

# 中国茶与茶疗

余悦 主编

何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。

——苏轼

一碗喉吻润，两碗破孤闷。

三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。

五碗肌骨清，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。

——卢仝《七碗歌》





# 中国茶与茶疗

余悦 主编



图书在版编目(CIP)数据

中国茶与茶疗/余悦主编.  
北京:中国人民大学出版社,2007  
ISBN 978-7-300-08695-8

- I. 中…  
II. 余…  
III. ①茶—文化—中国②茶—食物疗法—中国  
IV. TS971 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168749 号



中国茶与茶疗  
余悦 主编

---

出版发行 中国人民大学出版社  
社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080  
电 话 发行热线:010-51502011  
编辑热线:010-51502036  
网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)  
<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)  
<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)  
经 销 新华书店  
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司  
规 格 160 mm×230 mm 16 开本 版 次 2007 年 12 月第 1 版  
印 张 22 插页 2 印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷  
字 数 210 000 定 价 26.80 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

## 关于本书

随着地球生态环境的恶化和人类生存压力的加重，健康生活成了现代人的共同追求，环保、绿色、自然的茶与茶疗也日益受到人们的青睐。本书不仅系统地梳理了中国茶叶和茶疗的基本知识，对茶文化和茶疗的历史进行了深入阐述，而且结合现代科研成果，整理出大量有用的茶疗方剂和茶食配方以飨读者。全书内容丰富，语言生动，融医疗与文化于一体，既具实用价值又不乏活泼风致。

 朗朗书房

long-long Book House

网址: [www.longlongbook.com](http://www.longlongbook.com)

发行热线: 010-51502011

## 关于作者

余悦，男，1952年2月生于江西武宁，祖籍江西新建。现任江西发展战略研究所所长，《江西社会科学》杂志社社长，兼任茶艺研究专业委员会主任，中国国际茶文化研究会常务理事、副秘书长等职。

在民俗文化、茶文化和宋代文化研究方面有突出贡献，先后获省级、华东地区和全国成果奖30余次。已出版《茶路历程：中国茶文化流变简史》、《中国茶的外传与外国茶事》、《中国茶韵》等专著，主编“中华茶文化”、“中国茶叶艺文”、“茶文化博览”等丛书和《中华当代茶界茶人辞典》，并受国家劳动和社会保障部委托，担任《茶艺师国家职业标准》的总主笔，主编《茶艺师》等全国统一的培训鉴定教材。

多次应邀到港、台地区和国外参加国际学术交流，并兼任美国国际茶业科学文化研究会常务理事。现正主持由中国和日本联合进行的茶文化研究课题。

策 划 / 周 全

责任编辑 / 董 森

版式设计 / 孟庆磊

封面设计 /



大象設計 · 倪志强

TEL: 010-84804305

# 目 录

## 引言 众里寻他千百度

——中国茶与茶疗解读.....1

## 第一章 茶类多彩 名品飘香

——中国茶叶概况.....5

一、中国茶的类别与特性.....5

二、中国茶区与名茶.....16

三、茶的选购与贮藏.....34

## 第二章 茶中圣物 万病之药

——中国茶疗概况.....42

一、悠远历史的传承.....42

二、当代科学的闪光.....55

三、别样多姿的特点与方法.....62

## 第三章 饮茶科学 点点滴滴

——茶疗与科学饮茶.....68

一、茶的保健之功.....68

二、茶中的保健成分.....75

三、科学饮茶之要求.....86

## 第四章 茶疗药方 惠泽众生

——茶疗内外科验方.....102

一、治内科病之茶疗方.....102

二、治外科病之茶疗方	172
三、治癌症之茶疗方	183

## 第五章 疗疾茶药 与人实多

——茶疗专科验方	189
一、治五官、皮肤科病之茶疗方	189
二、治妇科病之茶疗方	218
三、治儿科病之茶疗方	230

## 第六章 养生之道 岂可少茶

——茶疗养生实用方	251
一、茶中保健疗方	251
二、茶中抗老疗方	275
三、茶中美容瘦身疗方	282

## 第七章 茶疗食疗 强强联手

——茶之“药食同源”	294
一、中国食疗之原则	294
二、中国茶菜与茶宴	305
三、日常茶点与茶食	331

## 结语 怡情养性 太和之境

——中国茶疗的文化思考	344
-------------	-----

## 后记 茗香留韵添长寿

——《中国茶与茶疗》书后	346
--------------	-----

# 引言 众里寻他千百度

——中国茶与茶疗解读

写下这本书的名称时，想起先哲的一句名言：“名不正则言不顺，言不顺则事不成。”我想还是为这本书正正名，对中国茶和茶疗作点新的观察与思考。

说到茶，人们往往说是用茶叶冲泡的一杯清澈的饮用水。这不能说不对，但却并不全面。在中国的典籍文献里，“茶”字有丰富的含义。从大的方面来说，可以概括为三类。

首先，从茶文化的角度而言，茶最基本的<sup>1</sup>意思，一是指茶树这种以叶用为主的多年生常绿植物。按照现代植物学的分类，茶树属山茶科山茶属植物，属下分类未定。中国多采用张宏达分类，按树干来分，有乔木、半乔木、灌木三种类型。秋季开白花，喜温暖、湿润，喜酸性土壤。叶呈椭圆形或披针形，经焙制加工后为茶叶，可制饮料。广泛栽培于我国长江流域及南方各地，品种繁多，国外也有引植。二是指用茶叶泡制、烹制或煎制而成的饮料。《新唐书·隐逸传·陆羽》载：“羽嗜茶，著经三编，言茶之原、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣。”三是指饮茶、喝水。明代冯梦龙《挂枝儿·相思》有句：“念着他，恹恹成病，不茶还不饭。”古典小说名著《西游记》第二十三回叙述道：“茶毕，又吩咐办斋。”

其次，用茶字的其他植物，我们姑且称之为“关联义”。一是指山茶花，又称为“茶花”。北宋晁冲之《送惠纯上人游闽》诗写道：“春沟水动茶花白，夏谷云生荔子红。”有时，茶花也指茶树或油茶树的花。如南宋陈与义《初识茶花》诗：“青裙玉面初相识，九月茶



花满路开。”二是指油茶树。明代王世懋《闽部疏》载：“余始入建安，见山麓间多种茶，而稍高大，枝干槎枒，不类吴中产，问之知为茶油。”也指用油茶果实榨取的油，这种油可供食用或工业用。清代陈维崧《蝶恋花·五月词仍用前韵》句：“五月荆南饶好味，笋脯茶油，都上蛟桥市。”三是茶褐色，即赤黄而略带黑的颜色。北宋李觏《送黄承伯》诗云：“茶褐园林新柳色，鹿胎田地落梅香。”元代陶宗仪《南村辍耕录·写像秘诀》：“凡调合服饰器用颜色者……茶褐，用土黄为主，入漆绿烟墨槐花合。”

再次，由茶而引申开来的意义，即其“引申义”。一是由茶而引申出的某些饮料的通称，如奶茶、杏仁茶；甚至由茶进一步延伸到其他植物冲泡出的饮品，如银杏茶、绞股蓝茶；还可以包括中药的方剂，如午时茶。二是因为旧时聘礼用茶，称下茶，受聘则称受茶，故旧俗缔婚的聘礼也称为“茶礼”。清代孔尚任《桃花扇·媚座》中写道：“花花彩轿门前挤，不少欠分毫茶礼。”这种说法一直延续到现代，洪深《香稻米》第一幕就说：“今年这个冬，要寻一个可以端茶礼、结婚的好日子，竟是这样难！”三是由茶的美好而引申为小女的美称。金代元好问《德华小女五岁能诵余诗数首以此诗为赠》云：“牙牙娇语总堪夸，学念新诗似小茶。”诗人自注：“唐人以茶为小女美称。”

在这本书里，茶自然指的是第一类，当然也会用到第二、第三种含义，这些从字里行间是可以一目了然的。我们之所以不厌其烦地解释、征引，也是为了说明中国文字字义的丰富与复杂，故在阅读典籍时不可以不仔细辨析。

那么，茶疗是什么呢？顾名思义，茶疗就是用茶叶来治疗疾病。不过，细分起来有三种情况：一是单纯用茶水或茶叶来调解身体不适，因为茶叶本身就含有营养和药用成分；二是以茶为主要原料，加入适量中草药，配制成茶方来防治疾病；三是以茶叶为中草药方剂中的辅助原料，配合中草药发挥功效。这三种情况，

第一种大多是以发挥茶叶的营养保健功能为主，而第二、第三种情况才是真正意义上的茶疗。茶与中草药配伍，具有协同作用，有的是为了利于药物的溶解，有的是为了帮助发挥和加强药物的疗效，还有的是为了增加药物香气以调和药味。

茶疗的源头，可以追溯到神话传说中的“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。一般认为，中国茶的发现和利用，就起源于茶的解毒作用。东汉至南北朝时，以茶疗病的方法已基本形成。唐宋时，茶疗应用范围扩大，从单方发展为单、复方并用。茶疗方法，从单一的煮饮法，发展成调服、丸剂、和醋、外敷等多种。明清时期，茶疗得到进一步的丰富和发展，大量有效的茶疗方在民间被广泛运用。时至今日，我们熟知并还在采用的午时茶、枸杞茶、天中茶、八仙茶、五虎茶、珍珠茶、川芎调散茶等，以及许多保健茶的配方，都来自明清时期。这一时期，茶疗进入发明创造的全盛阶段：茶疗剂型，由原来的汤剂、丸剂，发展为汤剂、丸剂、散剂、冲剂、代茶剂等多种；茶疗应用的方法更为完备，在内服方面，有饮服、调服、和服、顿服、嚼服、含漱、滴入，在外用方面，有调敷、贴敷、擦、搽、涂、熏等；至于茶疗使用的范围，除了养生保健外，几乎涵盖了医学的全部科别，如内科、外科、儿科、妇科、五官科、骨伤科、皮肤科等。总之，茶疗由于饮用方便、适应面广而成为中华医疗宝库中的一枝奇葩。

在现当代，随着西医的引入和广泛运用，传统中医的地位受到质疑和挑战，茶疗也相对地沉寂和衰微了。不过，随着人们对自然、对生态、对自身、对健康的重新认识，对天人合一的重新理解，对自然疗法的日益青睐，以及对绿色食品的强烈向往，茶疗的价值和作用又被重新发扬光大，在新的时代以新的面貌发挥起新的作用。如今，茶叶的营养成分不断被发现，茶叶的保健作用不断得到临床验证，茶疗剂型也在不断改进，新型的袋泡茶、冲泡剂、口服剂、片剂等正在逐渐取代传统的饮用方法。

概而言之，中国茶与茶疗同属于中国茶文化的体系，二者之间又存在着互为因果的关系：中国茶是茶疗的物质基础，茶疗是中国茶的实际运用之一。了解中国茶，才能更好地推广茶疗；而茶疗的广泛使用，又会进一步促进中国茶的消费与销售。

地球生态环境日益严峻，人们心理压力日益加重，人类对生存健康也日益重视，对于经过数千年丰富和发展的中国茶疗，人们更有了一种蓦然回首之感，对于其绿色、自然、有益身心的机理也有了更深刻的认同。

南宋著名词人辛弃疾在豪放之作外还有一首婉约风格的《青玉案·元夕》，其中有这么几句：

众里寻他千百度，  
蓦然回首，  
那人却在，  
灯火阑珊处。

这四句是全词的核心，寄托一种不同流俗的情怀。借用到当代对中国茶和茶疗的重新理解与运用，不是同样情韵深长吗？

# 第一章 茶类多彩 名品飘香

——中国茶叶概况

中国是茶的故乡,从“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”,中国茶叶有记载的历史也有四五千年了。中国人发现茶和利用茶,是对人类文明的又一大贡献。漫长的历史沿革,产生了丰富的茶文化,关于茶叶的知识也同样丰富多彩。要了解中国的茶文化,领悟茶疗的真谛,首先必须掌握基本的茶叶知识。

## 一、中国茶的类别与特性

中国是个茶类众多的国家,茶叶品种繁多,制作工艺各不相同,茶的色、香、味、形也有差别,茶名更是争奇斗艳。茶叶界有句行话:“茶叶学到老,茶名记不了。”虽然琳琅满目的茶叶品名让人目不暇接、眼花缭乱,但仍可根据茶叶的制作方法和加工工艺的不同以及相应的品质特征,将茶叶划分为绿茶、红茶、青茶(乌龙茶)、黄茶、白茶、黑茶六种类型。此外还有再加工茶,如花茶、紧压茶、速溶茶、液体茶等。

下面简要介绍茶叶的六种类型及其特性。

## (一) 绿茶及其特性

绿茶属于不发酵茶,基本特征是叶绿汤清。制作方法是将采摘来的鲜叶,先经过高温杀青,杀死鲜叶中的催化酶,使之失去部分水分,变得柔软以便成型,且使茶叶的绿色得以保留;然后经揉捻,使茶叶形成一定的形状并使茶叶的叶汁附在叶表,便于冲泡时茶汁能溶解于水;最后是干燥,以防止茶叶变质,并方便贮藏。绿茶根据其杀青和干燥方式的不同又可分为蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶和晒青绿茶四种类型。

### 1. 蒸青绿茶

蒸青绿茶是用蒸汽杀青制茶法,这是最古老的一种制茶法,早在唐代就出现蒸青散茶,至今还有不少地方保留着类似的制法。大部分蒸青绿茶外形成针状,具有“三绿”特征,即干茶深绿,茶汤浅绿,叶底青绿。湖北的恩施玉露、仙人掌茶,四川的峨眉竹叶青,重庆的永川秀芽,浙江的临海蟠毫、望府银毫,江苏宜兴的阳羨茶,以及日本的玉露茶、碾茶、煎茶等都属蒸青绿茶。其中以受到诗仙李白称赞的湖北仙人掌茶品质较有特色。其外形片状似仙人掌,通体翠绿,茸毛披露,香味清新爽口。

### 2. 炒青绿茶

炒青绿茶是我国产量最多、分布最广的一种绿茶,根据成品茶外形不同有长炒青、圆炒青、扁炒青和特种炒青四种。

**长炒青** 经过精制加工而成的产品统称“眉茶”,一般外形条索(条索是各类茶具有的一定外形规格)细嫩紧结有锋苗,色泽绿润,内质香气高鲜,汤色绿明,滋味浓而爽口,叶底嫩绿明亮。主要花色品种有“珍眉”、“贡熙”、“雨茶”、“秀眉”等。“珍眉”的品质

特性为:条索细紧挺直、平伏匀称,色泽绿润起霜,香气高鲜,滋味浓爽,汤色、叶底绿微黄明亮。“贡熙”是“长炒青”精制过程中分离出来的圆形茶,形似珠茶。“雨茶”是从珠茶中分离出来的长形茶,特征为:外形条索细短、头圆脚细,色乌绿,香气纯,滋味浓,汤色黄绿,叶底嫩匀。“秀眉”呈片状,身骨轻,是精制过程中分离出来的下脚料,品质较次,俗称“三角片”。按产地划分,著名的眉茶有温绿、屯绿、舒绿、婺绿、杭绿、黔绿、湘绿等。

**圆炒青** 主要是珠茶,因起源于浙江绍兴平水镇,故又叫“平炒青”。“圆炒青”颗粒细圆紧实,色泽绿润,香味醇和。精制的珠茶有“绿色珍珠”之誉,圆紧光滑似珍珠,乌绿起霜,香味高浓,叶底有盘花芽叶。著名品种有浙江的平绿、泉岗辉白,安徽的涌溪火青等。

**扁炒青** 一般是用细嫩芽叶精制而成,成品茶外形扁平光滑,著名品种有西湖龙井、老竹大方、浙江旗枪等。西湖龙井外形扁平、光滑、挺削,以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称。浙江旗枪外形似龙井,条索瘦长,叶端带有嫩茎,香气清爽,汤色嫩绿明亮,滋味醇正。老竹大方产于浙江淳安、临安县与安徽歙县交界地区,扁片厚实,色泽黄绿带褐,有板栗香,汤色淡黄明亮。

**特种炒青** 是采摘细嫩芽叶加工而成的炒青绿茶,外形千姿百态,有尖削、直针、卷曲、圆条、平片等。特种炒青主要有江苏的洞庭碧螺春、南京雨花茶,江西的婺源茗眉、庐山云雾,四川的蒙顶甘露、峨眉峨眉蕊,湖南的高桥银峰、安化松针、江华毛尖、古丈毛尖,河南的信阳毛尖,安徽的休宁松萝,广西的桂平西山茶、凌云白毫,贵州的都匀毛尖,福建的南安石亭绿等。

### 3. 烘青绿茶

烘青绿茶根据原料老嫩和制作工艺不同分为“普通烘青”和“细嫩烘青”。普通烘青一般直接饮用者不多,通常用做窰制花茶

的茶坯。细嫩烘青是以细嫩芽叶为原料精工细作而成,大多外形挺秀,条索完整显锋苗,白毫显露,色泽绿润,冲泡后汤色清绿,香味鲜醇,叶底明绿。著名的细嫩烘青茶有安徽的黄山毛峰、太平猴魁、敬亭绿雪、六安瓜片,浙江的顾渚紫笋、江山绿牡丹、华顶云雾、雁荡毛峰,福建的天山烘绿、莲心茶,四川的峨眉毛峰、永川秀芽,云南的南糯白毫,湖北的峡州碧峰,广西的覃塘毛尖等。

#### 4. 晒青绿茶

晒青绿茶色泽墨绿或黑褐,汤色橙黄,有不同程度的日晒气味。晒青绿茶除一部分以散茶形式饮用外,大部分因原料较粗老,多用于压制紧压茶,如“青砖”、“康砖”、“沱茶”等。其中以云南大叶种制成的品质较好,称“滇青”。其特征是条索肥壮多毫,色泽深绿,香味较浓。中小叶种晒青绿茶有“川青”、“黔青”、“桂青”等,外形一般紧直带毫,香味平淡。

## (二) 红茶及其特性

红茶属于全发酵茶,在我国产地广,品种多。18世纪后期始创于福建崇安县(今武夷山市)星村镇,先有小种红茶,继而演变出功夫红茶。基本特点是:干茶色泽偏深,红中带乌黑,英语称“black tea”,意即“黑色的茶”;冲泡后汤红、叶红。其加工工艺是鲜叶采摘后不用高温杀青,而是经过萎凋、揉捻、发酵,待叶子变红后再进行干燥。红茶根据品质特征分为功夫红茶、小种红茶和红碎茶三种。

### 1. 功夫红茶

功夫红茶是以红条茶为原料精致加工而成,是我国特有的红茶品种,因制作精细费工而得名。初制时特别注重条索的完整紧

结。功夫红茶的品质特点一般是干茶条索细紧，色泽乌润；冲泡后，汤色、叶底红亮，香气馥郁，滋味甜醇。由于产地不同、茶树品种各异、制作技术不一而有“祁红”、“滇红”、“宁红”、“川红”、“宜红”、“闽红”、“湖红”、“越红”、“台红”等之分，品质各具特色。

**祁红** 主要产于安徽祁门，又称“祁门功夫红茶”，是我国传统功夫红茶中的珍品。高级祁红采摘标准以一芽二叶为主，条索紧秀而稍弯曲，有峰苗，色泽乌黑泛灰光，俗称“宝光”。冲泡后，香气浓郁高长，似蜜糖香，又含兰花香，滋味醇厚，回味隽永；汤色红艳、明亮，叶底鲜红嫩软。

**滇红** 产于云南临沧市凤庆、双江等地，又称“滇红功夫茶”，属大叶种类型的功夫茶。其条索紧直肥硕，色泽油润，金毫显露，苗峰秀丽，汤色红艳透明，滋味醇厚回甘，香气馥郁持久。

**宁红** 产于江西修水、武宁、铜鼓等地，始于清代道光年间，是我国最早的功夫红茶之一，又称“宁红功夫”。其外形条索圆直，峰苗挺拔，略显红筋，色乌略红，光润；冲泡后，香气清高持久似祁红，滋味醇厚甜和，汤色红亮稍浅，叶底红匀开展。高级产品“宁红金毫”，金毫显露，香味鲜嫩醇爽，汤色红艳。

**川红** 产于四川宜宾、筠连、高县、珙县等地，又称“川红功夫”，是我国高品质功夫红茶中的后起之秀，以色、香、味、形俱佳而闻名。其外形条索肥壮、圆紧，细嫩显毫，色泽乌黑油润；冲泡后，香气清新带果味，滋味醇厚爽口，汤色浓亮，叶底红明匀整。川红以宜宾的“早白尖”最有特色：细嫩显毫，乌黑油润，香气橘香持久，滋味鲜醇爽口，汤色红艳明亮。

**宜红** 产于湖北宜昌、恩施等地。这里是我国古老的茶区之一，唐代陆羽曾将宜昌地区的茶叶列为山南茶之首。宜昌红茶问世于19世纪中叶，至今已有一百余年历史了。宜红外形条索紧细有毫，色泽乌润；冲泡后，滋味鲜醇，香气甜纯高长。茶汤冷却后，有“冷后浑”现象产生。



**闽红** 系福建茶品,又称闽红功夫,由于茶叶产地不同,茶树品种不同,品质风格不同,而分为政和功夫、白琳功夫和坦洋功夫。

**政和功夫** 产于福建政和、松溪及浙江庆元高山茶区,有大茶和小茶之分。大茶采用政和大白茶制成,是闽红三大功夫茶的上品。其外形条索紧结,肥壮多毫,色泽乌润;冲泡后,香气高而鲜甜,滋味浓厚,汤色红浓,叶底肥壮。小茶用小叶种茶树原料制成,外形条索细紧,色泽暗红;冲泡后,香似祁红,滋味醇和,汤色浅,叶底红匀。

**白琳功夫** 产于福建福鼎的太姥山白琳、湖林一带,属于小叶种红茶。其外形条索紧结纤秀,茸毫多呈绒球状,色泽黄黑;冲泡后,香气鲜爽带甘草味,滋味清鲜甜和,汤色浅亮,叶底鲜红带黄。

**坦洋功夫** 产于福建福安、拓荣、周宁、霞浦一带。其外形细长匀整,有白毫,色泽乌黑有光;冲泡后,香气清纯甜和,滋味鲜醇,汤色鲜艳呈金黄色,叶底红匀。

**湖红** 主产于湖南安化、桃源、涟源、邵阳、平江、浏阳、长沙等县市,其外形条索紧结肥实,锋苗好,色泽红褐带润,香气高,滋味醇厚,汤色浓,叶底红而稍暗。

**越红** 产于浙江绍兴、诸暨、嵊县等地,属于我国现代功夫红茶。其条索紧结挺直,重实匀齐,锋苗显,色泽乌润,香气纯正,滋味浓醇,汤色红亮较浅,叶底稍暗。

**台红** 主产于台湾省,其中日月潭红茶产于南投县鱼池乡,为条形红茶。条索紧结,色泽深褐,汤色红艳明亮,有焦糖色,滋味浓醇鲜爽。

## 2. 小种红茶

小种红茶为我国福建省特产,初制工艺包括萎凋、揉捻、发酵、过红锅(杀青)、复揉、熏焙等六道工序。由于在茶叶加工过程