



舌尖上的中国茶



熊志惠 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



舌尖上的中国茶

熊志惠 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国茶/熊志惠主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4873-5

I. ①舌… II. ①熊… III. ①茶叶—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124189号



舌尖上的中国茶

主 编 熊志惠

出版策划 张金柱

责任编辑 阎文凯

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4873-5

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

一句“宁可三日无米，不可一日无茶”道尽中国人对茶的喜爱。茶，这个古老的经济作物，是上天赐予人类的灵物，经过几千年的发展，已经由开门七件事“柴米油盐酱醋茶”的生活必需品发展成为社交高雅事“琴棋书画歌舞茶”的特殊文化——中国茶文化。

根据《茶经》记载，“茶之为饮，发乎神农氏”，传说神农氏为了寻找能够治疗疾病的草药，尝遍百草，一日遇七十二毒，后得茶而解之，神农氏身体中的各种毒素得以消除。从此，人们把茶叶当作解毒、治病的“神药”，于是有“茶为万病之药”的说法。《神农本草经》记载“茶茗久服，令人有力、悦志。”清楚地指出了茶能让人愉悦与健康的特色。

茶叶中含有多种维生素、氨基酸和有杀菌功能的茶多酚，其所含的咖啡因、茶叶碱，还能消除疲劳、提振精神。除此之外，还有利尿、消肿、降低胆固醇的养生功效，中医也认为，茶具有生津止渴、解毒化痰、清利头目、除烦解腻等作用。

茶源于自然，入口清香芳醇，在茶水中添加不同的材料，如中药材、花草、水果的茶饮，以其多变的口味与不同的养生功效，深受人们的喜爱，传统名茶养生护佑健康，中

草药茶祛病保健强身，芳香花草茶怡情舒缓精神，每天喝杯养生茶几乎成了现代人新的时尚追求。

本书深入地讲解了茶饮的健康元素和原理，特别介绍了中国传统六大养生名茶的养生功效、冲泡方法和品饮文化等。书中还详细地介绍了200多道保健养生茶，以中国传统养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，让您根据自身的情况，按照一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。

简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，便可快速地享受到健康天然的茶饮。

第一章

追本溯源话茶道

1

- 茶的起源 / 2
- 茶的分类 / 7
- 好茶好水好器泡出茶真味 / 11

第二章

茶中宝贝多，常喝益身心

19

- 茶叶虽小功效大 / 20
- 茶疗三大类——单味茶、茶加药、代茶 / 35

第三章

养生保健茶，会喝更有效

39

- 按需饮茶更健康 / 40
- 养生必知的饮茶禁忌 / 47

第四章

茶色不一样，保健功能大不同

50

- 绿茶养生：防止辐射 / 50
- 红茶养生：暖身养胃 / 56
- 乌龙茶养生：减脂瘦身 / 60
- 黄茶养生：杀菌防癌 / 66
- 白茶养生：护眼明目 / 71
- 黑茶养生：抗衰养颜 / 74

第五章

茶香四季，因时饮茶保健康

79

- 春季饮茶疏肝解春困 / 80
- 秋季饮茶润燥不上火 / 92
- 夏季饮茶解渴去暑热 / 86
- 冬季饮茶暖身防冬寒 / 98

第六章

一天一杯茶，提高身体免疫力

105

- 补气强身茶 / 106
- 清热降火茶 / 136
- 滋阴补血茶 / 112
- 明目固齿茶 / 142
- 调和脾胃茶 / 118
- 养心安神茶 / 148
- 补益肝肾茶 / 124
- 养发生发茶 / 154
- 润肺理气茶 / 130
- 防辐射茶 / 160

第七章

按需饮茶，对症祛病

165

- 失眠 / 166
- 胃病 / 197
- 月经不调 / 227
- 感冒头痛 / 169
- 便秘 / 200
- 带下 / 230
- 咳嗽 / 173
- 肝病 / 203
- 痛经 / 234
- 咽喉炎 / 178
- 肾病 / 206
- 更年期综合征 / 237
- 结膜炎 / 181
- 高血压 / 210
- 妊娠期及产后 / 241
- 中耳炎 / 184
- 糖尿病 / 214
- 不适 / 241
- 鼻窦炎 / 187
- 高脂血症 / 218
- 遗精 / 244
- 牙痛 / 190
- 肥胖 / 221
- 阳痿 / 247
- 消化不良 / 193
- 贫血 / 224



追本溯源话茶道

第一章



茶的起源

中国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中华五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深的文化；茶文化是中国传统文化的重要组成部分，也是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

茶的由来

※ 美丽的传说

陆羽《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”神农氏是传说中发明药物来治疗疾病的人，也是茶的发现者。

神农氏为了辨别草物的药理作用，曾经亲自品尝百草。有一次他在野外考察休息时，用釜锅煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使锅里的水变成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点其中的汤水，却发现这黄绿色的水味道清香，这几片叶子竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏得出了这种植物能够解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的判断。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。传说中的神农氏，长着一个玻璃一样的透明的肚子，凡是吃进肚子里的食物都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，所到之处，把肠胃擦洗

得干干净净。于是他就把这种植物叫作“擦”，后来就转化为“茶”的发音。

※ 关于产地的争论

茶树原产于中国，这是举世公认的，但是在19世纪初，一位英国少校在印度发现了野生的大茶树，于是有人开始认为茶的发源地是印度而非中国，从而在国际学术界引发了一场争论。

1823年，英军少校布劳士（R.Brouce）在印度与缅甸的交界处发现了一株高约13米，直径约1米的野生古茶树。次年，他的哥哥在印度境内也发现了类似的野生茶树，于是他们据此断言，印度是茶的原产地。之后，很多西方学者都坚持这一观点。

1919年，荷兰学者斯图尔特（C.Stuart）认为，茶叶的原产地分为两种：大叶种原产自印度、缅甸和中国云南；小叶种则产自中国东南部。1935年，美国学者在其著作《茶叶全书》中又提出了茶叶原产地的“多元说”，认为茶叶原产自印度和中国，以及泰国、缅甸等国家和地区。除此以外，仍有很多国家的学者坚持着茶叶发源于中国的观点。

※ 最初的记载

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间在公元前1066年前后，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史了。

现在所能够看见的文献资料里面，有着确切的茶记载，最早并且最可靠应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（公元前59年），是茶学史上重要的文献。其中的“烹茶尽具”、“武阳买茶”，说明“茶”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶层中流行。

※ 文物的明证

1980年，贵州晴隆县发现100万年前的茶籽化石，从另一个角度为中国是茶树起源地的观点提供了明证。

近年来在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物当属世界上最早的茶具。这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。湖北省江陵县的西汉古墓中还曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为是人们用来储存茶叶的器具。此外，在考古中还发现了陪葬清册中有“一筍”的文字，经查证“筍”即“檟”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。

※ 中国野生茶树的发现

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有



“建茶皆乔木”；明代《大理府志》载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939~1940年，在中国贵州务川先后发现了十几株野生大茶树；1958年，在云南发现了高约10米、树龄已有800多年的野生大茶树和在镇源2700年树龄的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树。大茶树如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

※ 中国是茶树的原产地

当然，发现野生茶树的地方，不一定就是茶树的原产地。中国是茶树原产地的结论，是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，已无争议。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有6000万~7000万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶树有100多种，可以推测这里是这一植物区系的起源中心。

此外，日本的科学家在中国、泰国、缅甸、印度等地多次调查，研究发现，中国和印度茶种的细胞染色体数目相同，各地茶树没有种的变异，外形则具有连续性的变异，因此得出结论：茶的传播是以中国四川、云南为中心，向南推移，朝乔木化、大叶种发展；向北推移，朝灌木化、小叶种发展。



 茶名探源

※ 茶名历史演变

在古代汉语中，用来表示茶的文字有很多个。陆羽在《茶经·一之源》中说：“其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰葍，四曰茗，五曰蔎。”但“茶”才是正名，“茶”字在中唐之前一般都写作“荼”。“荼”是一个多义字，其中有一项是表示茶叶。

“茶”字是由“荼”字直接演变而来的，在汉代的印章中，有的“荼”字已被减去一笔，成为“茶”字了。一直到了陆羽著《茶经》之后，“茶”的字形才进一步得到确立，一直沿用至今。

※ 雅致别称

中国历史悠久，民族众多，各民族在语言和文字上异彩纷呈，对同一物品往往会有多种称呼，而同一称呼又有很多种写法。在古代史料中，有关茶的名称很多，在陆羽的《茶经·七之事》里面，辑录了大量的唐朝以前的关于茶的记录。虽然其中称谓不一样，但都是指“茶”。荼、苦荼、茶茗、茶共32则，约占总茶事的70%。茗，比茶少见，其实，茗是茶老叶，因此茶、茗，其实是一种叫法。从以上看来，“茶”是中唐以前对茶的最主要称谓，其他的都是别称。



茶的分类

中国作为茶叶的故乡，产茶量极为丰富。因疆土广袤，各地环境气候不尽相同，茶的种类繁多，千差万别。茶树的生长习性各式各样，摘下来的鲜茶经过不同的加工方式就形成不同的茶类和品种。茶的初制基本分类为绿、红、黄、黑、青、白六大类。不同类型的茶从外形、色泽、香气、滋味、功效方面相比较又各有千秋。

按加工方法分类

茶的分类方法目前使用最为广泛的方法之一是根据制造茶叶时的方法工艺不同来划分。这主要是指在制茶过程中的发酵程度。

绿茶，在制造过程中没有发酵工序，茶树的鲜叶采摘后经过高温杀青，制止氧化酶活性，然后经过揉捻、干燥等典型的工艺程序而制成。成品干茶保持了鲜叶内的天然物质成分，茶汤青翠碧绿。

青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶、黑茶等为部分发酵茶，制造时较之绿茶多了萎凋和发酵的步骤，鲜叶中一部分天然成分会因酶和酵素作用而发生变化，产生特殊的香气及滋味，冲泡后的茶汤色泽呈金黄色或琥珀色。

红茶为全发酵茶，制作时萎凋的程度最高、最完全，鲜茶内原有的一些多酚类化合物氧化聚合生成茶黄质和茶红质等有色物质。其干茶色泽和冲泡的茶汤以红黄色为主调。

按萎凋与不萎凋分类

茶鲜叶采摘下来后，首先要放在空气中，蒸发掉一部分的水分，这个过程称为萎凋。

“萎凋”就是让新鲜的茶青丧失一部分水分，水分丧失的过程中，叶孔充分地打开，空气中的氧分趁机进入到叶孔之中，在一定的温度条件下，氧与叶细胞中的成分发生化学反应。

按茶叶制作过程中是否需要进行萎凋，茶的种类可分为不萎凋茶和萎凋茶。

不萎凋茶主要是绿茶、黄茶、黑茶，萎凋茶包括红茶、青茶、白茶。

按季节分类

在中国，绝大部分产茶地区的茶叶的生长和采制是分季节性的。按照季节变化，可将茶叶划分为春、夏、秋、冬四季茶。

春茶为3月上旬至5月上旬之间采制的茶，采摘期20~40天，随各地气候而异。由于春季气温、降雨量适中，茶叶鲜嫩，香气馥郁。

夏茶在夏至前后采摘，一般为5月中下旬到6月，是春茶采摘一段时间后所新发的茶叶。夏茶的新梢生长迅速，不过很容易老化。

秋茶为7月后采摘的茶叶。秋高气爽，有利于茶叶芳香物质的合成与积累，所以秋茶具有季节性高香。

冬茶为秋分之后所采制之茶，因气候寒冷，中国大部分

地区均不产冬茶。只有海南、福建和台湾因气候较为温暖，尚有出产。

按生长环境分类

根据茶树生长的地理条件，茶叶可分为平地茶、高山茶和有机茶几个类型，品质也有所不同。平地茶相比起来比较普通，茶树的生长比较迅速，但是也使得茶叶较小，叶片单薄；加工之后的茶叶则条索轻细，香味比较淡，回味短。茶树一向喜温湿、喜阴，而海拔比较高的山地正好满足了这样的条件。温润的气温，丰沛的降水量，浓郁的湿度，以及略带酸性的土壤，促使高山茶芽肥叶壮，色绿茸多。

有机茶是近期出现的一种茶叶的新品类，或者说是一个茶叶的新的鉴定标准。有机茶是指在完全没有污染的环境里，种植生长出来的茶芽，并在严格、清洁的生产体系里面所生产加工。

按茶的品质特点分类

根据加工方法以及品质特色的不同，茶可分为6大类，即绿茶、红茶、青茶、黄茶、白茶和黑茶，这也是传统茶文化中最常使用和最为人们所熟知的分类方法。

绿茶的制作没有经过发酵，较多地保留了鲜叶内的天然物质，因此成品茶的色泽、冲泡后的茶汤和叶底均以绿色为主调。同时，由于营养物质损失少，绿茶也被视为更益于人体健康的茶。绿茶是中国种类最多、产量最大的茶类，此外，绿茶也是生产花茶的主要原料。

红茶，属于发酵茶，因其干茶色泽、冲泡后的茶汤和叶底以红色为主调而得名。红茶色泽明艳鲜亮，香气最为浓郁高长，滋味香甜醇和，饮用方式多样，是全世界饮用国家和人数最多的茶类。

青茶（乌龙茶），属于部分发酵茶，融合绿茶和红茶的清新、芬芳、甘鲜于一身，品质极为出众，得到很多海内外茶人的喜爱和追捧。

黄茶的黄色来自制茶过程中的闷黄，独特的制作工艺使其冲泡后呈现出“黄叶黄汤”的特色，茶叶嫩香清锐，茶汤杏黄明净，且毫香浓显，滋味鲜醇。

白茶采用叶表多白色茸毛的细嫩芽叶制成，制作工程中不揉不炒，完整地保留了原有的外表。优质成品茶毫色银白闪亮，滋味清新甘爽，是不可多得的珍品。

