

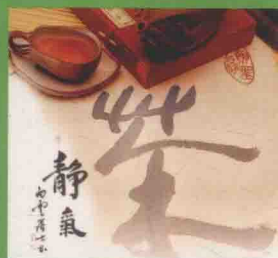
朱复融 主编

- 茶为山水宗师
- 茶为自然良医
- 茶可清心养性
- 茶可疗病健身
- 茶是养生之源
- 茶是时尚之品

中华养生茶典

Z H O N G H U A Y A N G S H E N G C H A D I A N

广东旅游出版社



CHADIAN

R212
3
040704
040704-06

中華養生茶典

朱復融題



ONGHUAYANGSHENGCHADIAN

主 编 朱复融

副主编 曹一平 朱 莹

编 委 (按姓氏笔画)

王 燕	卢 屿	朱复融	朱 莹
杜君明	武 琰	曹一平	曹聚舟
董文茂	蒋春霞	薛朝庚	

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生茶典.上/朱复融主编.—2版.—广州:广东旅游出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80653-544-8

I.中… II.朱… III.①茶叶—养生(中医) ②保健—茶谱
IV.R212 TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 066641 号

主 编:朱复融

策划制作:品书天子工作室

视觉设计:品书天子工作室

责任编辑:刘志松 蔡子凤 陈宇

装帧设计:张 帆

出 版:广东旅游出版社

地 址:广州市中山一路 30 号之一

邮 编:510600

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

规 格:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:24 字数:500 千

版 次:2009 年第 2 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80653-544-8

定 价:56.00 元(上、下册总定价)

版权所有,侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

神农尝遍百草，得道于茶。茶生长于灵山妙峰，承甘露之芳泽，蕴天地之精气，形成清灵玄幽之禀性。人是天地灵物，茶为山水夫子。人爱茶，尊之为山水宗师，自然良医；茶亦爱人，予人身体康宁，心灵静远。

风色悠然涂翠青，半含烟雨半还晴。

依山纳尽乾坤气，遇水闲舒儿女情。

器市多杯品逸韵，禅衣一缕出清音。

淡浓自得与天寿，喜向惠风借月心。

这是多年前我应友人之邀，在一个著名的茶区游玩时，写下的一首咏茶诗。我对茶钟爱于心。活到老，喝到老。

在日常生活中，茶是“养生之源”、“疗病之药”与“时尚之品”。中国是茶的故乡，茶品荟萃。茶既有逸赏心趣、陶冶情操之韵，又有养生疗病之效；茶既是解渴的饮料，又是文化的载体。回归自然、亲近自然、延年益寿是人的天性，而汲取大自然之精气的茶，则是对这份天性的最好满足。

经现代科学研究表明，茶对人体有数十种保健作用，对 20 余种疾病有预防和辅治效果。茶的具体功效有很多，如延年益寿，防癌抗癌，美容养颜，纤体减肥，男女性保健，帮助消化，提神醒脑，抗菌消炎，降血脂，降血压，防治冠心病，防治糖尿病，抗菌止泻，清热解毒，抗结核病，除异味，消口臭，治白血球减少病，明目护齿，抗辐射等；外用于消炎、抗菌等。有人预言，茶叶将成为 21 世纪最受欢迎的保健饮料。这也正是中华茶文化与养生关系密切的物质基础。

茶与养生，是一种内在的认同和本质的联系。饮茶已融入了中华民族传统文化和人文追求，有益于人们的身心健康。本书立足茶素养生的这一重要基点，除着重介绍茶素养生的保健功效、茶食茶疗、经典



茶谱及用法指要、茶艺风格及人体、营养、能量、茶饮与养生病理之间关系的各个环节。

本书是中华饮食养生科普系列丛书之一,是全国迄今为止涉及面最广、内容最为丰富的一本饮茶养生全典。本书的最大特点是针对人的不同年龄、不同状态、不同身体素质及不同病理,以茶营养成分搭配与对症疗效为中心,多层次、多角度地向广大读者提供一套完整的饮茶养生和疗病方案。使广大读者在轻松阅读中学到科学的茶文化知识和保健方法,帮助读者将科学的茶营养知识有效地运用到自己的生活中去,学会做自己的保健医师。

本书是由多位茶文化研究学者与茶营养专家联合编写,参阅了多种古代茶书典籍和一些当代茶文化与茶养生的最新成果。本书内容丰富,科学实用,版式设计新颖,能使人有良好的视角与阅读效果,是家居生活及饮茶保健的最佳读物。本书也是一部茶方总集,共收录了近1000例以强身健体、美容养颜、纤体瘦身、保健养生、防病疗疾为主的茶方。此书不但是家庭生活、休闲养生之必备书,也可作为餐饮业、茶饮品生产加工企业的参考用书。特别提醒读者的是,以茶养生只是个人生活中的有意义的自我修性和对症调养,而不能作为医学和病理方面的医治权威。

在本书编写的过程中得到了中国腐植酸工业协会理事长曾宪成先生、中国营养学家李一平教授、著名茶文化学者史东兄、晋芳博士、出版人黄穗川先生及我的胞兄朱复桂先生的大力支持和帮助,在此向他们表示诚挚的谢意。编者参阅了大量的茶书,参引了一些经典的内容,在此对所有相关著作的原作者表示感谢。由于编者学识有限和时间仓促,书中不足之处,敬请广大读者朋友们提出宝贵意见和批评建议,以便再版时修订。

朱复融

2009年10月于广州墨龟斋



目录

茶素保健篇

第一章 素保健概述

第1节 茶的药理作用 /14

第2节 茶的保健作用 /15

第二章 常用茶的保健功效

乌龙茶的保健功效 /23

节普洱茶的保健功效 /23

苦丁茶的保健功效 /24

红茶的保健功效 /24

绿茶的保健功效 /25

白茶的保健功效 /25

第三章 花草茶的常见功效

第1节 花草茶的保健功效 /27



第2节 花草茶配料建议 /28

第3节 花草茶的常见功效 /28

第四章 凉茶的保健功效

第1节 话说凉茶 /83

第2节 凉茶可煮可泡 /83

第3节 最适合的容器 /84

第4节 凉茶配方 /84

第5节 凉茶的种类 /84

第6节 凉茶制作 /85

第7节 凉茶的禁忌 /87

第五章 茶叶的妙用与禁忌

第1节 茶叶妙用 /88

第2节 时尚茶浴 /91

第3节 茶事茶忌 /91

第4节 饮茶与季节 /101



第5节 身体状况、职业类型与喝茶 /102

茶饮养生篇

第一章 养生保健茶饮方

第1节 抗老益寿茶饮 /104

第2节 滋阴补血茶饮 /111

第3节 降血脂茶饮 /114

第4节 治阳虚茶饮 /117

第5节 治气阴虚茶饮 /118

第6节 安神花茶饮 /119

第7节 清热茶饮 /122

第二章 美容茶方

第1节 常用美容茶方 /123

第2节 茶叶美容外敷法 /128

第3节 花茶养颜方 /129



第4节 美容茶饮的功效 /132

第5节 自制绿茶护肤品 /134

第三章 纤体减肥茶饮方

第1节 常用纤体茶 /136

第2节 纤体减肥花茶 /144

第四章 男性保健茶

第1节 遗精茶饮疗法 /151

第2节 阳痿茶饮疗法 /153

第3节 早泄茶饮疗法 /158

第4节 阳强茶饮疗法 /160

第五章 女性保健茶

第1节 女性性冷淡茶饮方 /162

第2节 女性性欲亢进茶饮 /163



茶疗百病篇

茶疗百病

- 第1节 内科病症茶疗茶方 /168
- 第2节 外科病症茶疗茶方 /225
- 第3节 妇科病症茶疗茶方 /244
- 第4节 儿科病症茶疗茶方 /256
- 第5节 其他病症茶疗茶方 /265

茶与美食篇

第一章 茶食概要

- 第1节 茶食与茗宴的形成和发展 /273
- 第2节 茶食特点与形式 /273
- 第3节 茶食做法与应用 /274



第二章 茶食、茶菜、茶汤、茶粥、茶冻制作

第1节 茶食 /275

第2节 茶菜 /286

第3节 保健茶粥 /336

第4节 百味茶汤 /342

第5节 茶冻 /350

茶艺篇

第一章 茶艺概述

第1节 茶艺表演的由来 /359

第2节 茶艺表演的分类 /360

第3节 茶艺表演的要素 /360

第4节 茶艺表演中的位置、顺序、动作 /361



第二章 茶艺的美学特征

第1节 茶艺表演内涵美 /362

第2节 茶艺的形式美 /363

第3节 茶艺的动作美 /363

第4节 茶艺的结构美 /365

第5节 茶艺的环境美 /365

第6节 茶艺的神韵美 /365

第三章 茶艺表演中不同的泡法

第1节 茶叶冲泡流程与方式 /367

第2节 传统式冲泡法 /373

第3节 安溪式冲泡法 /374

第4节 潮州式冲泡法 /375

第5节 宜兴式冲泡法 /376

第6节 诏安式冲泡法 /377

第7节 普洱茶的冲泡法及品饮 /378



- 第 8 节 绿茶的冲泡方法 /380
- 第 9 节 乌龙茶的冲泡方法 /381
- 第 10 节 花茶的冲泡方法 /382
- 第 11 节 红茶的冲泡方法 /384
- 第 12 节 冰冻红茶的冲泡方法 /384
- 第 13 节 白茶的冲泡方法 /385
- 第 14 节 黑茶的冲泡方法 /387
- 第 15 节 紧压茶、砖茶的冲泡方法 /387

第四章 茶艺演示与欣赏

- 第 1 节 茶艺演示概述 /389
- 第 2 节 绿茶茶艺演示与欣赏 /390
- 第 3 节 乌龙茶茶艺演示与欣赏 /392
- 第 4 节 花茶茶艺表演 /397
- 第 5 节 北京盖碗儿茶艺 /399

CHADIAN

C111

R212

3

40704

040704-06

中華養生茶典

朱復融題



ONGHUAYANGSHENGCHADIAN

主 编 朱复融

副主编 曹一平 朱 莹

编 委 (按姓氏笔画)

王 燕	卢 屿	朱复融	朱 莹
杜君明	武 琰	曹一平	曹聚舟
董文茂	蒋春霞	薛朝庚	

广东旅游出版社



神农尝遍百草，得道于茶。茶生长于灵山妙峰，承甘露之芳泽，蕴天地之精气，形成清灵玄幽之禀性。人是天地灵物，茶为山水夫子。人爱茶，尊之为山水宗师，自然良医；茶亦爱人，予人身体康宁，心灵静远。

风色悠然涂翠青，半含烟雨半还晴。

依山纳尽乾坤气，遇水闲舒儿女情。

器市多杯品逸韵，禅衣一缕出清音。

淡浓自得与天寿，喜向惠风借月心。

这是多年前我应友人之邀，在一个著名的茶区游玩时，写下的一首咏茶诗。我对茶钟爱于心。活到老，喝到老。

在日常生活中，茶是“养生之源”、“疗病之药”与“时尚之品”。中国是茶的故乡，茶品荟萃。茶既有逸赏心趣、陶冶情操之韵，又有养生疗病之效；茶既是解渴的饮料，又是文化的载体。回归自然、亲近自然、延年益寿是人的天性，而汲取大自然之精气的茶，则是对这份天性的最好满足。

经现代科学研究表明，茶对人体有数十种保健作用，对 20 余种疾病有预防和辅治效果。茶的具体功效有很多，如延年益寿，防癌抗癌，美容养颜，纤体减肥，男女性保健，帮助消化，提神醒脑，抗菌消炎，降血脂，降血压，防治冠心病，防治糖尿病，抗菌止泻，清热解毒，抗结核病，除异味，消口臭，治白血球减少病，明目护齿，抗辐射等；外用于消炎、抗菌等。有人预言，茶叶将成为 21 世纪最受欢迎的保健饮料。这也正是中华茶文化与养生关系密切的物质基础。

茶与养生，是一种内在的认同和本质的联系。饮茶已融入了中华民族传统文化和人文追求，有益于人们的身心健康。本书立足茶素养生的这一重要基点，除着重介绍茶素养生的保健功效、茶食茶疗、经典



茶谱及用法指要、茶艺风格及人体、营养、能量、茶饮与养生病理之间关系的各个环节。

本书是中华饮食养生科普系列丛书之一,是全国迄今为止涉及面最广、内容最为丰富的一本饮茶养生全典。本书的最大特点是针对人的不同年龄、不同状态、不同身体素质及不同病理,以茶营养成分搭配与对症疗效为中心,多层次、多角度地向广大读者提供一套完整的饮茶养生和疗病方案。使广大读者在轻松阅读中学到科学的茶文化知识和保健方法,帮助读者将科学的茶营养知识有效地运用到自己的生活中去,学会做自己的保健医师。

本书是由多位茶文化研究学者与茶营养专家联合编写,参阅了多种古代茶书典籍和一些当代茶文化与茶养生的最新成果。本书内容丰富,科学实用,版式设计新颖,能使人有良好的视角与阅读效果,是家居生活及饮茶保健的最佳读物。本书也是一部茶方总集,共收录了近1000例以强身健体、美容养颜、纤体瘦身、保健养生、防病疗疾为主的茶方。此书不但是家庭生活、休闲养生之必备书,也可作为餐饮业、茶饮品生产加工企业的参考用书。特别提醒读者的是,以茶养生只是个人生活中的有意义的自我修性和对症调养,而不能作为医学和病理方面的医治权威。

在本书编写的过程中得到了中国腐植酸工业协会理事长曾宪成先生、中国营养学家李一平教授、著名茶文化学者史东兄、晋芳博士、出版人黄穗川先生及我的胞兄朱复桂先生的大力支持和帮助,在此向他们表示诚挚的谢意。编者参阅了大量的茶书,参引了一些经典的内容,在此对所有相关著作的原作者表示感谢。由于编者学识有限和时间仓促,书中不足之处,敬请广大读者朋友们提出宝贵意见和批评建议,以便再版时修订。

朱复融

2009年10月于广州墨龟斋

图书在版编目(CIP)数据

中华养生茶典.上/朱复融主编.—2版.—广州:广东旅游出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80653-544-8

I.中… II.朱… III.①茶叶—养生(中医) ②保健—茶谱
IV.R212 TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 066641 号

主 编:朱复融

策划制作:品书天子工作室

视觉设计:品书天子工作室

责任编辑:刘志松 蔡子凤 陈宇

装帧设计:张 帆

出 版:广东旅游出版社

地 址:广州市中山一路 30 号之一

邮 编:510600

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

规 格:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:24 字数:500 千

版 次:2009 年第 2 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80653-544-8

定 价:56.00 元(上、下册总定价)

版权所有,侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。