



茶香



美人

尤焙今年绝品，谷帘自古珍泉，雪芽双井散神仙，
苗裔来从北苑。汤发云腴酽白，连浮花乳轻圆，
人间谁敢更争妍，斗取红窗粉面。

CHAXIANGMEIREN

编著 / 田玉彬



人民教育出版社

茶香美人

编著/田玉彬



尤焙今年绝品，谷帘自古珍泉，雪芽双井散神仙，
苗裔来从北苑。汤发云腴酳白，连浮花乳轻圆，
人间谁敢更争妍，斗取红窗粉面。

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

茶香美人 / 田玉彬编著. — 北京: 人民军医出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5091-1257-1

I. 茶... II. 田... III. 美容—茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150037 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 蔡苏丽 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

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

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: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10.375 字数: 118 千字

版、印次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 35.00 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

An abstract ink wash painting of a horse, rendered in dark green and black ink with soft pink and yellow washes in the background. The horse is depicted in a dynamic, leaping pose, with its body flowing into the background. The style is traditional Chinese ink wash, emphasizing fluidity and movement.

内容提要

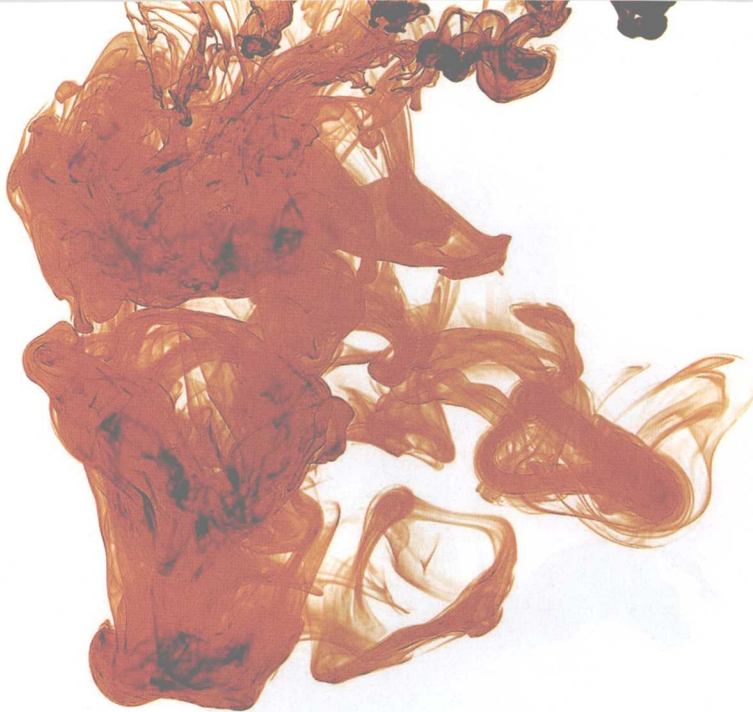


本书全面介绍了美容茶的基本知识，茶与美容的关系。以常用的养颜茶方为重点，系统科学地诠释了最常见的绿茶、红茶、乌龙茶、花草茶等配以辅料进行最佳组合的美容茶方，以及茶叶的泡饮知识，饮茶的注意事项，使你对茶的喜爱和饮用更加理性，更加科学。愿此书成为女性朋友护肤美容的最佳参考读物。

前言



茶



发端于神农氏，在我国古代就已经兴起饮茶之风。现在，茶已经成了风靡世界的三大无酒精饮料之一。它不仅仅具有生津解渴的功用，还有很好的健身美容功效。如今，喜好品饮香茶的人，可以说选择了一种时尚的生活，也可以说选择了一条绿色美容的星光大道。

中国是茶的故乡，在幅员辽阔的大地上，生长着不同种类的茶树。随着科技的发展和制茶技艺的提高，绿茶、红茶、乌龙茶等越来越深入人们的生活，成为必备之品。茶叶的成分、功效也越来越多地成为科技开发的热点，茶叶补充肌肤营养、防止皮肤衰老等美容的功能更是日益受到人们重视。不同种类的茶品，具有不同的美容功效，绿茶健肤美白、红茶滋润养颜、乌龙茶更是具有减肥的功用；花草、蔬菜、水果也从花园、餐桌，走入了人们的茶杯之中，发挥着自身独特的美容作用。茶，已经承载了人们对健康美好生活的期望，走进了人们美容养颜的日程之中。

人们喜欢茶清新芳香的雅趣和品位，更爱它潜移默化的美容效果。制茶、饮茶，更成为一种情调、一种美颜行为。然而，人们对于茶的认识还比较浮浅，对于茶的功能还不太熟悉，还没有把茶的美容作用通过自己泡饮的行为充分发挥出来。

《茶香美人》就是介绍茶与美容的关系、推荐养颜的茶方，让茶在你的手中真正变成美颜佳品。在这里，你可以知道茶叶本身到底有何种美容成分，了解茶在现代社会扮演了何种美容角色，明白如何泡茶、饮茶才能达到美容的目的，以及饮茶的宜与忌，更清楚哪种茶类和什么成分搭配才能最大限度地发挥养护肌肤的目的，并更加适合自己。本书以基本的茶类如绿茶、红茶、乌龙茶、花草茶为重点，分类介绍了茶叶的泡饮知识、美容的茶方、饮茶的注意事项，让你对茶的喜爱和饮用更加理性、更加正确、更加成熟。

愿通过本书让茶为您的美容尽力，也为您的生活增添亮丽的色彩。

目 录

一、知美肤茶饮 / 1

(一) 茶的博大内涵 / 2

1. 茶文化的形成与发展 / 2
2. 茶文化管窥 / 3
3. 茶文化对现代社会的作用 / 6

(二) 茶的新含义 / 6

(三) 茶的成分 / 7

(四) 茶与美容 / 15

(五) 美肤茶的原料 / 17

(六) 美肤茶点 / 20

1. 茶糕点 / 20
2. 茶糖果 / 22
3. 茶饮料 / 22
4. 茶菜 / 23
5. 茶膳 / 24

二、做茶香美人 / 25

(一) 自然美容——现代美容时尚 26

1. 化妆品、医药美容的误区 / 26
2. 美的历史是自然 / 28
3. 时尚美容新发现 / 29
4. 自然是美的归宿 / 40

茶香美人



(二)美肤茶的功效 /41

(三)巧饮美肤茶 /46

1. 正确地饮茶 /46
2. 饮茶的禁忌 /48

三、泡杯香浓美肤茶 /55

(一)健肤绿茶 /57

1. 认识绿茶 /57
2. 绿茶的分类 /60
3. 绿茶的功效 /60
4. 冲泡绿茶 /61
5. 健肤茶方 /62
6. 绿茶的妙用 /66
7. 注意事项 /70

(二)养颜红茶 /72

1. 认识红茶 /72
2. 红茶的分类 /73
3. 红茶的功效 /73
4. 选购红茶 /74
5. 红茶茶具 /76
6. 红茶的冲泡 /77
7. 红茶文化 /81
8. 红茶的饮用 /82
9. 养颜茶方 /84

(三)美容青茶(乌龙茶) /89

1. 认识乌龙茶 /89
2. 乌龙茶的特点 /91
3. 乌龙茶的分类 /92
4. 乌龙茶的功效 /92
5. 乌龙茶的冲泡 /84

6. 乌龙茶文化 / 96

7. 美颜茶方 / 98

8. 餐桌上的乌龙茶 / 102

9. 乌龙茶的妙用 / 104

四、无茶胜有茶 / 105

(一) 花草茶 / 105

1. 花茶与花草茶 / 105

2. 花草茶的历史 / 107

3. 花草茶原料的主要产地 / 110

4. 花草茶的成分 / 111

5. 花草茶的制作 / 112

6. 常见的花草茶饮 / 112

7. 花草茶的功效 / 116

8. 花草茶的选购和保存 / 124

9. 花草茶的泡饮方法 / 126

10. 美颜茶方 / 132

11. 花草茶的其他美容方法 / 136

(二) 蔬果茶 / 139

1. 认识蔬果茶 / 139

2. 蔬果茶的营养功能 / 139

3. 蔬果茶的制作 / 144

4. 蔬果茶的饮用 / 145

5. 茶方介绍 / 145

6. 蔬果的其他美容方式 / 148

(三) 养颜汤 / 150

1. 汤是养颜美容的佳品 / 150

2. 煲汤、饮汤的注意事项 / 151

3. 美颜美容汤饮 / 152

知美肤茶饮

壹





(一)茶的博大内涵

茶，是中华民族的举国之饮。中国是最早发现茶和使用茶的国家。作为中华优秀传统文化的重要组成部分，茶文化的内涵十分丰富，涉及科技教育、文化艺术、医学保健等领域与行业，衍生了茶叶专著、茶与诗词、茶与歌舞、茶与小说、茶与谚语、茶事掌故等丰富多彩的茶文化。由此积淀形成博大精深的人文史实，充实和丰富了茶文化的历史画廊，成为中华民族传统文化的重要组成部分和亮丽风景。

1. 茶文化的形成与发展

中国茶文化源远流长，有悠久的历史。三国以前是茶文化的启蒙时期；晋代、南北朝时期是茶文化的萌芽期；唐代，茶文化逐渐形成。中唐时候，陆羽《茶经》的问世使茶文化发展到一个空前的高度，这部书标志着茶文化的正式形成，具有划时代的意义，宋代是茶文化的兴盛时期，不仅宋太祖赵匡胤是位嗜茶之士，下层社会的茶文化更是生机蓬勃；明、清时期，茶文化得到了普及，茶叶出口已成一种正规行业，茶书、茶事、茶诗真是不计其数。

现代，茶文化有了新的发展。茶叶产量的大量增加，为我国茶文化的发展提供了坚实的基础。随着茶文化的兴起，各地茶艺馆随处可见。国际茶文化研讨会已开到第五届，吸引了日、韩、美等国家和我国港台地区踊跃参加。我国产茶的省、市和主要产茶县纷纷主办“茶叶节”，比如福建武夷市的岩茶节、云南的普洱茶节等，它们以茶为载体，促进了经济贸易的全面发展。





2. 茶文化管窥



我国既是“茶的祖国”，又是“诗的国家”，所以，茶很早就渗透进诗词之中，为数众多的诗人、文学家创作了大量优美的茶叶诗词，美不胜收、脍炙人口。宋代茶事最盛，大文豪苏轼有《行香子·茶词》：

《行香子·茶词》

绮席才终，欢意犹浓，
酒阑时、高兴无穷。
共夸君赐，初拆臣封，
看分香饼，黄金缕，
密云龙。
斗赢一水，功敌千钟，
觉凉生、两腋清风。
暂留红袖，少却纱笼，
放笙歌散，庭馆静，
略从容。





诗人们还用一些新奇的艺术形式歌咏茶。如唐代元稹的宝塔诗《一字至七字诗·茶》就别开生面：

《一字至七字诗·茶》

茶，
香叶，嫩芽，
慕诗客，爱僧家。
碾雕白玉，罗织红纱。
铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。
夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。
洗尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸。

这些茶诗无论是歌咏茶叶、茶香还是茶事，都达到了很高的艺术水平。

茶谚也是我国茶叶文化发展过程中派生出来的文化现象。它不只是我国茶文化的一宗宝贵遗产，也是我国民间文学中一枝娟秀的小花。如“千茶万桑，万事兴旺”，就是劝种茶树的；“谷雨茶，满地抓”是关于采茶的；“客从远方





来，多以茶相待”是关于以茶待客的；“好茶一杯，精神百倍”是关于茶的功效的；“酒吃头杯，茶吃二盏。”是关于茶的饮用的；“早晨发露，等水烧茶；晚上烧霞，干死螟蚂”是关于自然气象知识的；“冷茶冷饭吃得，冷言冷语受不得”是关于谈吐的；“人走茶凉”是反映人与人之间的关系的；“好茶不怕细品，好事不怕细论”是关于是非的。这些反映方方面面的茶俗谚语读起来朗朗上口，其文化意蕴更是耐人寻味。

茶联是我国楹联宝库中的一枝夺目鲜花。清代郑板桥写的茶联艺术成就很高。

楚尾吴头，一片青山入座；

淮南江北，半潭秋水烹茶。

近现代的茶联更多，如：

为名忙，为利忙，忙里偷闲，且喝一杯茶去；

劳心苦，劳力苦，苦中作乐，再倒一杯酒来。

龙井云雾毛尖瓜片碧螺春，银针毛峰猴魁甘露紫笋茶。

与茶有关的对联妙趣横生，引人遐思。

除此以外，还有茶歌茶舞等文艺形式、婚礼风俗中也有茶的参与，可见其深厚的文化底蕴。



3. 茶文化对现代社会的作用

现代社会创造出了更多的社会财富，人们的生活越来越富裕。但现代化不是社会发展的唯一目标，现代化社会需要与之相适应的精神财富，需要发掘优秀传统文化的精神资源。茶文化所具有的历史性，时代性的文化因素，在现代社会中能发挥积极作用。茶文化是一种高雅的文化，社会名流和知名人士乐于参加；茶文化也是大众文化，民众也愿意一起参与。

茶文化重视修生养德，有利于人的心态平衡，解决现代人的精神困惑，提高人的文化素养，是应对人生挑战的益友。在激烈的社会竞争、市场竞争下，紧张的工作、应酬、复杂的人际关系，使人们身上的各种压力很大。参与茶文化，可以使精神和身心得到放松，有益健康。茶文化对提高人们生活质量，丰富文化生活的作用也很明显。它的知识性、趣味性和康乐性，使人无论在品尝名茶、欣赏茶具、品用茶点的时候，还是在观看茶俗茶艺之时，都能得到美的享受。此外，茶文化还可以促进社会进步，推进国际文化交流，它是人类文明的精神财富。

(二)茶的新含义

随着现代社会的发展，茶的传统逐渐受到了挑战。开水泡茶已经不能满足于人们对于茶的期待。“茶”在现代社会有了新的内涵。时尚人士的“下午茶”、现代茶馆中经营的各种各样的饮品，也被赋予茶的名字，越来越多地进入了人们的生活，使人们赋予“茶”更加宽泛的意义。甚至有一些“汤”也走出了传统的桎梏，加入了“茶”的大家庭。这一切都让茶对现代社会有了更深广的影响。



(三)茶的成分

看似一杯一盏平常简单，其实茶的内容非常丰富，其化学成分是多种多样的。茶主要是由小部分的无机物和大部分的有机物组成的。有研究资料表明，茶叶的化学成分有500种之多，其中有机化合物达450种以上，无机化合物约有30种。

茶叶中的化学成分归纳起来可以分为水分和干物质两部分。它的具体类别可以参见表1所示。

从这个表中我们可以看到，茶叶中化学成分种类繁多，组成复杂，其中比较重要的成分有：

* 水分

表1/ 茶叶化学成分的分类

分 类	名 称	占鲜叶重(%)	占干物重(%)
水分		75~78	
干物质(占鲜重的22%~25%)	无机化合物	水溶性部分	2~4
		水不溶部分	1.5~3.0
	有机化合物	蛋 白 质	20~30
		氨 基 酸	1~4
		生 物 碱	3~5
		茶 多 酚	20~35
		糖 类	20~25
		有 机 酸	3左右
		类 脂 类	8左右
		色 素	1左右
		芳 香 物 质	0.005~0.03
		维 生 素	0.6~1.0
		酶 类	



水分是茶树生命活动中必不可少的成分，制茶过程中茶叶色香味的变化就是伴随着水分的变化而变化的。所以，在制茶时常将水分的变化作为控制品质的重要标准。新鲜茶叶中的含水量一般为75%~78%，茶叶不同的品种、新鲜还是老叶，甚至不同季节，含水量都不相同。一般幼嫩的茶叶，雨季、春季的含水量较高，甚至可以达到84%左右。老叶、中小叶类的品种和旱季、晴天叶子的含水量较低。其实在制作茶叶的过程中，含水量控制的指标也在不断地变化着（表2）。

表2/ 炒青茶加工过程水分的变化

名 称	含水量(%)
鲜 叶	75~78
杀 青 叶	60~64
揉 捻 叶	60左右
二 青 叶	35~40
三 青 叶	10~15
足 干 叶	5~6

* 蛋白质与氨基酸

茶叶中的蛋白质是干物质的一部分。含量占20%~30%，其中一部分能溶于水的蛋白质是形成茶的滋味的成分之一。氨基酸是组成蛋白质的基本物质，含量占干物质总量的1%~4%。它是决定茶的美味和涩味的重要因素。茶叶中的氨基酸主要有茶氨酸、谷氨酸等25种以上，其中茶氨酸的含量最高。众所周知，氨基酸是人体必需的营养成分。如谷氨酸能降低血氨，治疗肝昏迷；蛋氨酸能调整脂肪代谢。氨基酸，尤其是茶氨酸是形成茶叶香气和决定其鲜嫩爽口程度的重要成分。





生物碱

茶叶中的生物碱以咖啡碱的含量最多，每杯150毫升的茶水中含有40毫克左右咖啡碱。茶叶几乎是在发芽的同时，就已开始形成咖啡碱，从发芽到第一次采摘时，所采下的第一片和第二片叶子中所含咖啡碱的量最高；相应地，发芽较晚的叶子，咖啡碱的含量也会相对减少。咖啡碱易溶于水，它不仅是形成茶叶滋味的重要物质，更可以作为鉴别真假茶的特征之一。咖啡碱是一种中枢神经的兴奋剂，具有提神的作用。咖啡碱对人体有多种功效，比如提神、利尿、促进血液循环、助消化等等。



茶多酚

茶多酚是茶叶中30多种多酚类物质的总称，包括儿茶素、黄酮类、花青素和酚酸等四大类物质。其中，以儿茶素类化合物含量最高，大约占茶多酚总量的70%，它是决定茶叶色、香、味的重要成分，它氧化后的产物茶黄素、茶红素等，对红茶汤色的红艳度和滋味有决定性作用。儿茶素是茶叶药效的主要成分，它具有防止血管硬化和动脉硬化、降血脂、消炎抑菌、防辐射、抗癌、抗突变等多种功效。黄酮类物质又可以叫做花黄素，是形成绿茶汤色的主要物质之一，含量占干物质总量的1%~2%。花青素带有苦涩的滋味，茶叶中如果花青素过多，品质就不太好了，它不仅会影响汤色的红艳度，对绿茶品质也很不利，是造成滋味苦涩的原因。茶叶中的酚酸含量较低。

