

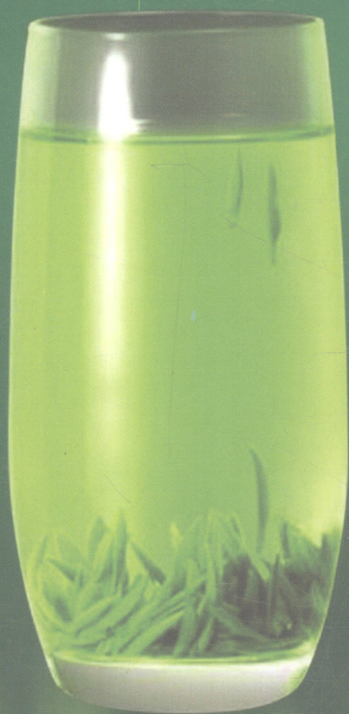
品 茶

与

健康

◎ 策划 李泰然

◎ 主编 苗明三



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内 容 提 要

本书以表格形式介绍了绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶、花茶、药物茶等的品名，制作方法，性能与应用，人们适宜与不适宜饮用各类茶的体质和病症，还介绍了民族茶的品名、制作、饮用习惯及功能应用；四季养生茶疗药膳；常用茶疗方等。

图书在版编目 (CIP) 数据

品茶与健康 / 苗明三主编. - 北京: 人民军医出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-5091-0834-5

I. 品... II. 苗... III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039212号

策划编辑: 彭倍勤 文字编辑: 余满松 责任审读: 刘平

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 1.75 字数: 48千字

版、印次: 2007年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

编写说明

中国是茶叶的故乡，饮茶之习，古已有之。茶叶古称“茶”，在我国古代始于药用。相传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，由此可见，茶叶自古以来便有药用价值。

对于国人来说，饮茶是很多人的日常习惯。茶不仅是饮品，合理地饮茶，还可对机体功能起到调整和保健作用。茶气清香，具有消暑解毒、理气消食、提神助思之功，有益人体健康，不仅可作为保健饮品，还可缓解人体病痛。

本书从茶叶的品名、制作方法、性能与应用、适宜饮用的体质和病症、不适宜饮用的体质和病症等方面进行具体阐述；介绍了绿茶、红茶、白茶、黄茶、黑茶、花茶、药物茶、民族茶，并系统介绍了四季养生茶疗和常用茶疗方；着重介绍茶叶的营养成分、功效及应用，注重茶疗养生健身、保健防病的独特作用。本书在参考古今多部相关茶疗专著基础上，总结现行饮茶文化和茶疗经验，特别强调药茶所具有的保健防病作用；重点给人们介绍各种茶叶的性能和应用范围，以期帮助读者科学饮茶，增进健康。

本手册所载内容，多有明确出处，因篇幅所限，未能将引用文献列出，在此对被引用文献的作者致以深深的感谢。该手册内容明了，重在实用，简便易查，使用方便，期盼本书的出版发行能对我国的茶文化有所助益。

苗明三
2006年11月12日

主编简介

苗明三，男，1965年3月生。中药学博士、教授。现为河南中医学院药学院院长，河南省优秀专家，河南中医学院中药研究所所长，中国实验动物学会常务理事、全国中药教育专业委员会副主任委员、河南中药专业委员会主任委员。被聘为《中国中药杂志》、《中国实验动物学报》等刊物编委。先后主编《现代方剂学——药理与临床》、《对药的化学药理与临床》、《法定中药药理与临床》、《实验动物与动物实验技术》等13部学术专著。获实用新型专利2项；获国家发明专利3项。发表学术论文100余篇。

CONTENTS

目录



一、绿茶	2
二、红茶	3
三、乌龙茶（青茶）	4
四、白茶	5
五、黄茶	6
六、黑茶	6
七、花茶	7
八、药物茶	10
九、民族茶	13
十、四季养生茶疗	17
十一、常用茶疗方	21



一、绿 茶

品 名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的 体质和病症	不适宜饮用的 体质和病症	
炒 青	西湖龙井	炒制工艺有抓、抖、搭、拓、捺、推、扣、甩、磨、压等十大手法	绿茶属于不发酵茶，绿茶中含有丰富的茶多酚、氨基酸、咖啡碱、维生素C等成分，所以绿茶具有降低胆固醇、软化血管、抗癌的作用，并可防治动脉硬化、高血压等症；减少放射线对人体的危害，防止皮肤中黑色素沉积，使皮肤细腻有光泽；可补充体内因吸烟而消耗的维生素，减轻尼古丁危害；夏季饮用绿茶还可防治中暑，减少食欲缺乏和疲劳虚弱等症	妇女儿童宜饮淡绿茶，妇女孕期宜饮绿茶，贫血和心肌梗死患者宜饮绿茶，糖尿病患者宜饮绿茶，心动过缓或窦房传导阻滞的冠心病患者，饮用绿茶有利于提高心率。手术后的病人宜喝精制绿茶，以利伤口愈合。体力劳动者、军人、地质勘探者、经常接触放射线和有毒物质的人员宜饮浓绿茶，脑力劳动者也宜饮绿茶，以助神思	婴幼儿、老年人不宜饮绿茶；女性行经期、临产期、哺乳期慎饮；肠胃不好者不宜饮绿茶；神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	千岛玉叶、平水珠茶、江山绿牡丹	摊放—杀青—揉捻—干燥			
	峨眉竹叶青	摊青—杀青—做形—摊凉—分筛—辉锅—贮存			
	大佛龙井	摊放—杀青—摊凉—辉干—分筛整形			
	老竹大方	杀青—揉捻—做坯—辉锅			
	松萝茶、屯绿	炒—揉—炒			
	狗牯脑	拣青—杀青—揉捻—整形—烘焙—炒干			
烘 青	径山茶、涌溪火青、六安瓜片、天目青顶、敬亭绿雪、顾渚紫笋	杀青—揉捻—烘焙—封藏			
	临海蟠毫	杀青—摊凉—理条—造型初干—烘干			
	安吉白茶	杀青—清风—压片—初烘—复烘			
	雪水云绿	杀青—初焙—整形—复烘—分级			
	开化龙顶	摊青—杀青—揉捻—烘干			
	碧螺春	杀青—揉捻—搓团显毫—文火烘干			
	黄山毛峰、舒城兰花	杀青—揉捻—烘焙			
	太平猴魁	杀青—烘干			
	南京雨花茶	杀青—搓条—筛分—烘焙			

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
烘青	高桥银峰	摊青—杀青—清风—初揉—初干做条—提毫—摊凉—烘焙—摊凉	绿茶属于不发酵茶，绿茶中含有丰富的茶多酚、氨基酸、咖啡碱、维生素C等成分，所以绿茶具有降低胆固醇、软化血管、抗癌的作用，并可防治动脉硬化、高血压等症；减少放射线对人体的危害，防止皮肤中黑色素沉积，使皮肤细腻有光泽；可补充体内因吸烟而消耗的维生素，减轻尼古丁危害；夏季饮用绿茶还可防治中暑，减少食欲缺乏和疲劳虚弱等症	妇女儿童宜饮淡绿茶，妇女孕期宜饮绿茶，贫血和心肌梗死患者宜饮绿茶，糖尿病患者宜饮绿茶，心动过缓或窦房传导阻滞的冠心病患者，饮用绿茶有利于提高心率。手术后的病人宜喝精制绿茶，以利伤口愈合。体力劳动者、军人、地质勘探者、经常接触放射线和有毒物质的人员宜饮浓绿茶，脑力劳动者也宜饮绿茶，以助神思	婴幼儿、老年人不宜饮绿茶；女性行经期、临产期、哺乳期慎饮；肠胃不好者不宜饮绿茶；神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	车云山毛尖	生锅—熟锅—赶条—理条—烘焙—拣剔—包装			
	都匀毛尖	薄摊—杀青—轻揉—做形提毫—烘干			
	信阳毛尖	摊凉—生锅—熟锅—初烘—摊凉—复烘—拣剔—包装			
	桂平西山茶	摊青—杀青—炒揉—炒条—烘焙—复烘			
晒青	滇青	用日光晒干的茶，主要作为沱茶、紧茶、饼茶、方茶、康砖等紧压茶的原料			
蒸青	恩施玉露茶	以高温蒸汽将茶鲜叶杀青，而后揉捻、干燥而成			

二、红茶

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
工夫红茶	云南滇红	鲜叶（摊青叶）—挤揉、成型—通气发酵—毛火—解块、筛分、散热—足火—冷却—毛茶	红茶性温、味甘、微苦。功能温中和胃，健脾消食，解暑化湿。红茶属于全发酵茶，茶多酚含量十分丰富。红茶中的聚合物具有很强的抗氧化作用，有抗癌、抗心血管病等作用，可防治血管硬化及动脉粥样硬化等症；可降低血脂，消炎杀菌，抗突变；红茶还具有暖胃、助消化的作用，陈年红茶可以缓解或治疗哮喘	老年人、产妇临产前、胃病或十二指肠溃疡病人宜饮红茶；习惯性便秘者宜饮淡红茶；心动过缓或窦房传导阻滞的病人宜饮红茶，以利于提高心率；体质较弱的老年人宜饮红茶	腹泻、便秘的老年人不宜饮红茶；神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮，素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	安徽祁红、宁红、九曲红梅	萎凋—揉捻—发酵—烘干			
	广东英红	偏轻萎凋、重揉快切、适度发酵和快速烘干的工艺			
	广东荔枝红	采用优良品种荔枝和优质红茶条，制成荔枝红茶成品			
	政和工夫	按工夫红茶初制过筛，提尖分级，将大茶、小茶分别加工成型，按一定比例拼配成各级政和工夫			

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
红碎茶	南川红碎茶	鲜叶萎凋-揉捻-揉切-抖筛(筛面反复揉切、筛分)-发酵-干燥	红茶性温、味甘、微苦。功能温中和胃，健脾消食，解暑化湿。红茶属于全发酵茶，茶多酚含量十分丰富。红茶中的聚合物具有很强的抗氧化作用，有抗癌、抗心血管病等作用，可防治血管硬化及动脉粥样硬化等症；可降血脂，消炎杀菌，抗突变；红茶还具有暖胃、助消化的作用，陈年红茶可以缓解或治疗哮喘	老年人、产妇临产前、胃病或十二指肠溃疡病人宜饮红茶；习惯性便秘者宜饮淡红茶；心动过缓或窦房传导阻滞的病人宜饮红茶，以利于提高心率；体质较弱的老年人宜饮红茶	腹泻、便秘的老年人不宜饮红茶；神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮，素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	百色红碎茶	提高鲜叶嫩度，到适度偏轻萎凋，强烈快速揉切，控温控湿发酵，及时干燥			
小种红茶	正山小种	采用纯松木明火熏制，使茶叶增添了浓烈的松烟香			

三、乌龙茶（青茶）

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
闽南乌龙	铁观音	摊青-晒青-晾青-摇青-炒青-揉捻-初烘-初包揉-复烘-复包揉-足干	属于半发酵茶，含有较多的矿物质，具有减肥、美容、保健功效。可抑制胆固醇聚集，促进胃液分泌，加快胃肠蠕动，增进食欲；还可解除酒精中毒，提神醒脑；乌龙茶含有的前花色素具有极强的抗炎症、抗过敏作用；还具有防龋齿、防癌、延缓衰老等作用；陈年乌龙茶可防治感冒，治疗消化不良	糖尿病患者宜饮，肥胖者宜饮，有龋齿者宜饮，血脂高者宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	安溪黄金桂	摊青-炒青-做青-揉捻-足干			
闽北乌龙	武夷岩茶	焙制-萎凋-室外萎凋-室内萎凋-加温萎凋-晾青-手工做青-机械做青-杀青-揉捻-初烘-凉索-烘干			
	闽北水仙	萎凋-摇青-杀青-揉捻-烘干			
	大红袍	晒青-晾青-做青-炒青-初揉-复炒-复揉-走水焙-拣剔-摊晾-复焙-补火			

	品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
广东乌龙	凤凰单丛	晒青-晾青-碰青-杀青-揉捻-干燥	属于半发酵茶，含有较多的矿物质，具有减肥、美容、保健功效。可抑制胆固醇聚集，促进胃液分泌，加快胃肠蠕动，增进食欲；还可解除酒精中毒，提神醒脑；乌龙茶含有的前花色素具有极强的抗炎症、抗过敏作用；还具有防龋齿、防癌、延缓衰老等作用；陈乌龙茶可防治感冒，治疗消化不良	糖尿病患者宜饮，肥胖者宜饮，有龋齿者宜饮，血脂高者宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	岭头单丛	晒青-做青-杀青-揉捻-烘干			
台湾乌龙	冻顶乌龙	日光萎凋-室内萎凋（静置与搅拌）-杀青-揉捻-解块-干燥-整形			
	文山包种	日光萎凋-室内萎凋-炒青-揉捻-解块-干燥-焙火（再火）			
	台湾乌龙	采青-日光萎凋-室内萎凋-做青-杀青-揉捻-解块-干燥-筛拉-烘焙-成品			

四、白茶

	品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
白芽茶	白毫银针	剥针-萎凋-干燥-烘干-晒干	属于轻发酵茶，味辛、甘，微苦；性清凉。具有健脾化湿，提神醒脑，退热降火的功效。白茶富含茶多酚及多种氨基酸、矿物质、微量元素、蛋白质等。具有防治高血压、脂肪肝等功能，对引起呼吸系统疾病的病毒、细菌有吸附清除作用	陈年白毫银针可用作麻疹患儿的退热药	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
白叶茶	白牡丹	室内自然萎凋-并筛-干燥-焙笼烘焙-机械烘焙-加温萎凋-拣剔			
	贡眉	萎凋-烘干			
	寿眉	萎凋-烘干			

五、黄茶

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
黄芽茶	君山银针	摊青—杀青—摊晾—初烘—摊晾—初包发酵—复烘—摊晾—复包发酵—足火—拣选	性凉，色黄入脾，具有很好的健脾化湿，消滞和中的作用。黄茶的功效类似于绿茶，具有抗癌、抗氧化、抗辐射、降血压、降血脂、抗菌、抗病毒、除臭等保健作用	脾胃不好、消化不良、食欲缺乏、懒动肥胖者宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	蒙顶黄芽	采摘—杀青—初包—二炒—复包—三炒—摊放—整形提毫—烘焙—包装			
黄小茶	温州黄汤	杀青—初包—复炒—复包—三炒—堆积摊放			
黄大茶	霍山黄大茶	杀青—初包—复炒—复包—三炒—堆积摊放			
	广东大青叶	杀青—初包—复炒—复包—三炒—堆积摊放			

六、黑茶

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
湖南黑茶	安化黑茶	杀青→初揉→渥堆→复揉→干燥	属于发酵茶，茶叶的许多成分能够被氧化、分解；具有帮助消化、补充维生素、降血脂、减肥、醒酒、解毒等作用。沱茶有提神醒酒、明目清心、解渴利尿、除腻消食之功能，还有止胃出血、止腹胀、止头痛等疗效。普洱茶的降血脂、降胆固醇、防止动脉硬化及减肥健美的功效尤为显著	胆固醇、血脂高者宜饮，肥胖者宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
湖北老青茶	湖北老青茶	杀青→初揉→初晒→复炒→复揉→渥堆→晒干			

品名		制作方法	性能与应用	适宜饮用的 体质和病症	不适宜饮用的 体质和病症
四川 边 茶	南路边茶	杀青→蒸揉→渥堆发酵→干燥 └─扎堆─┘	属于发酵茶，茶叶的许多成分能够被氧化、分解；具有帮助消化、补充维生素、降血脂、减肥、醒酒、解毒等作用。沱茶有提神醒酒、明目清心、解渴利尿、除腻消食之功能，还有止胃出血、止腹胀、止头痛等疗效。普洱茶的降血脂、降胆固醇、防止动脉硬化及减肥健美的功效尤为显著	胆固醇、血脂高者宜饮，肥胖者宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
	西路边茶				
滇 桂 黑 茶	普洱茶	以云南大叶种青毛茶的中低档茶为原料，经毛茶复制，即后发酵、筛制、拣剔、拼堆包装，加工成散茶，再经蒸压塑形而成各种紧压茶			
	沱茶	毛茶原料—筛分—风选—拣剔—拼堆—半成品			
	苍梧六堡茶	初制工艺为杀青—揉捻—渥堆—复揉—干燥；复制工艺为过筛整形—拣梗拣片—拼堆—冷发酵—烘干—上蒸—踩篓—晾置成茶			

七、花茶

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的 体质和病症	不适宜饮用的 体质和病症
茉莉花茶	茉莉花茶是用特种造型工艺茶或经过精制后的绿茶茶坯与茉莉鲜花窰制而成	有“理气开郁，辟秽和中”的功效，并对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有消炎解毒作用；茉莉花茶还具有镇静作用，提高工作效率，常饮有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、疗痔疮、坚牙齿、益气力、降血压、防辐射损伤、防癌抗癌、抗衰老之功效	春季宜饮，高血压患者、脑力劳动者、长期从事地质勘探者、经常接触放射线和有毒物质的人员宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
玫瑰花茶	以1茶匙干的或2茶匙新鲜的花瓣用1杯开水冲服。或将1茶匙花瓣压碎成粉状，以1杯开水冲泡，5分钟即可饮用	能有效改善内分泌失调，解除腰酸背痛，有效清除体内自由基，消除色素沉积，滋润皮肤；对伤口愈合和消除疲劳也有帮助；还可调气血，除皱纹，防冻伤，养颜美容	胃痛、月经不调、白带异常者宜服	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
兰花茶	采用中、低档烘青绿茶作为茶坯，以花香浓郁持久的白兰花进行窈制。或将刚开或尚未开放的兰花朵采下来晒干，用干兰花熏茶，每杯茶放入2朵干花	兰花有养阴润肺、化痰止咳、清凉泻火的功效。兰花的香气可以提神醒脑，缓解肺热、痰咳、神经衰弱，对产妇有催生作用。白兰花还有较强的杀菌作用	咳嗽痰多、神经衰弱者宜饮	溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
珠兰花茶	以清香幽雅、鲜爽持久的珠兰和米兰为原料，选用高级黄山毛峰、徽州烘青、老竹大方等优质绿茶作茶坯，混合窈制而成	珠兰味辛、甘，性平。芳香浓郁，善于化湿浊而理气和中；气芬芳性上行，能清利头目；暑湿季节饮用珠兰花茶，能解暑化湿，又可助胃消化	消化不良者宜饮，夏季宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
玳玳花茶		玳玳花味辛、微苦，性平；能疏肝理气，和胃止呕，开胃通气；常饮玳玳花茶能舒心解郁，有益身心	消化不良、厌食者宜饮	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮
桂花茶	以香味浓厚、持久的桂花与绿茶、红茶或乌龙茶窈制而成	桂花味辛、微苦，性平；可化痰止咳，活血和血，理气止痛	对老年咳嗽痰多，妇女闭经腹痛，儿童龋齿牙痛，都有一定的缓解作用	神经衰弱者慎饮；溃疡病患者少饮；低血糖患者莫饮；素食者和体瘦者少饮；服药期间慎饮

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
甘菊花茶	以1茶匙新鲜的花或2茶匙干燥的花,用1杯开水冲泡,半小时后即可饮用	具有帮助睡眠,润泽肌肤,清肝火,消除眼疲劳等功效;改善女性经前不适;消除各种不适引起的身体酸痛	痛经及经前不适者宜饮	素食者和体瘦者少饮;服药期间慎饮
玉蝴蝶茶	以1茶匙干花或3茶匙新鲜的花用1杯开水冲泡	清肺热,利咽喉,降压减肥,促进机体新陈代谢	慢性咽喉炎患者宜服	素食者和体瘦者少饮;服药期间慎饮
百合花茶	以1茶匙干花或3茶匙新鲜的花用1杯开水冲泡	富含蛋白质、糖、磷、铁及各种微量元素;有安心、益智、润肺、止咳的功效	适于更年期妇女失眠心烦者饮用	外感风寒、风热咳嗽,脾胃中寒便溏者不宜饮
辛夷花茶	以1茶匙干花或3茶匙新鲜的花用1杯开水冲泡	排毒养颜,消暑止咳,降压减肥	肥胖者宜饮	阴虚火旺者不宜饮
菊花茶	以7茶匙干的菊花瓣或10茶匙新鲜花瓣,用1壶开水冲泡,三五分钟即可饮用	具有清热解毒及改善眼痛的功效,且对神经性头痛、头晕有一定作用,具有预防感冒和中暑的作用	暑湿季节宜饮,头晕头痛者宜饮	素食者和体瘦者少饮;服药期间慎饮
迷迭香茶	以1茶匙干花或3茶匙新鲜的花用1杯开水冲泡。或以1/2茶匙干叶或新鲜的叶用1杯开水冲泡	有助于消化,改善胀气、腹痛、头痛,并有增强记忆力,改善风湿症状的功效	消化不良者宜饮	素食者和体瘦者少饮;服药期间慎饮
薰衣草茶	取4茶匙干燥的花瓣或10茶匙新鲜的花瓣用1壶(4杯)开水冲泡饮用即可	有助于镇静,帮助睡眠,并具有健胃和降血压的功效	高血压、消化不良者宜饮	素食者和体瘦者少饮;服药期间慎饮
金盏花茶	以2茶匙干的花瓣或4茶匙新鲜的花瓣,用1杯开水冲泡,5~10分钟即可饮用	具有止痛,促进伤口愈合的功效,有助于治疗胃痛、胃溃疡等	胃痛、胃溃疡者宜饮	孕妇不宜饮

八、药物茶

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
白芷茶	1杯开水冲泡1茶匙干白芷叶或2茶匙新鲜并压平的白芷叶或压扁(或研磨)的种子	滋润肌肤,使肌肤白嫩,去除面部的瘢痕;治疗发热、感冒、咳嗽等;治疗风湿病、牙痛以及鼻出血等	鼻窦炎、感冒及副鼻窦炎引起的头痛患者宜用	阴虚血热者忌服
马鞭草茶	以4茶匙干马鞭草叶或12茶匙新鲜叶用1壶开水冲泡约15分钟后,过滤即可	有强化肝脏代谢、松弛神经、帮助消化及改善呼吸的功效;可治疗偏头痛;可减肥	肥胖者宜饮	孕妇禁服
金银花茶	1杯开水冲泡1茶匙干金银花或用水煎煮	有清热解毒,凉散风热的功效,对治疗和预防急性扁桃体炎、腮腺炎、上呼吸道感染、急性泌尿系感染、细菌性痢疾等病有较好的效果	易患急性扁桃体炎、腮腺炎、上呼吸道感染等症的人群宜服	脾胃虚寒及气虚疮疡者忌用
番泻叶茶	以1茶匙干叶用1杯开水冲泡,冷热饮皆可	对大便干结,口干口臭,面赤身热,小便短赤,心烦,腹部胀满或疼痛等症有较好的疗效	热结便秘、习惯性便秘及老年便秘者宜服	妇女哺乳期、月经期及孕妇忌用。剂量过大有恶心、呕吐、腹痛等不良反应
薄荷茶	以1茶匙干叶或3茶匙压碎的新鲜叶,用1杯开水冲泡,冷热饮皆可	提神解郁,消除疲劳,镇静安神,促进睡眠,疏风散热,健胃消腹胀,消炎止痒,防腐去腥,清新空气等。且有淡化色斑,祛除暗疮、粉刺等功效;对牙龈肿胀,口腔溃疡,牙痛,神经性厌食以及蚊虫叮咬也有一定的疗效	由风热感冒引起的头痛鼻塞者、低血钾患者及湿疹、过敏性皮炎患者宜用	体弱多汗者不宜使用,睡前勿用,神经衰弱及失眠者勿用,孕妇慎用

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
甘草茶	以1茶匙压碎的根或1茶匙甘草粉用1杯开水冲泡或加水慢慢熬煮，冷热饮皆宜	治疗支气管炎、咳嗽；有益于肾脏、膀胱等器官；也可用于治疗胃病	肺热咳喘，咽喉肿痛及食物、药物中毒无特效解救药时宜用	湿盛胀满、水肿者不宜；不宜与甘遂、大戟、芫花、海藻同用；长期使用可致胸闷、纳呆、水肿
蒲公英茶	1茶匙干叶或3茶匙新鲜叶，用1杯开水冲泡，或以2匙混合的叶根用1杯开水冲泡	有益于排出泌尿系结石，增强肝和膀胱的功能；排出体内毒素，消除肿瘤；缓解并减轻风湿疼痛	急性扁桃体炎、口腔炎、消化性溃疡、乳痈者宜服	非实热证及阴疮者禁服
白茅根茶	干白茅根适量，加水煮后饮用	可治疗妇女月经不调，也可治疗吐血及各种出血，能解酒；夏天饮白茅根茶，可消暑气，还可以治疗黄疸病及水肿	小便不利者、肝炎、鼻衄、口腔疾患等宜用	服药期间慎饮
车前草茶	以4茶匙干的车前草叶用1壶开水冲泡，15分钟后过滤即可	治疗肾病、肾结石等；增强肝脏及膀胱的动能；有助于睡眠	急性扁桃体炎、急性慢性细菌性痢疾、急性黄疸性肝炎患者宜服	气虚不固、滑精者禁用
苜蓿茶	以4茶匙干燥的花切碎后用1壶开水冲泡	治疗咳嗽、膀胱炎、便秘等症，并具有强肝和促进饮食的功效	便秘者宜用	服药期间慎饮
茴香茶	以1杯开水冲泡2茶匙干叶或3茶匙鲜叶。或以2汤匙压碎种子用2杯开水冲泡5~10分钟即可	治疗胃胀气、腹痛、疝痛、肠痉挛，还可治疗脚气病，膀胱炎等，并有促进食欲、止呕吐的功效。茴香种子茶如用大麦冲泡，可增加哺乳母亲的奶量	肝气郁滞、睾丸偏坠胀痛及脘腹胀痛者宜用	阴虚火旺者不宜用
款冬茶	以1茶匙干的或3茶匙新鲜的花或叶混合物，用1杯开水冲泡，半小时即可饮用	治疗咳嗽、气喘及咽喉肿痛；治疗支气管炎、呼吸困难以及中风等症，具有清肝、明目的功效	哮喘、慢性支气管炎患者宜用	肺火盛者慎用

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
接骨木茶	以7茶匙接骨木茶,用1壶开水冲泡即可	治疗感冒时的黏膜炎,帮助发汗,消除胃胀气	急慢性肾炎水肿、小便不利者宜服	孕妇忌服
紫苏茶	以1茶匙干的紫苏叶或3茶匙压扁的新鲜叶,用1杯开水冲泡	可有效防治脚气病,防治呕吐及腹泻,去除肠胃胀气和肠胃痉挛、疼痛,治疗便秘	感冒者,慢性气管炎患者宜服	服药期间慎饮
覆盆子茶	以1茶匙干叶或3茶匙新鲜叶片,用1壶开水冲泡	可增强肝脏功能,滋润皮肤,并具有补肝、明目,减轻妇女分娩时的疼痛,增强骨盆力量的功效	年老体虚、小便失禁者宜服	阴虚火旺,小便短赤者禁服
决明子茶	以2汤匙压碎种子,用2杯开水冲泡5~10分钟即可	有益肝明目,清热的功效,对青光眼、结膜炎、白内障有很好的疗效	高血压、高血脂患者,夜盲症、急性角膜炎、结膜炎患者宜服	气虚便溏者慎用
陈皮茶	将新鲜橘皮500克洗净切丝,放入锅中,添加250克白糖和适量清水,煮至快干,把橘皮放到盘里,撒250克白糖拌匀,密封储藏。每次取橘皮3~5克,沸水冲闷5分钟,添加适量白糖,即可饮用	陈皮具有理气调中、化痰燥湿的功能	适用于胸腹胀满、呕吐逆、咳嗽痰多者,并能解鱼蟹毒	
红枣茶	取红枣5~7枚,用刀划破,用沸水泡闷10分钟即可饮用	红枣能提高人体的免疫力,促进白细胞生成,降低血清胆固醇,提升血清白蛋白,保护肝脏,增加肌肉力量,具有抗衰老和增强体质、增进智力、美容等作用	适用于脾胃虚弱所导致的倦怠无力、泄泻等症	
橄榄茶	取3枚新鲜橄榄,用刀割4道纵纹,用沸水冲泡,可添加适量冰糖	橄榄营养丰富,含钙量高,具有清肺、利咽、生津、解毒的功效	适于儿童、孕妇使用;可治疗燥热干渴、失音、咽喉炎,解酒	

品名	制作方法	性能与应用	适宜饮用的体质和病症	不适宜饮用的体质和病症
桑叶茶	取桑叶10克,洗净后加水煮沸,冷却后添加适量白糖或食盐搅拌,去渣后饮用	桑叶具有抗应激、抗衰老、增强机体耐力,降低血清胆固醇和调节肾上腺等功能;具有清热明目、清肝泄肺、清凉解暑等功效,长期饮用可预防动脉硬化、失眠等症	失眠者宜饮	
柿叶茶	将柿叶用线穿起来,先放入85℃的热水中烫15分钟,再放入冷水中,柿叶冷却后放在通风处风干,粉碎密封保存。冲泡时把普通茶叶与柿叶茶掺合在一起,每杯10克,冲泡3次	长期喝柿叶茶,对高血压,冠心病和食管癌有一定的疗效	对高血压,冠心病和食管癌患者宜饮	柿叶茶能减少消化液的分泌,容易造成大便干结,便秘患者不宜饮用

九、民族茶

品名	制作方法	民俗习惯	功能应用
汉族元宝茶	茶盏上放两颗橄榄或金橘或红枣,与茶叶一起冲泡	汉族人春节饮元宝茶象征富贵发财	吃年夜饭易得肠胃积食,元宝茶具有清热生津、清肺利咽的功效,又有消食化痰、恢复体力的作用;加入红枣能补益身体,使人气血调和
蒙古族奶茶	将砖茶劈开砸碎,抓一把放入壶里或锅中,加水煮沸,倒出茶汁加到牛奶或羊奶中,茶与奶的比例为5:1,再放适量食盐,就成了奶茶	蒙古族人喜欢喝奶茶。牧民们一般喝早、中、晚三次茶,晚上收工回家时,一家人才一起吃晚餐。牧民们一天只吃一顿饭,但却身体强壮,与喝咸奶茶营养丰富有很大关系	咸奶茶营养丰富,长期饮用能强身健体
藏族酥油茶	先将砖茶弄碎,约60克茶兑2000毫升水,煮沸半小时。把茶汁滤入打茶筒里,加酥油和食盐,趁热拿搅棒上下打搅数百下甚至一千下,当酥油、食盐和茶充分乳化后,倒进壶里,再倒到木碗里饮用	藏族人喝酥油茶的习惯始于盛唐时期,文成公主嫁入西藏带来了茶叶,还创制了奶酪和酥油。藏族人把炒熟的青稞面放到碗中,倒入茶汤,用手捏成糍粑,再用盐茶或酥油茶送服。茶是藏族人的必需品	西藏高原气候干燥,蔬菜奇缺,藏族人喝茶可以从茶中获得营养,补充人体所需的维生素和微量元素等

品名	制作方法	民俗习惯	功能应用
苗族万花茶	万花茶由成熟的冬瓜或未老的柚子皮等雕刻而成,先将其切成手指大小、形状各异的条片,再在上面雕刻花草、鸟兽、虫鱼等图案。雕好的万花茶用稀释的石灰水浸泡,去掉苦味,再用青铜器具与明矾一起用文火煮至返青,使其鲜嫩,沥干水后,添加等量的白糖或少量的蜂蜜、糖桂花,拌匀后连续曝晒,直到透明如玉为止	苗家用万花茶招待客人有个习俗,第一次上门的稀客,杯中有三片万花茶;要是常客,杯中两片万花茶。饮茶时,每只茶杯中有一特制铜匙,方便客人品茶。万花茶还是苗家男女传情的方式。姑娘捧给小伙子的茶杯中如有四片万花茶,表示两朵“凤凰并翔”,两朵“并蒂莲花”,求婚小伙子喜上眉梢;如茶杯中有三片万花茶,表示单花独鸟,求婚小伙子辞谢而去	苗家万花茶雕刻精巧、花色繁多,喝上一口,清香沁人,余味久久不衰
回族罐罐茶	用中低档的炒青绿茶。先将陶罐烧热冲一股清水,冒出一缕青烟,再抓一撮茶叶,兑上水。等沸腾时,用一根小棍搅动翻滚的茶,煎熬一会儿,倒出一些茶汁,兑水后再熬,滚沸后把倒出的茶汁倒回罐中,不停地兑兑熬熬,熬熬兑兑	回族聚居在甘肃、宁夏、青海三省,在陇南山区盛行罐罐茶。不论是富裕之家,还是贫寒舍舍,都用“罐罐茶”迎客。当客人进门时,敬上一盅罐罐茶,一边说话,一边喝茶,再咬一口油煎饼,表示主人对客人最诚挚的敬意	茶叶中含有大量维生素,能弥补蔬菜的不足。茶叶中的多酚类物质有利于去除油腻,促进人体对肉类和奶制品的吸收
侗族打油茶	把茶油倒进锅里,放上一把生米,炒成焦米,再把茶叶和焦米放在一起炒,等锅冒烟后倒进清水,撒上一些盐一起煮,再盛到配料碗里饮用。配料有炸生米、炸花生、炸糍粑、炸黄豆和猪肝、鱼子等	喝油茶是喝三碗放盐的茶汤,喝一碗放糖的汤圆茶汤。当地人把茶叶制成茶饼保存起来。茶饼是把鲜茶叶筛选后,倒入锅里煮沸除涩,捞出来后晒干,装进木甑蒸软重压,每次放茶叶1~1.5千克。层层加进去重压,直到加满为止,冷却以后倒出来,就成了一盘盘的“压缩茶饼”	油茶具有浓香、甘甜、营养丰富等特点,经常喝能提神醒脑,补身治病。侗族人世代住在高寒地区,喝打油茶能御寒防病
土家族擂茶	把生姜、生米、生茶叶等按照一定的比例倒进陶制的擂钵里,用木质擂棒使劲擂碾,捣成糊状,加进清水,调成乳白色的汁,放到锅里煮沸,就成了擂茶	土家族人把擂茶当成治病健体的补药,每天必喝,他们认为小孩喝擂茶长大后大多长寿,孕妇多喝擂茶生的孩子白白胖胖。客人喝茶时,主人在一旁添加,保持客人茶碗满得要溢出,要是不想再喝时,就别喝满碗的擂茶,在告辞前客人要一饮而尽	土家族人住在崇山峻岭中,因高山寒冷潮湿,靠吃辛辣之物来温胃养脾,喝擂茶能起到很好的保健作用