

红茶

美容健康法

〔日〕大森正司 著 张秋满 译



广东科技出版社

红茶美容 健康法

〔日〕大森正司 著
张秋满 译

广东科技出版社

·广 州·

本书之大陆简体字版由台湾汉湘文化事业有限公司授权广东科技出版社在中国大陆地区独家出版、发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-2000-068号

图书在版编目(CIP)数据

红茶美容健康法/[日]大森正司著. 张秋满译. —广州: 广东科技出版社, 2000. 11

ISBN 7-5359-2549-9

I. 红…

II. ①大…②张…

III. 红茶-饮食疗法

IV. R247.1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省韶关新华印刷厂

(广东韶关市新华北路50号 邮码: 512026)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 印张4.5 字数90千

版 次: 2000年11月第1版

2000年11月第1次印刷

印 数: 1~5000册

定 价: 8.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

在欧洲，人们所饮用的茶一般是指红茶。在日本，绿茶与日本料理一样，深受大众喜爱。

在中国，除了深受一般大众欢迎的乌龙茶外，近年来，饮用红茶的年轻人已逐渐增多。迄今为止，红茶除有散装红茶、袋装红茶外，还增加了以红茶为主的系列清凉饮料，使得红茶的需求量急速上升。

红茶之所以如此引人注目，其原因是人们开始意识到在每天繁忙的工作之余，应该注重生活的质量和身体的健康。这种观点的出现不外乎是因为马不停蹄地奔波不仅对身体健康非常不利，而且生活的快节奏对心灵健康也有所伤害的缘故。

由于红茶能改变人的心情，所以越来越多的人开始饮用红茶了。在很多的研究报告中，已证明了红茶除有兴奋神经的作用外，对一些疾病也具有疗效。例如：能抑制成人病的元凶——动脉硬化，能预防流行性感冒、解除细菌性食物中毒等。

人们对饮品的要求是使用方便、能预防疾病、增强身体健康，而红茶恰好能满足这种需要。

愿有更多的人在阅读完本书后能成为红茶爱好者。

目 录

PART 1 红茶是最佳的健康食品

- 一、红茶所含的成分有何作用····· 2
- 二、红茶是健康的最佳饮品····· 6
- 三、红茶的其他作用····· 11

PART 2 红茶的历史

- 一、从中国到世界的红茶发展史····· 14
- 二、各国的红茶情况····· 15
- 三、波士顿红茶事件····· 17

PART 3 红茶的种类和特征

- 一、红茶的种类和制作方法····· 19
- 二、红茶的等级····· 22
- 三、红茶采收的最佳时间····· 25
- 四、印度红茶与斯里兰卡红茶的差异····· 26
- 五、肯尼亚红茶是什么样的红茶？····· 28

PART 4 用红茶制作的饮料

- 一、泡制红茶的器具····· 31
- 二、色香味俱全的红茶泡法····· 33
- 三、基本的红茶泡法····· 36
 - 纯红茶····· 36
 - 皇家奶茶····· 37

柠檬红茶	38
冰红茶	39
姜汁红茶	44
俄罗斯红茶	45
冰块红茶	46
酋长红茶	47
肉桂奶茶	48
马沙拉奶茶	49
核桃奶茶	50
薄荷奶茶	51
橙子奶茶	52
香蕉奶茶	53
草莓奶茶	54
菠萝红茶	55
葡萄红茶	56
混合水果红茶	57
红葡萄酒红茶	58
夏里玛红茶	59
白兰地红茶	60
肉桂红茶	61
薄荷红茶	62
威士忌红茶	63
朗姆威士忌红茶	64
伏特加红茶	65
红茶宾治	66

PART 5 用红茶制作的菜肴

蘑菇红茶汤	68
-------------	----

炸红茶鸡块	69
中式红茶鸡蛋汤	70
红茶炖猪肉	71
苹果红茶煮猪肉	73
红茶马铃薯烤饼	75
奶油红茶煮蔬菜	76
油炸红茶大头鱼	77
红茶肉肠	78
红茶扇贝	79
简易红茶汤	80
红茶蛋炒饭	81
红茶咸肉汤	82
红茶烤鸡块	83
红茶细面	84
红茶烩饭	85
奶茶煮猪肉	87
红茶奶汁烤菜	88
红茶沙丁鱼	89
红茶黄豆饼	91
红茶炒猪肝	92
红茶莴苣牛肉饭	93

PART 6 用红茶制作的点心

红茶果冻	95
奶茶冻糕	96
红茶甘薯	97
红茶煎饼	98
红茶蛋糕	99

红茶小甜饼·····	100
红茶烤饼·····	101
红茶苏打饼·····	102
水果红茶三明治·····	103
蒸红茶面包·····	104
红茶磅饼·····	105
红茶甜果冻·····	106
奶茶甜果冻·····	107
酸奶红茶甜果冻·····	109
炸红茶面饼·····	110
红茶奶油泡芙·····	111
红茶柠檬蛋糕·····	113
红茶马铃薯松饼·····	115
红茶慕思·····	116
乡村红茶蛋糕·····	117
红茶鸡蛋糕·····	118
太阳·游艇基地型红茶蛋糕·····	119
红茶天堂·····	121
红茶薄饼·····	122
红茶薄蛋糕·····	123
红茶豆沙水果凉粉·····	125
薄荷铜锣烧·····	127
苹果红茶磅饼·····	129
木槿冰糕·····	130
草莓红茶冰淇淋·····	131
肉桂红茶·乳酪饼·····	133
苹果红茶叶果酱·····	135

PART 1

红茶是最佳的 健康食品



一、红茶所含的成分有何作用

茶叶就其制作方法来分可分为红茶、绿茶和乌龙茶等。但它们都是以相同的茶树嫩叶为原料制成的。也就是说，即使是茶色及香味大不相同的红茶、绿茶和乌龙茶，都是用相同的茶叶制成的。由于其制作方法不同，各种茶所具有的成分及功效也因而有所差异。

从一开始，人们就认为红茶具有药物疗效，而将其作为贵重的药品使用，并且一直流传下来。现在，应用最广泛的，是将红茶当作饮品来使用。但是，红茶究竟是从什么时候开始被人们所饮用，历史上并没有很明确的记载。

将红茶作为珍贵药品看待的国家不仅有中国、日本，而且还有欧洲各国。他们视红茶为“东方神药”而时常饮用。

1960年，托马斯·伽伊拉乌的咖啡室首次推出了红茶。在其说明书里，清楚写明了红茶对30项，近100种疾病有疗效，并大肆宣传饮用红茶的好处。既然红茶对许多疾病都有疗效，那么，红茶究竟具有哪些作用呢？

红茶中的单宁酸不但使红茶带有涩味，而且还有收敛作用。据现在所知，红茶里至少含有6种物质。单宁酸在红茶中的含量为12%~20%，它使红茶具有药效功能的同时，也大大地影响了制作红茶饮料的风味。此外，单宁酸具有易与各种物质结合、易发生反应的特征。当它与氧化酶发生氧化反应时，茶水颜色则呈鲜色，即所谓的红茶颜色。

将茶水倒入茶杯时，香气袭人，色泽鲜红。在茶叶所具的药效里，发生重要作用的就是单宁酸。

若茶杯内壁黄色印迹上附着鲜红色的物质，则表示这种红茶的品质非常好。这种鲜红色物质对红茶颜色的形成也是很重要的。它们和单宁酸一样具有各种药效作用，当被吸收到人体内时，即能发挥以下作用：

- ①减少血液中的胆固醇，具有预防动脉硬化的作用。
- ②抑制对氧化脂肪的形成，具有防止衰老的作用。
- ③抑制癌细胞的增多。
- ④抑制病毒性感冒，对病毒性感冒具有预防、治疗的作用。
- ⑤预防中风等疾病。
- ⑥对止泻有效。

此外，红茶里咖啡因的含量为 2.5% ~ 5%，易溶解于水、酒精、乙醚等溶剂。咖啡因带有淡淡的苦味，因此成了红茶的特有味道。

将红茶制成冰茶时，会出现白色浑浊的乳脂状物质，这种现象的出现是因为咖啡因和单宁酸不溶于低温溶剂，而被析出的缘故。用质量越优良的红茶制作冰茶时，越容易出现这种现象。

将烘焙之前的咖啡和新鲜红茶叶进行咖啡因含量比较，会出人意料地发现红茶的咖啡因含量是咖啡的二倍以上。然而，与泡制的红茶茶水里的咖啡因含量进行比较，其比率恰好颠倒过来，即红茶水里的咖啡因含量是咖啡的一半以下。

这种不可思议的变化是由于不同的加工制作所引起的。烘焙后的咖啡，其豆细胞被破坏掉了，因此会溶解出大量的咖啡因；而经发酵制成的红茶，其叶细胞没有受到破坏，因此能适

当地抑制咖啡的溶解量，使得红茶茶水里的咖啡因含量降低。

若是用新鲜红茶泡制茶水，由于单宁酸、氨基酸的相互作用中和部分咖啡因，使茶水中的咖啡因含量也不高，从而缓解了咖啡因对肠胃的刺激。

咖啡因能发挥以下作用：

- ①增加利尿、发汗功效，促进体内废物的排泄。
- ②提高心脏机能，促进体内血液循环和新陈代谢。
- ③增进大脑中枢神经活动的敏锐程度，有助于思考能力的提高。
- ④消除疲劳。
- ⑤提高肌肉收缩能力。

除了咖啡因、单宁酸有消除疲劳的作用外，维生素 B 和带有甘甜味氧化酸也有此功能。

因为维生素 B 中含有大量的烟碱酸，而且能溶解脂肪的胡萝卜素与维生素 E 在红茶中的含量也很高。红茶所含的无机盐约为 5%，其主要成分有钾和磷酸。除此之外，还含有我们身体所必需的微量元素，如锰、铜、铁、镍、碘以及氟等。尤其是氟在山茶中的含量特别高。

散装红茶的等级区分

等 级	特 征
FOP (花橙黄白毫)	这种茶叶是在9~10月采摘的茶叶,有阿萨姆红茶、大吉岭红茶、橙色白毫红茶。特点是含茶芯多、芳香浓郁持久不退。
OP (橙黄白毫)	这种红茶叶片大,为1~2厘米细长的形状。特点是含茶芯多。阿萨姆红茶、大吉岭红茶大多属于这种等级的茶叶。
P (白毫)	这种红茶的叶片厚,长度比橙色白毫短些,约0.5~1厘米长。茶叶非常浓,泡出的茶水颜色呈深色。
S (小种)	字义是“很小的植物种子”。其叶片呈现圆形果粒状,茶味稍感刺口。
BP (碎白毫)	就像等级名称所写的那样,是将白毫切碎,经筛选后所制成的红茶。大多时候用它来调配综合红茶。
BOP (碎橙黄白毫片)	是将橙黄白毫切碎、筛选,再通过网眼筛子选出叶片大小为2~3厘米的茶叶所制成的。这种红茶含茶芯多。斯里兰卡红茶大多属于这种等级的茶叶。它的需求量一般都很大。
BPS (碎白毫小种)	把白毫小种切碎而成,比碎白毫稍大,常作为调制红茶的茶叶。

续表

等 级	特 征
BOPF (碎橙白毫片)	这种红茶的叶片比碎的橙白毫片的叶片小些，茶叶非常浓。大多时候是用它制作奶茶。
F (白毫)	这种红茶是指在筛选橙色白毫茶时，落下的小片茶叶。它的特点是茶叶较浓，且有涩味。
OF (橙白毫片)	这种红茶的叶片比白毫的叶片大，其品质优良，茶味浓。
D (粉茶)	是指筛选时第一次剩下的茶叶。由它泡出的茶水颜色呈现黑色，味浓且涩味极重。它适合作奶茶和袋装红茶用。

二、红茶是健康的最佳饮品

前面已经叙述了红茶所含的有效成分，那么，这些成分具有哪些作用呢？

1. 抑制中风及血压升高

血压可由血压表测定。需特别指出的是人们在饮食生活中盐分的摄取量较高，极易引起血压升高，这就是我们发病率较高的原因。据实验报告证明，将普通人工饲养的老鼠与用红茶

的茶单宁饲养的老鼠中风后的死亡时间进行比较，发现后者比前者延迟了整整两星期。

2. 抑制癌症

关于癌症发病起因的资料虽然还不太明确，但可以肯定的是，80%的癌症与饮食习惯、周围环境有关。实际上，实验已证明了有意识地注意饮食习惯，就能预防癌症，甚至能够减少患癌症的可能。

癌细胞是随着血液的流动，黏在其他组织血管的内壁上，而不断繁殖增多（或者转移）。然而，红茶中的主要成分可以有效地阻止癌细胞黏在血管内壁上，这在动物实验中已得到了证明。

3. 抑制动脉硬化发展

如果受伤较轻时，流出的血液凝固在伤口处，即可止住出血，伤口也能逐渐愈合了。这是因为血液中的血小板有凝固血液的功效。因此，它对我们的身体具有重要的作用。

但是，如果我们体内所含的血小板数超过了正常值，反而会使人生病，例如：血管内的血液会被凝固形成血栓，从而妨碍了正常的血液循环，若血栓随血液流入大脑或心脏动脉血管里，就会患可怕的脑血栓和心肌梗塞。

形成血栓的主要原因即是动脉硬化发展的结果。简单地说，动脉硬化就是血管衰老的象征。血液中的胆固醇、脂肪和钙沉积在血管内，使血管壁变硬、内腔变窄，并增强了血液中的血小板凝聚力，便容易形成血栓。

实验报告证明红茶可预防这种血栓的形成。有些大学教授进行了长年累月的研究，发现红茶、蔬菜、水果等食品里含的

抑制血小板凝聚的成分最多。其中斯里兰卡、肯尼亚及阿萨姆产的红茶抑制血小板凝聚的效果极佳。

除此之外，另有一些大学教授也做了许多关于红茶的单宁酸对血液中的胆固醇有哪些影响的实验。其结果是，单宁酸能有效地抑制胆固醇增多。而且正如大家所希望的那样。茶单宁还能预防血栓的形成。

4. 解除食物中毒

细菌型食物中毒大致分“感染型”和“病毒型”两种。“感染型”是指与食物一起进入体内的细菌，在体内繁殖。“病毒型”是指食用了能产生毒素的细菌，而引起的食物中毒，当病情严重时，会危及生命。研究报告中指出红茶能使食物中毒症状得到缓解，因此具有解毒功能。

5. 防止感染流行性感

很多疾病都是由感冒引起的，因为大多数人对感冒都麻痹大意，不加以重视，因而不可避免地诱发了其他疾病。

引人注目的红茶具有预防感冒的功能。已确认红茶的成分可以有效抑制流行性感

冒等传染病毒的活动与繁殖，且具有与A型病毒、B型病毒种类无关的即效性作用。但是，若在红茶里加入了牛奶，这些成分就会与牛奶中的蛋白质相结合就会削弱它的药效作用。将红茶的抗病毒作用与市场上出售的漱口水相比较，不难看出红茶具有更加明显的药效作用。

对于经常外出的人来说，红茶就显得十分重要了。特别是在冬季，每天外出归来后应保持“用红茶漱口”的良好习惯。

6. 可预防过敏症

实验证明，红茶可以预防由花粉引起的过敏性鼻炎、支气管哮喘，并能缓解由过敏引起的病症。

患过敏疾病时，异物（抗原）侵入体内，会引起淋巴球细胞发生反应，释放出抗体。当抗原再次侵入到体内后，就会引起细胞内发生复杂的抗原、抗体反应，于是出现了打喷嚏、流鼻涕、头痛、搔痒等症状。在实验中，将携带过敏抗体的老鼠用红茶、绿茶、乌龙茶等喂养，竟发现这些茶都能抑制 50% 的过敏抗体，并对由花粉引起的突发性过敏，或缓慢性过敏有明显的抑制作用。

7. 刺激肌肉，提高运动能力

红茶里含有咖啡因，它可以刺激肌肉释放出大量能量，发挥出超常力量。特别是在技术性强、精力集中的运动比赛中，由于咖啡因能刺激大脑中枢神经，可以使运动员极致发挥，创造出最佳成绩，如短跑、跳高，它的作用尤其显著，在长跑、越野赛跑、自行车运动等持久耐力的比赛中，咖啡因可抑制疲劳，保持中枢神经呈兴奋状态。此外，咖啡因还可促进脂肪燃烧，以达到减肥的目的，并且具有解除困倦的作用。

8. 可预防蛀牙

食用甜点、蛋糕时，最好与红茶一起食用。经常食用甜食，容易出现蛀牙，使人痛苦难忍。而饮用红茶则是预防蛀牙的最佳方法。红茶里含有氟，氟是牙膏的主要成分，具有预防蛀牙的功能。同时红茶有“促进脂肪燃烧”的作用，这样就不用担心身体发胖，可放心大胆地食用点心、蛋糕了。