

慢生活工坊
编著

茶道的养生配方

不可不知的

原料考究，针对不同人群调配
保健养生，茶香依旧
制作简单，守护全家健康

不可不知
茶道養生
配方

慢生活工場 編著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内容简介

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶不仅是一种能够解渴的饮品，还具有很多养生和保健功效。而且，茶叶不仅单独饮用具有效果，和一些其他原料一同冲泡也有奇妙的作用。

本书共分七章，第一章介绍茶叶中的有效成分，第二章综述茶叶功效及饮茶禁忌等，第三章至第六章分别针对不同人群（包括女性、老人、男性、儿童）提供了不同的茶包配方，最后一章更是针对家庭紧急情况介绍了应急茶包偏方。全书囊括了百余种茶包配方，每个配方介绍了原料、泡法、功效、禁忌等，并配有原料单品以及冲泡后的效果图。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不可不知的茶道养生配方 / 慢生活工坊编著. — 北京：电子工业出版社，2016.10

ISBN 978-7-121-29928-5

I. ①不… II. ①慢… III. ①茶文化—中国②茶叶—食物养生 IV. ①TS971.21②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第222442号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：192千字

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88253801-225。

前言

PREFACE

生活节奏的加快，是不是让你没有时间调理、呵护身体，但繁忙的事情再多，人也要吃饭、喝水。每天坐在办公室或匆忙行走在路上的你，如果可以为自己配制一些健康、实用的小茶包，随时随地喝出健康，那该有多好。

饮茶是一种习惯，当你每次出门，习惯性地带上茶叶时，也可以多准备一些配好的小茶包，只要一个随身杯就可以随时拿出来冲泡。无论是劳心劳力的工作现场，还是疲惫的旅行途中，茶总能让你的身心得到安抚。

你是不是想美颜瘦身，来一杯山楂益母草茶吧！你是不是想让青春永驻，来一杯桂圆茉莉茶吧！你是不是常苦恼于消食不畅，来一杯山楂二麦茶吧……诸如这些需求，都能在本书中找到所需要的配方。《不可不知的茶道养生配方》是一本传播健康茶理念的茶叶类图书，书中以女性、老人、男性和儿童等来划分章节，让每个群体都能找到属于自己的健康茶包。

本书还将小茶包的原料（例如当归、黄芪等）单独拿出来介绍，让你不仅能知道茶叶的保健功效，也能知道其他配方原料的功效、用法和禁忌。

选一款适合你的茶包配方，无论何时何地，冲泡一杯就能补充营养。照顾好自己的同时，也给家人、朋友准备几包，让他们带上你的心意，将健康延续。

带上茶、带上健康，一起出发吧。

目录

CONTENTS

第一章

茶叶中的有效成分

茶叶中的健康小天使····· 3

好喝不苦——茶叶也能当药喝

····· 9

茶叶功效多，医生远离我····· 10

四季饮茶大不同····· 14

第二章

中国养生名茶

代表性茶叶种类····· 16

知名茶品功效一览····· 18

饮茶十大禁忌····· 23

中国十大名茶····· 24

第三章

女性专用的茶包配方

纤体养颜 山楂益母草茶····· 26

润肤美颜 蜂蜜芦荟茶····· 28

润肤美颜 珍珠绿茶····· 29

美颜暖胃 红茶奶茶····· 30

润肤美颜 玫瑰绿茶····· 31

减肥通便 大黄茶····· 33

减肥通便 冬瓜皮荷叶茶····· 35

减肥通便 诃子皮生姜茶····· 37

减肥 何首乌丹参茶····· 38

减肥 三红茶····· 41

减肥降火 山楂茴香茶····· 42

排毒减肥 柠檬红糖茶····· 45

祛痘祛斑 芦荟鲜果茶····· 46

调经美颜 鱼腥草蒲公英茶····· 49

淡斑去痘印 桃李冰糖茶····· 51

消炎祛痘 罗汉果抗痘茶····· 52

淡斑亮肤 黄芪当归茶····· 55

活血调经 当归益母茶····· 56

活血调经 桃仁双红茶····· 58

活血调经 三花茶····· 59

活血调经 姜枣红糖茶····· 61

第四章

老人专用的茶包配方

- 延缓衰老** 菖蒲茉莉茶 65
- 延缓衰老** 山楂冬瓜茶 66
- 降血压** 菊槐双花茶 67
- 延缓衰老** 桂圆茉莉茶 68
- 祛火利尿** 金盏菊苦丁茶 71
- 降血脂** 牛膝白芍茶 73
- 降血压** 苹果蜂蜜茶 74
- 降脂润肺** 香橙木瓜茶 75
- 清热解毒** 决明子荷叶茶 76
- 减脂降压** 山楂白菊茶 78
- 软化血管** 冬瓜皮山楂茶 80
- 清肝明目** 山楂菊花茶 81
- 降血压** 罗布麻茶 82
- 清肝明目** 二草茶 84
- 清肝降血压** 枸杞菊花茶 86
- 降血压** 龙胆草茶 88
- 降血压** 杜仲茶 90

- 保护心脑血管** 丹参茶 91
- 增强食欲** 醋茶 92
- 预防冠心病** 何首乌茶 93
- 润肠通便** 参芪陈皮茶 95
- 润肠通便** 芝麻核桃茶 97

第五章

男性专用的茶包配方

- 醒酒解酒** 龙胆橄榄茶 100
- 醒酒解酒** 鲜果茶 101
- 醒酒解酒** 黑豆甘草茶 103
- 醒酒解酒** 枳椇子茶 105
- 醒酒解酒** 藿香双花茶 106
- 醒酒解酒** 金橘绿茶 108
- 提神抗疲劳** 薄荷绿茶 109
- 提神抗疲劳** 薄荷三花茶 110
- 提神抗疲劳** 党参红枣茶 111
- 抗疲劳清口气** 桂花提神茶 113
- 提神抗疲劳** 桑叶菊花茶 115

安神助眠 莲子绿茶 117

帮助睡眠 人参茯苓茶 118

安神助眠 茉莉薰衣草茶 120

安神助眠 薰衣草洋甘菊茶 ... 121

养肾补肾 桂圆枸杞茶 123

养肾补肾 桂圆茉莉花茶 124

养肾补肾 菟丝子茶 125

养肾补肾 桑葚茶 127

清热利咽 桑菊山楂茶 128

清热利咽 薄荷胖大海茶 129

调理脾胃 玫瑰普洱茶 131

防辐射 黄芪茉莉茶 132

第六章

儿童专用的茶包配方

强身健体 鱼腥草桔梗茶 134

消积食 麦芽红茶 135

缓解感冒咳嗽 菊花绿茶 136

缓解感冒咳嗽 葱姜陈皮茶 137

驱寒暖胃 香菜陈皮茶 138

消积食 梨皮萝卜皮茶 139

止咳化痰 银耳茶 140

止咳化痰 百合天冬茶 141

清肺热 甜瓜茶 142

缓解感冒咳嗽 紫苏叶羌活茶 ... 143

消炎化痰 桑菊梨皮茶 145

健胃消积食 山楂二麦茶 146

第七章

应急茶包小偏方

缓解腹泻便秘 姜丝绿茶 148

缓解腹泻便秘 无花果茴香茶 ... 149

缓解腹泻便秘 茴香盐茶 150

去牙痛 桂花蜜酱茶 151

止血消肿痛 雪莲花茶 152

止血消肿痛 马鞭草金盏菊茶 ... 153

消炎解毒 橘皮甘草鲜柠茶 ... 154

茶叶中的有效成分

我们每天喝的茶中富含咖啡碱、茶多酚、氨基酸、蛋白质等营养物质，这些成分是茶叶保健功效的来源，了解它们，且合理地利用它们，能给你的生活带来健康与便利。





茶叶中的健康小天使

茶是世界三大饮品之一，具有很高的营养价值和很好的保健功效。

研究表明，茶叶中含有近 500 种成分，其中大多数都是对人体有益的营养成分，包括茶多酚、蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质、茶多糖、生物碱、芳香物质等。

◇ 茶多酚

茶多酚在过去也被称为“茶单宁”或“茶鞣质”，它是茶叶中多酚类物质的总称，包括儿茶素类、花青素 / 花白素类、黄酮 / 黄酮醇类和酚酸 / 缩酚酸类等。研究表明，茶叶中的这些多酚类物质及其氧化产物对人体非常有益，其具体功效如下：

1. 茶多酚具有清除自由基的能力，能够起到抗氧化的作用，从而延缓机体衰老。
2. 茶多酚可以通过调节人体血脂代谢，抑制血小板聚集和抑制动脉平滑肌细胞增生，从多个环节对防治心血管疾病起到积极作用。
3. 茶多酚具有缓解机体产生过激变态反应的能力，能够增强机体的免疫功能。
4. 茶多酚对皮肤肿瘤、直肠肿瘤、前列腺肿瘤、乳房肿瘤等均有预防作用，对于皮肤癌、肝癌、胃癌、口腔癌同样具有预防作用。
5. 茶多酚可以干扰人体内病菌的代谢，有杀菌消炎的功效，而对有益菌的增殖有促进作用。
6. 茶多酚可以缓解重金属离子对人体的毒害，此外，还可以减轻香烟和酒精对健康的伤害。

健康小贴士

茶叶中的茶多酚有助于防止各种辐射对人体的影响，还可以防止紫外线对皮肤的损伤。所以多饮茶，可以让身体更健康。



▲ 蒸青绿茶是保留茶叶原味最多的茶



▲ 冲泡后的茶汤蛋白质会大量损失

◇ 蛋白质和氨基酸

茶叶中的蛋白质和氨基酸的含量非常丰富，占茶叶干重的20%~30%，它们是构成茶叶本身品质的重要因素，且具有很好的营养药理功能。

茶叶鲜叶中的蛋白质经过茶叶加工和冲泡后，剩下的已不足2%，如果一天饮茶5~6杯，大约能补充70毫克的蛋白质。

茶氨酸是茶树鲜叶中特有的氨基酸，占茶树体内游离氨基酸总量的50%。从20世纪90年代起，科学家们就开始关注茶氨酸的作用，通过多年的研究，发现茶氨酸能引起大脑内神经传达物质的变化，使多巴胺显著增加，起到提神醒脑和兴奋的作用。实验还表明，茶氨酸可以通过影响末梢神经或血管系统而达到降低血压的效果。此外，茶叶中含有苏氨酸、丙氨酸等氨基酸，这些人体必需而体内不能合成的氨基酸只能靠外界供给，喝茶就是补充这类氨基酸的一种手段。

◇ 维生素

维生素也被称为维他命，是维持人体正常生理功能所必需的营养物质，其只存在于各种食物中，是人体自身无法合成的天然物质。

目前已知的维生素有 20 多种，它们在人体内的含量虽然不像蛋白质、脂肪和糖那么多，也不是构成人体组织的成分，但参与了人体新陈代谢过程中一系列的生物化学反应，扮演着不可或缺的角色，一旦人体缺乏某一种维生素，就会表现出相应的不适症状。因此，为了维持人体的健康，增强对疾病的抵抗力，就要保证维生素的摄入。

茶叶中富含维生素 A、维生素 B₂、维生素 B₅ 等，这些维生素的重要性如下：

1. 维生素 A 对儿童发育起着重要作用，缺乏这种成分会导致夜盲症、呼吸道疾病、泌尿道疾病、角膜软化病等。饮茶能够摄入一定量的维生素 A。

2. 维生素 B₂ 有促进生长的功能，缺乏这种成分会导致口角炎、角膜炎、舌炎、白内障、皮肤病等，还会影响食欲。这种维生素在饮食中比较缺乏，而在茶叶中的含量却是一般粮食和蔬菜的 10~20 倍，因此，饮茶是补充维生素 B₂ 的一种有效途径。

3. 维生素 B₅ 有扩张血管、防治消化道疾病、维持肠道正常生理活动等作用，缺乏这种成分会引起血液和皮肤异常。茶叶中维生素 B₅ 的含量比粗面、糙米、杂粮、蔬菜、瓜果要高得多，喝一杯茶大约可以摄入 127 微克的维生素 B₅。

健康小贴士

茶叶中所含的维生素 C 因茶叶制作工艺不同，而具有很大差异，比如绿茶比红茶的维生素 C 含量高，而高档绿茶的含量更高。

泡茶小贴士

绿茶中含有大量的维生素，所以在泡茶时水温不宜过高，否则会破坏茶叶中的维生素成分。



▲ 揉捻成形的茶叶中维生素要比揉切成形的茶叶高



◇ 矿物质

茶叶中所含的矿物质有 28 种，包括钠、铁、锌、硒、铜、锰等，其中大部分是人体不可或缺的成分，这些成分对人体的作用如下：

1. 钠是人体内重要的营养元素，是维持细胞外液渗透压的主要离子之一，每杯茶中约含钠 1 毫克。

2. 铁在人体内的含量不多，但有着非常重要的生理功能，它能够造血和制造红细胞，而茶叶中的铁含量很高，饮茶有助于预防贫血。

3. 锌是人体内碳酸酐酶的组成成分，是直接影响蛋白质合成的元素，一杯茶中所含的锌大约占人体每天所需总量的 2%。

4. 硒是人体内最重要的抗过氧化酶辅基，它能起到抗癌、抗衰老和保护人体免疫功能的作用。茶叶中所含的硒是有机硒，比粮食中的硒更容易被人体吸收，而茶叶中硒元素含量的高低取决于各茶树母株所含硒的多少。

5. 铜是人体内的一种微量元素，缺少时会导致呼吸减慢、全身软弱、皮肤溃疡等，而饮茶则能起到补充铜元素的作用。

6. 锰存在于人体内所有组织中，它参与造血并能促进维生素及酶代谢，是一种非常重要的营养成分。茶叶中的含锰量与蔬菜大致相同，每饮一杯茶，能摄取每日所需量的 10% 左右。



◇ 生物碱

茶叶中的生物碱包括咖啡碱、可可碱和少量茶碱，三者都是黄嘌呤的衍生物。

咖啡碱是一种甲基黄嘌呤，广泛存在于咖啡、巧克力、碳酸饮料以及很多非处方药物中，茶叶中也有这种成分。在以前的一段时期内，人们认为饮用咖啡碱是对人体有害的，但一系列的科学研究表明，适量地摄入咖啡碱对人体是有利的。

咖啡碱可以作用于大脑皮质，使人睡意消失、精神振奋，从而提高工作效率和精确度；可以刺激肠胃，促使胃液分泌，从而增加食欲，帮助消化；可以通过肾脏促进尿液中水的滤出率来达到利尿的作用；可以提高肝脏的代谢能力，促进血液循环，使血液中的酒精排出体外，缓解酒精对人体的刺激，从而实现醒酒解酒的效果；可以松弛平滑肌，使冠状动脉松弛，促进血液循环；可以促进机体代谢，影响脑代谢，此外还有调节月经周期、消炎、抗过敏等多种功能。

可可碱和茶碱的药理功能与咖啡碱类似。可可碱对于治疗白血病有着积极的作用。茶碱有很强的舒张支气管平滑肌的作用，平喘效果显著，此外，茶碱在治疗肝硬化、帕金森病、心力衰竭等方面也有一定的作用。



◇ 芳香物质

至今为止，茶叶中已发现有600多种芳香物质，它们不仅是形成茶叶风味特征的重要组成部分，还有着一定的生理作用，如抗菌、消炎、促进代谢、调节精神状态等。然而，现阶段对于这方面的研究还不够深入。

◇ 茶多糖

茶多糖也被称为茶叶多糖复合物，是一种酸性糖蛋白，并结合有大量的矿质元素。研究表明，茶多糖有降血糖、降血脂、降血压、抗氧化、抗凝血、抗血栓、抗癌、抗辐射、抗动脉粥样硬化、保护心血管、增强机体免疫力等功效。

◇ 茶皂素

人们对于茶皂素的研究已有七十多年的历史，其生理价值主要体现在杀虫杀菌、消炎镇痛、止咳化痰、抗氧化、降血压、保护肠胃、抑制酒精吸收、抗癌等方面。

好喝不苦——茶叶也能当药喝

“茶之为饮，发乎神农”，在远古时期，茶叶就为人们所使用，后来随着使用方法的演变，经历了从食用、药用到了饮用过程。在茶叶利用的四千多年的历史长河中，有三千多年主要作为药用。

茶叶最初使用是从食用开始的，因为在食不果腹的原始社会，为了生存，会扩大食物来源。人们食用茶树的鲜叶后，发现其对一些疾病也存在功效。至此，茶叶的药用价值逐步被发现。

对于茶叶的药用价值，在很多古书中均有记载，如西汉儒生所著的《神农食经》中记载道：“茶茗久服，令人有力、悦志。”说明长久地服用茶叶具有强身健体、提神醒脑的作用；三国名医华佗在《食论》中也提到“苦茶久食益意思”。

著名的《七碗茶诗》就是对茶的功效最直接的描写，诗文中写道“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，唯觉两腋习习清风生。”简练独到的叙述让这首脍炙人口的诗文传唱千年而不衰。

一碗茶是解渴，即“喉吻润”，仅仅能满足生理需求。

二碗茶后是“破孤闷”，可以把压抑、烦闷的心情消除掉，上升到心理的感受。

三碗茶则“搜枯肠，惟有文字五千卷”，这里表达了诗人甘于清贫，且追求知识和精神财富的志向。

四碗茶则达到“发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散”的地步，即四碗茶能达到生理感受上的汗水轻发，又能借助饮茶消除心中久散不去的郁结，使得心灵轻盈。

五碗茶则“肌骨清”，即肉身凡胎与骨骼也由于饮茶而净化，变得轻松，为精神升华做好奠基。

六碗茶即可“通仙灵”，人的肉体与心灵通过饮茶得到彻底净化，乘着清风达到仙人合一的灵境，到达了茶道的境界。到了七碗则是“吃不得”了。

唐代诗人卢仝在《七碗茶诗》中将茶叶的功效表现得淋漓尽致。

众多的史料记载表明，茶的药用越来越广泛，在作为正式饮料之前，茶叶一直被当做药食用。

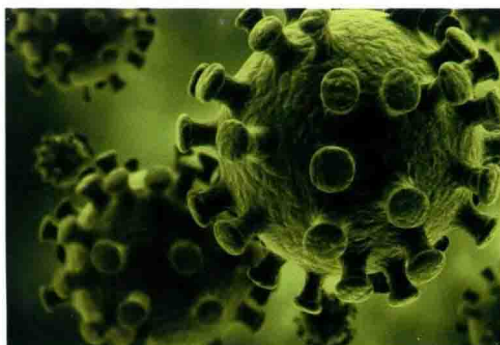


茶叶功效多，医生远离我

茶叶是公认的最好的养生饮品。闲暇之余，泡上一杯茶叶，陶冶情操之时，也能健体养生，远离疾病。



▲ **去脂减肥**：饮茶能够令人体态轻盈，这是茶叶中的酚类衍生物、芳香类物质、氨基酸类物质、维生素类物质共同作用的结果，茶多酚能溶解脂肪，维生素C则可促进胆固醇排出体外，帮助消化，到达降脂减肥的效果。



▲ **抗菌解毒**：茶叶中的茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，消炎止痛效果明显。中国有不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、阿米巴痢疾、流感，治愈率达90%左右。



▲ **抑制心血管疾病**：人体若胆固醇和三酸甘油酯等含量高、血管内壁脂肪沉积、血管平滑肌细胞增生，则易患动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶叶具有良好的降解脂肪、抗血凝、促纤维蛋白原溶解的作用，抑制血小板聚集效果明显。此外，饮茶还可以让血管壁松弛，增加血管的有效直径，从而抑制主动脉及冠状动脉内壁粥样硬化斑块的形成。



▲ **防辐射**：茶叶中的茶多酚及其氧化产物可以减少放射性物质（铯90和钴60）对人体的毒害。实验表明，用茶叶提取物对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病进行治疗，有效率在90%以上，而对因放射治疗而引起的白细胞减少症的治疗效果也很好。