

茶艺零起点

茶饮与健康

慢生活工坊 编著

『神农日遇七十二毒，得茶而解之』
作为药用出现的茶叶，让我们的生活更健康

『六加一』茶类，让你了解茶

茶类不同，茶叶功效亦不同

识别茶，泡好茶，饮健康茶

健康饮茶三问，细节中有大健康

茶艺零起点

茶饮与健康

慢生活工坊
编著

责任编辑：潘洁清

责任校对：高余朵

责任印制：朱圣学

装帧设计：慢生活工坊

图书在版编目（CIP）数据

茶饮与健康 / 慢生活工坊编著. -- 杭州：
浙江摄影出版社, 2016.7

（茶艺零起点）

ISBN 978-7-5514-1513-2

I. ①茶… II. ①慢… III. ①茶叶—关系—健康
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150838 号

茶艺零起点

茶饮与健康

慢生活工坊 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路 347 号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

开本：710mm×1000mm 1/16

印张：10

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5514-1513-2

定价：39.00 元

目录

Contents

第一章

茶让生活更健康

茶多酚	2
咖啡碱	2
儿茶素	3
茶氨酸	3
茶多糖	4
维生素	4
茶叶的主要功效	5

第二章

利尿解乏之绿茶

西湖龙井	10
洞庭碧螺春	12
黄山毛峰	14
安吉白茶	16
太平猴魁	18
六安瓜片	20
信阳毛尖	22
雨花茶	24
涌溪火青	26
恩施玉露	28
婺源茗眉	30
武阳春雨	32
竹叶青	34
金坛雀舌	36



目录

Contents

第三章

养胃护胃之红茶

祁门红茶	40
滇红	42
宁红	44
川红	46
政和功夫	48
白琳功夫	50
坦洋功夫	52
正山小种	54
金骏眉	56
米砖茶	58

第四章

减肥养颜之青茶

安溪铁观音	62
武夷大红袍	65
永春佛手	68
黄金桂	71
铁罗汉	74
白鸡冠	77
闽北水仙	80

凤凰单枞	83
冻顶乌龙	86
武夷肉桂	89
金萱乌龙	92
毛蟹茶	95
东方美人	99

第五章

清热护肝之白茶

白毫银针	104
白牡丹	106
贡眉	108

第六章

抗菌消炎之黄茶

君山银针	112
霍山黄芽	114
北港毛尖	116

第七章

降压解油之黑茶

普洱散茶	120
七子饼茶	122
茯砖茶	124
青砖茶	126
黑砖茶	128
千两茶	130
六堡茶	132

第八章

花茶与调饮茶艺

茉莉花茶	136
桂花乌龙	138
奶茶调饮	140
柠檬红茶	142

附录

健康饮茶Q&A

一天之中该如何饮茶?	146
孕妇、儿童能喝茶吗?	146
喝茶会醉吗?	147
茶能解酒吗?	147
浑浊的茶汤能喝吗?	147
隔夜茶能喝吗?	148
用茶叶漱口有道理吗?	148
心脏病、高血压患者如何饮茶?	148
用铁壶冲泡茶叶有什么益处?	150
釉上彩和釉下彩是否影响健康?	150
饮绿茶有哪些好处?	150
饮红茶有哪些好处?	151
喝黄茶有什么好处?	151
喝茶会失眠吗?	151
茶叶可以冷泡吗?	152
泡过的茶叶还有用吗?	152
一杯茶适合泡几次?	152
哪些时间不适合饮茶?	153
四季最适合饮什么茶?	153
哪些人不适合喝浓茶?	154



第一章

茶让生活更健康

茶叶中含有很多对人体有益的营养成分，所以茶又被称为保健饮品。饮茶有很多功效，饮茶时间越长，对人体的功效也会越凸显。



茶多酚

茶多酚又称单宁或鞣酸，是茶叶中多酚类化学物质的总称，包括儿茶素、花色素、黄酮类和黄酮醇类，其中儿茶素占了大部分。茶多酚是茶叶保健功效的主要成分之一，也是形成茶叶色、香、味的主要物质。

摄入适量

茶多酚具有极强的清除有害自由基的能力，适量摄入能起到很好的抗癌作用。同时，茶多酚还能防治心血管疾病、提高人体综合免疫力、预防衰老、助消化、防龋固齿和清除口臭等。

摄入过量

研究表明，茶多酚如一次性摄入过量，有可能会损伤肝脏，所以每次饮茶不宜过量。

咖啡碱

早在石器时代，人类就已经开始使用咖啡碱，公元前3000年的神农氏就发现茶树叶子落入水中具有提神的作用。咖啡碱是从茶叶和咖啡果中提炼出来的一种生物碱，是最普遍使用的精神药品，其作为一种中枢神经兴奋剂，能帮助人们暂时驱走睡意并恢复精力。

摄入适量

咖啡碱具有很好的提神醒脑作用，同时还具有减肥、促进消化、利尿止痛、增强身体敏捷度、降低得胆结石的风险等功效。

摄入过量

摄入过量的咖啡碱可能导致焦虑、睡眠失调、过度兴奋，所以在睡前最好不用饮用过量的茶水，以免影响睡眠。

儿茶素

儿茶素也叫茶单宁，是黄烷醇的衍生物，占茶多酚含量的75%到80%，为茶叶中重要机能性成分，也是茶的苦涩味的来源之一。儿茶素可以清除人体产生的自由基，起到减缓衰老的作用。还有预防蛀牙、除臭等功效。

摄入适量

摄入的适量儿茶素可以通过血液循环进入全身，加强新陈代谢，增强脂肪的氧化和能量消耗，从而达到抑制肥胖的作用，尤其是对内脏脂肪的抑制作用显著。

摄入过量

市场上标识不明的儿茶素产品，制造过程中可能浓缩了过量的咖啡因和农药残留物。如果服用儿茶素后出现心悸、失眠、亢奋等情况，就说明浓缩成分中有过量咖啡因，长期服用会影响身体健康。

茶氨酸

茶氨酸是茶叶中特有的游离氨基酸，有甜味。茶氨酸在干茶中占重量的1%到2%，其含量因茶的品种、部位而变动。茶氨酸具有安定神经、降低血压、增强抗癌药物的疗效等功效。

摄入适量

摄入适量的茶氨酸能够保护神经细胞，提高学习能力和记忆力。对于女性，还能改善经期综合征。

摄入过量

化学合成的茶氨酸都是DL-型消旋体，其分离得到的L型茶氨酸才能被人体吸收利用，若摄入过量的D型茶氨酸会引起中毒。

茶多糖

茶多糖是一种酸性糖蛋白，且结合有大量的矿物质元素，全称为茶叶多糖复合物，简称为茶叶多糖或茶多糖。其蛋白部分主要由约20种常见的氨基酸组成，糖的部分主要由阿拉伯糖、木糖、岩藻糖、葡萄糖、半乳糖等组成，矿物质元素主要由钙、镁、铁、锰等及少量的微量元素，如稀土元素等组成。

摄入适量

适量茶多糖的摄入能起到降血糖、降血脂、增强免疫力、降血压、减慢心率、增加冠脉流量、抗凝血、抗血栓和耐缺氧等功效。

摄入过量

无明显副作用。

维生素

茶叶中含有多种维生素，如水溶性维生素B1、B2、B3、B5、B11、B12、肌醇和维生素C、维生素P类等，以及脂溶性维生素A、D、E、K。

摄入适量

适量的维生素能起到促进生长发育、增强免疫力、抗衰老、防癌症、坚固牙齿、防止骨质疏松等功效。

摄入过量

维生素摄入过量会产生一定的毒副作用。

茶叶的主要功效

01 饮茶为什么能减肥？

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，尤其是茶多酚与维生素C。茶多酚能溶解脂肪，而维生素C则可促进胆固醇排出体外。这些物质的综合协调作用能够促进人体脂肪氧化，帮助消化，达到降脂减肥的效果。

02 饮茶为什么能抗癌？

茶中的茶多酚可以有效阻断亚硝酸铵等致癌物质在体内合成，并具有提高机体免疫力、直接杀伤癌细胞的功效。此外，茶多酚（主要是儿茶素类化合物）对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗也有一定的帮助。

03 饮茶为什么能抗衰老？

茶对人体的抗衰老作用主要体现在部分有效的化学成分和多种维生素的协调作用，如茶多酚、咖啡碱、维生素C、芳香物、脂多糖等，能增强人体心肌活动和血管的弹性，抑制动脉硬化，减少高血压和冠心病的发病率，增强免疫力，从而抗衰老，使人获得长寿。

04 饮茶为什么能抗菌解毒？

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，对消炎止泻有明显效果。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、流感等，治愈率达90%左右。

05 饮茶为什么能防辐射？

茶叶中的茶多酚及其氧化产物可以吸收放射性物质（锶90和钴60）的毒害。试验表明，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，而且对放射辐射引起的白血球减少症的治疗效果也很好。

06 饮茶为什么能护齿明目？

茶属于碱性饮料，可以有效地抑制人体钙质的减少，对于预防龋齿、护齿、坚齿都是有益的。此外，茶叶中的维生素C等成分，能降低眼睛晶体混浊度。所以，经常饮茶对减少眼疾、护眼明目均有积极的作用。

07 饮茶为什么能提神醒脑？

医学实验表明，茶叶中的咖啡碱可以通过刺激大脑皮质，来达到提神醒脑、集中思维、增强记忆力等效果。此外，饮茶还能加速体内乳酸的排泄，从而消除疲劳。

08 饮茶为什么能生津解暑？

人们往往会借助喝茶来止渴消暑，这是因为茶叶中的多酚类、糖类、氨基酸、果胶等物质在口腔中产生化学反应，能刺激唾液分泌，并且产生清凉感。此外，茶还是很好的运动饮品，因为它除了可以生津清热，其中的咖啡碱还有提神的作用，又能在运动过程中促成身体先燃烧脂肪供应热能，从而让人在运动中更具持久力。



09 饮茶为什么能利尿？

茶叶中咖啡碱和芳香物的共同作用，可以增加肾脏的血流量，提高肾小球的过滤率，扩张肾微血管，还能抑制肾小管对水的再吸收，导致尿量增加。所以，多饮茶有利于排除体内的乳酸、尿酸、过多的盐分、有害物等。

10 饮茶为什么能美容护肤？

茶叶中的茶多酚是水溶性物质，用茶水洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化、减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

11 饮茶为什么能助消化？

茶叶中的咖啡碱、维生素、氨基酸、磷脂等，能够调节脂肪代谢，此外，咖啡碱的刺激作用还能提高胃液的分泌量，从而提高食欲，帮助消化。六大茶类中以黑茶助消化功能最为显著，黑茶具有很强的解油腻、消食等功能，所以肉食民族（如我国西北少数民族）十分喜欢这种茶。

12 饮茶为什么能养胃？

茶叶有养胃的功效，主要指的是红茶。茶叶中的咖啡碱在空腹的情况下对胃的刺激较强，而红茶经过发酵，使茶多酚发生酶促氧化，含量减少，对胃的刺激也随之减小。此外，茶多酚的氧化产物还能够促进人体消化，所以红茶不会伤胃，反而能够养胃。红茶还有暖胃、保护胃黏膜、治疗溃疡等作用。

13 饮茶为什么能抑制心血管疾病？

人体的胆固醇、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，会引起动脉粥样硬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，增加血管有效直径，从而抑制动脉及冠状动脉内壁粥样硬化斑块的形成。

14 饮茶为什么能降血糖？

茶叶中的茶多糖复合物是降血糖的主要成分。而黑茶中的茶多糖含量最高，其活性也比其他茶类要强，所以黑茶的降血糖效果要优于其他茶类。

15 饮茶为什么能修身养性？

茶是中华民族的传统瑰宝。数千年的中国饮茶史中，积淀着深厚的礼仪文化。饮茶品茗，能够修身养性，陶冶情操，是我国人民生活中一项颇具典型意义并富有特色的生活艺术。

16 饮茶为什么能防便秘？

便秘是由于肠管松弛使肠的收缩蠕动力减弱而引起的，茶叶中茶多酚的收敛作用使得肠管蠕动能力增强，因此茶叶具有治疗便秘的效果。另外，茶叶中的微量茶皂素也具有促进小肠蠕动的作用，对便秘有一定的治疗效果。

17 饮茶为什么能醒酒？

酒精的代谢主要靠人体肝脏中酒精水解酶的作用，将酒精水解为水和二氧化碳，需要维生素C作为催化剂。若体内维生素C不足，会使肝脏的解毒作用减弱，可能会出现酒精中毒。酒后饮少量茶，一方面可以补充维生素C，另一方面茶叶中的咖啡碱具有利尿作用，能使酒精迅速排出体外。但注意酒后饮茶不要过量。

18 饮茶为什么能预防坏血病？

维生素C缺乏会破坏血管壁渗透性，引起瘀点性出血、齿龈出血及肌肉、关节囊的浆膜腔出血等。茶汤中有多种黄酮类物质，在治疗坏血病时与维生素C有重要的协同作用，能帮助肌体加强对维生素C的吸收，增强微血管的韧性。



第二章

利尿解乏之绿茶

绿茶是我国最常见的茶类，因为没有经过发酵等加工，保留了最原汁原味的茶味，也是功效最齐全的茶类。



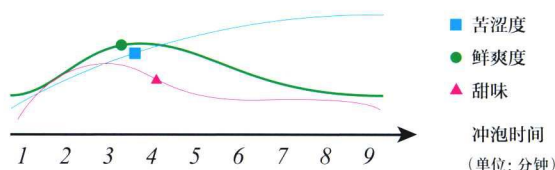
西湖龙井



茶之功效

防癌：龙井茶属于不发酵茶，其富含儿茶素、茶多酚，具有很强的抗菌、抗氧化、抑制血管老化、净化血液、提高机体免疫力等功效。

减肥养颜：龙井茶中具有咖啡因、叶酸等物质，能促进脂肪代谢，而茶多酚和维生素C又能有效降低胆固醇、血脂。所以说，龙井茶具有一定的减肥养颜功效。



名茶档案

适宜人群：一般人均适合饮用西湖龙井。

不宜人群：儿童和孕妇不宜大量饮用。失眠症患者睡前不宜饮用。

茶之工艺：西湖龙井的采摘标准是一芽一叶初展，通过摊晾、炒青、辉锅、筛分等工序制作而成。

茶之产地：浙江杭州，以“狮（峰）、龙（井）、云（栖）、虎（跑）、梅（家坞）”排列品第。

舌尖品味：西湖龙井素以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称于世。其色泽翠绿微带黄，俗称“糙米色”，香气浓郁扑鼻，滋味甘甜醇厚，汤色绿而清澈明亮，叶底嫩绿、匀齐成朵。

健康饮茶：西湖龙井的一泡时间和冲泡水温都需要严格把关，如冲泡时间太短或水温太低则不利于茶多酚、维生素、氨基酸等营养物质的浸出，时间太长或水温太高又会将滋味、香气破坏，所以冲泡时一定要算好时间、量好水温，让西湖龙井品质达到最佳状态。

储存方法：西湖龙井极易受潮变质，所以需要妥善保存。传统的储存方法是将茶叶放入铺有干燥石灰的容器里，再加一层盖子密封储藏，且要避光、低温，这样储藏的西湖龙井在半个月至一个月内都能很好地保留其滋味、品质。

冲泡技巧

冲泡方法：采用玻璃杯泡法

投茶法：中投法

茶水比：1:50

泡茶时间：一泡1~3分钟

冲泡水温：80℃~85℃



西湖龙井茶汤



西湖龙井叶底

1 备器：准备玻璃杯和其他所需茶具，同时择水备用。



2 赏茶：欣赏西湖龙井干茶的色泽和外形。



3 注水：向玻璃杯中注入约1/3的80℃~85℃的水温杯。



4 弃水：温烫杯身后将水弃入水盂中。



5 注水：再次注水至1/3满。



6 投茶：用茶匙将茶叶拨入玻璃杯中。



7 摇香：同温杯一样，运用手腕力量摇动杯身，唤醒茶香。



8 品饮：凤凰三点头至七分满，品饮西湖龙井茶汤。



Tips

冲泡西湖龙井最适合选用无纹路的玻璃杯，能很好地欣赏茶叶在水中的舞姿。如要用紫砂或瓷质茶具冲泡，一定不能长时间地闷泡，否则色、香、味俱失。