽长于叶,一般长3厘米以下,芽叶均匀成朵,不带碎片,小巧玲珑。龙井茶味道清香,而假冒龙井茶则多是青草味,手感不光滑。

龙井茶的存储

最适合龙井茶的贮藏方法是用陶瓷瓦坛收灰法,即利用生石灰的吸湿性,吸收茶叶中的多余水分,使茶叶保持充分干燥,同时,应让茶叶保持密封状态。坛内空气干燥、阴凉,有助于延缓茶叶的陈化速度。

具体做法是选用生石灰,用33厘米×20厘米大小的布袋盛装,每袋块灰1千克,扎紧袋口,外用牛皮纸松包,并用麻绳松扎,以免石灰吸水膨胀破包,要防止漏灰于茶叶中。一般6~7千克茶叶放一只灰包。换灰原则是,灰包中有2/3的块灰已风化,就要及时更换。如果块灰未化,仍可使用。





其次,用低温冷藏法。一般家庭可发挥冰箱冷藏作用,利用低温(0~5℃),减慢茶叶汽化速度,延缓陈化,以利于品质的保持,这是一种经济而有效的贮藏方法,但茶叶的包装袋必须能防潮,避免茶叶吸湿而降低品质。



关于西湖龙井的传说

传说乾隆皇帝下江南时,来到杭州龙井狮峰山下,观看采茶女采茶,以示体察民情。这天,乾隆皇帝看见几个采茶女正在10多棵绿茵茵的茶树前采茶,心中一乐,也学着采了起来。刚采了一把,忽然有太监来报:“太后有病,请皇上急速回京。”乾隆皇帝听说太后娘娘有病,随手将一把茶叶向袋内一放,日夜兼程赶回京城。其实太后只因山珍海味吃多了,一时肝火上升,

双眼红肿,胃里不适,并没有大病。此时见皇儿来到,只觉得一股清香飘来,便问带来什么好东西。皇帝也觉得奇怪,哪来的清香呢?他随手一摸,啊,原来是杭州狮峰山的一把茶叶,几天过后已经干了,清香就是它散发出来了。太后便想尝尝茶叶的味道,宫女将茶泡好,送到太后面前,果然清香扑鼻,太后喝了一口,双眼顿时舒适多了,喝完了茶,红肿消了,胃也不胀了。太后高兴地说:“杭州龙井的茶叶,真是灵丹妙药。”乾隆皇帝见太后这么高兴,立即传令下去,将杭州龙井狮峰山下胡公庙前那18棵茶树封为御茶,每年采摘新茶,专门进贡太后。至今,杭州龙井村胡公庙前还保存着这18棵御茶,到杭州的旅游者中有不少人还专程来此探访一番,拍照留念。

山楂龙井茶

主要功效:降血脂、降胆固醇、治疗糖尿病。

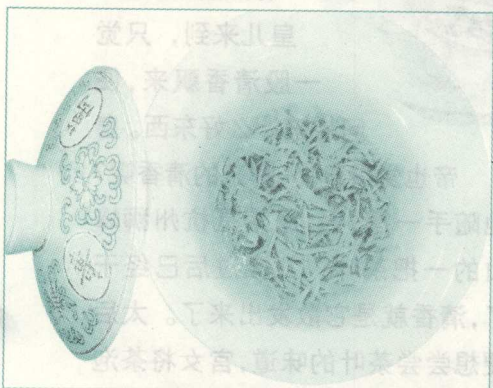
适用人群:动脉硬化及高血压患者;糖尿病患者。

方剂组成:龙井茶,山楂,陈皮。

饮之有道:用200毫升矿泉水(冷)浸泡4个小时以上喝,随喝随饮,疗效显著。高血压患者用开水冲泡,饮用时加少许蜜糖。长期饮用,效果更佳。

洞庭碧螺春

抗衰
排毒



洞庭碧螺春茶产于江苏吴县太湖洞庭山，相传已有1300多年的历史，是我国名茶的珍品，以形美、色艳、香浓、

味醇之“四绝”闻名中外。洞庭东、西山的碧螺春茶，芽多、嫩绿、汤清、味醇。碧螺春的品质特点是：条索纤细，卷曲成螺，茸毛披覆，银绿隐翠，清香文雅，浓郁甘醇，鲜爽生津，回味绵长。



茶之效

碧螺春采自细嫩的芽叶，富含氨基酸和茶多酚，具有兴奋以及润喉、提神、明目、排毒养颜、延缓衰老的功效。碧螺春中所含的茶多酚及咖啡碱的综合作用，除了能起到提神、养神之效，更具备提高人体免疫能力和抗癌的功效。

康熙钦定赐名“碧螺春”。唐代茶圣陆羽在《茶经》中写道：“洞庭出名茶，形曲、色玉、香兰、味甘。”条索纤细、卷曲成螺，满身披毫，银绿隐翠，香气浓郁，味道鲜醇甘厚，汤色碧绿清澈，叶底嫩绿明亮。有一嫩（芽叶）三鲜（色、香、味）之称。茶农对碧螺春描述为：“铜丝条，螺旋

形，浑身毛，花香果味，鲜爽生津。”品饮碧螺春时，宜采

用洁净透明的玻璃杯，先冲开水后放茶。或用70~80℃的开水



茶之鉴

碧螺春原是苏州方言“吓煞人香”，后由



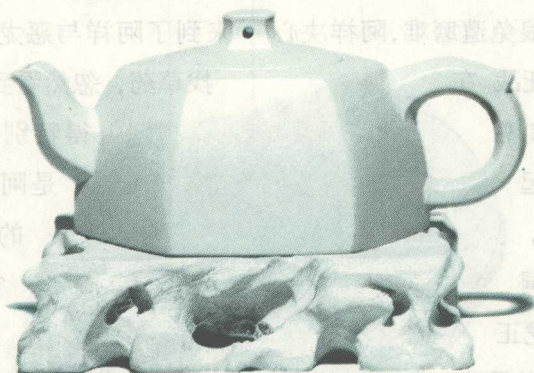
爱茶者说

中国十大名茶的药用价值

茶疗



冲泡。当碧螺春投入杯中,茶即沉底,瞬间“白云翻滚,雪花飞舞”,清香袭人。茶在杯中,观其形,可欣赏到犹如雪浪喷珠、春染杯底、绿满晶宫的三种奇观。饮其味,头酌色淡、幽香、鲜雅;二酌翠绿、芬芳、味醇;三酌碧清、香郁、回甘,真是其贵如珍,宛如高级工艺品,不可多得。



相传很早以前,西洞庭山上住着一位美丽、勤劳、善良的姑娘,名叫碧螺。姑娘喜欢唱歌,又有一副清亮圆润的嗓子,唱起歌来像甘泉直泻。姑娘优美动听的歌声打动了不少小伙子,其中就

有隔水相望的东洞庭山上的一个小伙子阿祥。阿祥长得魁梧壮实,武艺高强,以打鱼为生,为人正直,又乐于助人,深受附近百姓的爱戴。碧螺常在湖边结网唱歌,阿祥则常在湖中撑船打鱼,两人虽不曾相互倾吐爱慕之情,但心里却已深深相爱。

有一年初春,一场大灾难悄无声息地降临太湖。一条残暴的恶龙据守湖中,整天兴风



碧螺春的存储

碧螺春贮藏方法十分讲究。传统的贮藏方法是纸包茶叶,袋装块状石灰,茶、灰间隔放置缸中,加盖密封吸湿贮藏。现在家中贮藏可采用三层塑料保鲜袋包装,采取分层紧扎、隔绝空气的方法,放在10℃以下的冰箱内贮藏,年余,色、香、味犹如新茶,鲜醇爽口。



关于洞庭碧螺春的传说

关于碧螺春茶的来历,坊间有这样一个传说。



作浪，还扬言要碧螺姑娘做他的“太湖夫人”，搞得太湖百姓日夜不得安宁。为了让洞庭山百姓重新过上安居乐业的生活，也为了保护心爱的碧螺姑娘免遭磨难，阿祥决心与恶龙决一死战。在

一个阴冷的晚

上，阿祥操起

一把大渔叉，

悄悄潜到西洞

庭山，见恶龙正

在休息，阿祥猛蹿

上前把手中渔叉直刺恶

龙背脊。恶龙重伤之下顽抗起

来，张开血盆大口，凶狠地向阿祥扑来。阿祥高举渔叉勇猛迎战，一场恶战开始了。天昏地暗，地动山摇，山上湖里到处是斑斑的血迹，七天七夜后，阿祥的渔叉终于刺进了恶龙的咽喉，恶龙的爪子再也抬不起来，而阿祥也举不动渔叉了，跌倒在血泊中昏了过去。

乡亲们怀着十分感激和崇敬的心情，把阿祥抬了回来，碧螺姑娘看了伤痕累累的阿祥，心如刀绞，为了报答阿祥的救命之恩，她让乡亲们把阿祥抬进自己家中，由她亲自照料。碧螺姑娘为他访医求药，日夜陪伴，悉心照料。可是，阿

祥的伤势不但不见好转，反而一天天恶化。

看着阿祥从健壮变羸弱的样子，碧螺姑娘焦急万分。一天，姑娘来到了阿祥与恶龙搏斗过的地方找草药，忽然看到一棵小茶树长

得特别好，心想，这可

是阿祥和恶龙搏斗

的见证，应该把

它培育好，让后

人知道阿祥是

如何为了百

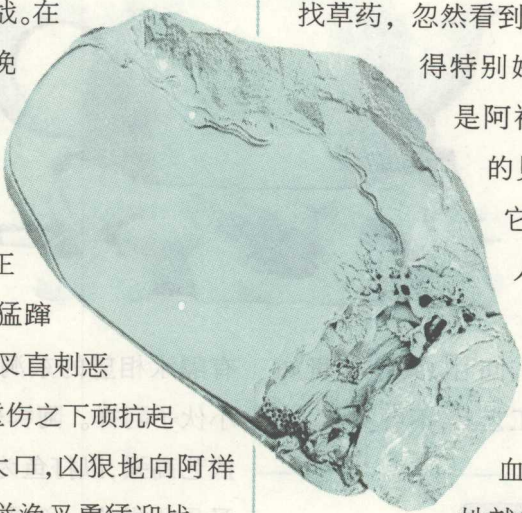
姓安定幸福

的生活而流

血搏杀的。接着

她就给小茶树培了

些土，此后她每天跑去看看，气温下降时，碧螺怕芽苞冻着，就用小嘴含住芽苞，每天早晨都去看一遍。清明前后，芽苞初放，伸出了一片片的嫩叶。姑娘看着这些嫩绿的芽叶，心想：“这棵茶树是阿祥的鲜血滋润的，是我会唱歌的嘴含过的，何不采些回去给阿祥喝，也表达我的一番心意。”于是采摘了一把嫩梢，回家后泡了杯茶端给阿祥。说也奇怪，这茶刚倒上开水，就有一股纯正而清馥的香气直沁心脾，阿祥闻了精神大振，一口气就





把茶汤喝光,喝完后浑身感到无比舒服。他试着抬抬手,伸伸腿,惊奇地说:“好怪啊!我简直可以坐起来了!这真是灵丹妙药啊!”姑娘见此情景,高兴得热泪直流,连忙飞奔到茶树边,又采了一把嫩芽,揣入怀里,用自己的体温使芽叶萎蔫,拿到家中再取出轻轻搓揉,然后泡给阿祥喝。如此接连数日,阿祥居然一天天好起来了。阿祥终于坐起来了,拉着姑娘的手倾诉自己的爱

慕和感激之情,姑娘羞答答地听着。阿祥得救了,但连日操劳的碧螺却再也支撑不住了,憔悴的脸上没有一点血色,她倒在阿祥的怀里,带着甜蜜幸福的微笑,再也没有睁开双眼。阿祥悲痛欲绝,就把姑娘埋在洞庭山的茶树旁。从此,他努力繁殖培育茶树,采制名茶。“从来佳茗似佳人”,为了纪念碧螺姑娘,人们就把这种名贵茶叶取名为“碧螺春”。

碧螺春罗汉果茶

主要功效:润肺生津、止咳解渴。

适用人群:患有糖尿病、急慢性咽炎、慢性气管炎者。

方剂组成:罗汉果20克,碧螺春1克,水300毫升。

饮之有道:罗汉果加水煮沸5分钟,然后加入碧螺春,温时分3次服饮。



信阳毛尖

富含
氨基酸

信阳产茶已有两千多年历史。信阳毛尖,是我国著名的绿茶品种,它以原料细嫩、制作精巧,形美、香高、味长而闻名,主产于河南信阳车云山。其外形条索紧细、圆、光、直,银绿隐翠,内质香气新鲜,叶底嫩绿匀整,青黑色,一般一芽一叶或一芽二叶,假信阳毛尖为卷曲形,叶片发黄。宋代大文豪苏东坡曾誉之为“淮南茶信阳第一”。

爱茶者说

中国十大名茶的药用价值

茶疗



茶之效

信阳毛尖含有丰富的蛋白质、氨基酸、生物碱、茶多酚、糖类、有机酸、芳香物质和维生素A、B₁、B₂、C、K、P等以及水溶性矿物质。具有生津解渴、清心明目、提神醒脑、去腻消食、抑制动脉粥样硬化、降低血压以及防癌、防治坏血病和防御放射性元素等多种功效。



茶之鉴

信阳毛尖是河南省著名土特产之一,素来以“细、圆、光、直、多白毫、香高、味浓、汤色绿”等独特风格而饮誉中外。信阳毛尖风味独特,香气清高,汤色明净,滋味醇厚,叶底嫩绿。饮后回甘生津,冲泡四五次,尚保持有长久的熟栗子香。如何鉴别信阳毛尖的真伪呢?

一、看外形

首先,捧起一把茶叶,放于鼻端,用力深深吸一下茶叶的香气。先感觉一下是否具有板栗的香气,然后辨别香气

的高低,最后嗅闻香气的纯正程度,凡香气高、气味正的必然是优质茶。

其次,抓一把茶叶摊在白纸上,看一下干茶的色泽、嫩度、条索、粗细。上乘的好茶色泽匀整、嫩度高,条索紧实,粗细一致,碎茶末少。

二、识内质

识内质就需要开汤审评。开汤俗称泡茶或沏茶。一般先取茶叶3~5克,放入白色瓷杯中,然后冲上滚沸适度的开水200毫升左右。开汤后,应先嗅香气,茶叶经杯中冲泡后,立即倾出茶汤,将茶杯连叶底一起,送入鼻端进行嗅香,凡茶香清高纯正,使人有心旷神怡之感者,乃是好茶。接着看汤色,一般在茶叶冲泡3~5分钟后,倾出杯中茶汤于另一碗内,在嗅香气前后立即进行。上乘的茶叶,汤色以浅绿或黄绿为宜,并要求清而不浊,明亮澄澈。再尝滋味,滋味是靠人的味

觉器官来区别的。一般认为,绿茶茶汤浓醇爽口,属上等绿茶;如果平淡涩口,多为粗老绿茶。最后评叶底,评判茶叶经冲泡去汤后留下的叶底,看老嫩、整碎、色泽、匀杂、软硬

等情况以确定质量的优次,同时还应注意有无其他杂质。



关于信阳毛尖的传说

信阳毛尖茶也像其他茶一样,有着独特的来历。据传,它开始种在鸡公山上,叫“口唇茶”。沏上开水后,会从升起的雾气中出现九个仙女,一个接一个地飘飘飞去。据说这口唇茶原是九个仙女种的,喝了能够医治疾病。这事还得从鸡公山说起。

鸡公山上草绿树旺,鸟语花香,胜似人间仙境。瑶池的仙女们都想过来一饱眼福,便向王母娘娘提出请求。王母娘娘爱喝茶,让司管仙茶园的



九个仙女首先下凡。

九个仙女来到鸡公山，把鸡公山的怪石奇峰、山泉瀑布、名茶异草的春夏秋冬四时景色都看遍了，离回去的时限还早呢，她们商量着要给鸡公山办件好事。九姐妹决定化作九只画眉鸟，回到仙茶园里衔

茶籽，种在鸡公山上。可是交给谁种呢？为首的仙女手往山脚下一指，大家看见一片竹林里有几间茅屋，心里都明白了。

那间茅屋里住着一个叫吴大贵的读书人。他白天种地砍柴，晚上还要温习功课，准备科场应试。这天夜里，他做了个梦，梦见一个仙女从鸡公山上下来对他说：“鸡公山水足土肥，气候适宜种茶。从明天开始，有九只画眉鸟从仙茶园里给你衔来茶籽。你在门口的一棵大竹子上系个篮子，把茶籽收下，开春种到坡上。到采茶炒茶的时候，我和姐妹们来给你帮忙。”

第二天一大早，吴大贵起床，半信半疑地拿个篮子，系到门口那棵大竹上。他刚要扭头回屋，只见一只画眉鸟箭一般地飞来，把嘴里衔的东西往篮子里一放，又飞走了。吴大贵一看，果然是种子，他备感惊讶，一只只画眉鸟衔着种子穿梭般地飞来飞去，如此衔了三天三夜，共衔来茶籽九千九百九十九颗。吴大贵高兴极了，小心翼翼地把茶籽收藏起来。

第二年一开春，吴大贵把九千九百九十九颗茶籽全种到山上。清明过后茶籽发芽，见风就长，几天时间便长成了茶林。这时仙女又给吴大贵托梦，让他准备炒茶的大锅。

吴大贵把一切东西准备俱全后，去茶林看，只见九个仙女正在采茶，个个柳眉杏眼，面如桃花，不胖不瘦，不高不低。她们采茶不用手，而是用口唇，看那红艳艳的小口唇一张一合，又轻又快，采下了一个个油嫩的茶尖。前边刚采过，