

健康宝库

茶与健康

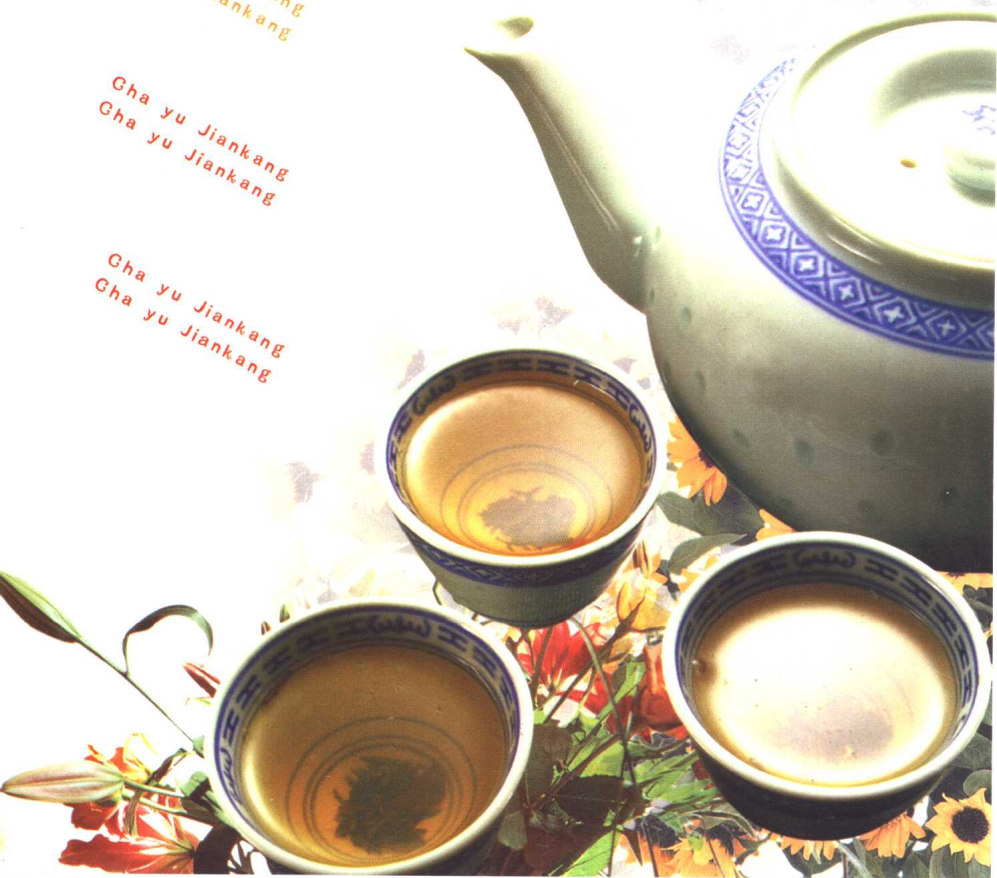
迟少鹏等 编著

中国林业出版社

Cha yu Jiankang
Cha yu Jiankang

Gha yu Jiankang
Gha yu Jiankang

Gha yu Jiankang
Gha yu Jiankang



健康宝库

茶与健康

迟少鹏等 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶与健康/迟少鹏等编著. —北京: 中国林业出版社,
2000.9

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2649-5

I. 茶... II. 迟... III. 茶叶-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 45861 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 6618.4477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2001 年 1 月第 1 版

印次: 2002 年 1 月第 2 次

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 8.125

字数: 175 千字

印数: 5001 ~ 8000 册

定价: 10.00 元

《茶与健康》编委会

主编 迟少鹏

编委 王亚南 徐振成 朱理森

郑 琴 张守连 凌小疆

张 鹏 杜建成 张 颖

前 言

中国是茶的故乡。我国是茶树的原产地，我国利用茶叶的历史，已有四千多年了，几乎同埃及金字塔一样悠久。我国也是世界上产茶、饮茶最早的国家，饮茶历史悠久，根据有关史料记载至今已有一千多年的历史。西汉王褒所著《僮约》中有“武阳买茶”、“烹茶尽具”的记载，唐代陆羽完成了世界第一部茶叶著作——《茶经》。

在历史的长河中，我国人民积累了极为丰富的制茶的经验，也形成了多种多样饮茶的风习。我国茶叶种类之多，制法之巧，质量之优，风味之佳，都是举世罕见的。

茶叶是我国人民颇为普遍饮用之品，“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，自古以来，民间早已把茶叶视为日常生活必需品之列，尤其是在有些边疆少数民族生活中，茶叶更为重要，以至到了无茶便不能生活的地步。茶叶不只是一种饮料，由于它含有一些有效的化学成分，对人体起着一定的保健和防病的作用，所以，人们从工作、学习和生活中已经体会到饮茶的益处。

客来敬茶，是我国人民交友待客、招待宾朋、增进友谊的文明礼节。茶叶的传播，是我国对人类文明的一个贡献，如今，茶不仅是中国人民普遍饮用之品，并为世界人民所嗜好，流行全世界。

本书根据我国人民长期的饮茶实践以及国内外现代医学研究成果，参考若干古今中外文献资料，对饮茶历史、茶叶

的化学成分、茶叶的保健和医疗作用、饮茶的常识等进行了较为详细的介绍，使读者对茶的知识有更深入的了解，进一步认识饮茶与健康的关系，做到科学饮茶，避免盲目性和主观性，以便能更好地发挥茶叶的保健作用，避免可能带来的一些副作用。

笔者出自普及有关茶叶知识和饮茶、制茶常识的愿望，编写了此书，供广大茶饮读者阅读参考。

编者

2000年6月

目 录

第一章 饮茶史话·····	(1)
第一节 茶叶的历史与饮茶的起源·····	(1)
一、茶的发现与利用·····	(1)
二、茶的演变与传播·····	(3)
三、我国的茶业状况·····	(5)
第二节 茶文化浅谈·····	(7)
一、《尔雅》与《僮约》·····	(7)
二、陆羽与《茶经》·····	(7)
三、古人的饮茶保健之道·····	(10)
四、茶文化的人文意义·····	(12)
五、外国饮茶习惯·····	(15)
第三节 茶诗与茶联·····	(17)
一、茶诗·····	(17)
二、茶联·····	(21)
第四节 饮茶趣事·····	(23)
一、神农尝茶·····	(23)
二、陆羽鉴水·····	(23)
三、猜书饮茶·····	(24)
四、茶分三等·····	(24)
五、你命不如他·····	(25)
六、贡茶可做官·····	(25)
七、砸壶明志·····	(25)
八、御茶十八棵·····	(26)

九、茶与死刑	(27)
十、伦敦“红茶案”	(28)
十一、茶杯精神	(28)
十二、陶陶居征联	(28)
十三、藏壶养性	(29)
十四、士兵饮茶	(29)
十五、倒茶技艺	(30)
十六、以茶代酒	(30)
第五节 中华饮茶习俗	(31)
一、擂茶	(31)
二、龙虎斗茶	(32)
三、竹筒茶	(32)
四、锅帽茶	(32)
五、盖碗茶	(33)
六、婆婆茶	(33)
七、虫茶	(33)
八、腌茶	(34)
九、沙罐茶	(34)
十、三道茶	(34)
十一、土锅茶	(35)
十二、酥油茶	(35)
十三、雷响茶	(35)
十四、盐奶茶	(36)
十五、铁板茶	(36)
十六、功夫茶	(36)
十七、寄生茶	(37)

十八、罐罐茶	(37)
十九、打油茶	(37)
二十、盐巴茶	(38)
第二章 茶饮是理想的饮料	(39)
第一节 茶叶的营养成分	(40)
一、蛋白质与氨基酸	(40)
二、糖类与类脂	(41)
三、多种维生素	(41)
四、茶叶中的矿物质	(43)
第二节 茶叶的药效成分与保健功能	(44)
一、生物碱	(44)
二、茶多酚	(49)
三、维生素	(55)
四、氟化物	(57)
五、其他成分的综合疗效	(58)
第三节 茶叶的其他用途	(60)
一、茶叶煮蛋	(61)
二、茶叶充枕心	(61)
三、茶叶驱蚊虫	(61)
四、茶叶调色	(61)
五、茶叶充肥料	(61)
六、茶叶配制奶糖	(62)
七、茶叶治脚气	(62)
八、茶叶除口臭	(62)
九、茶叶水可洗头	(62)
十、茶叶洗衣服	(63)

十一、茶叶清咽利喉	(63)
十二、茶叶杀菌	(63)
十三、茶叶除口腔异味	(63)
十四、茶叶止痛	(64)
十五、茶叶明目	(64)
十六、茶叶消炎	(64)
十七、茶叶除污渍	(64)
十八、茶叶醒酒	(65)
十九、茶叶除脚臭	(65)
二十、茶叶除漆味	(65)
二十一、茶叶除汗味	(65)
二十二、茶叶可护肤	(65)
第四节 饮茶要适当	(66)
第五节 饮茶知识问答	(67)
一、喝进茶梗会影响身体健康吗	(67)
二、常看电视喝茶有什么好处	(67)
三、盛夏饮热茶好吗	(68)
四、能否饮用隔夜茶	(68)
五、用保温杯泡茶好不好	(69)
六、溃疡病人饮茶有好处吗	(70)
七、浓茶漱口对口腔溃疡有何辅助疗效	(70)
八、喝茶会影响牙齿洁白吗	(71)
九、饮茶如何防龋齿	(72)
十、饮茶对痢疾和腹泻有何辅助疗效	(72)
十一、喝茶能减肥吗	(73)
十二、喝茶可以预防癌症吗	(73)

十三、怎样合理选择茶叶种类	(74)
第三章 茶叶的分类与一般制法	(76)
第一节 茶叶的分类	(76)
一、茶叶的分类方法与依据	(76)
二、茶叶种类	(81)
第二节 历史名茶	(99)
一、绿茶类	(100)
二、红茶类	(112)
三、乌龙茶类	(113)
四、花茶类	(116)
第三节 名茶的饮用方法	(118)
第四节 茶叶的一般制法	(120)
一、茶叶的深加工	(120)
二、红茶的制作工艺	(124)
三、乌龙茶的制作工艺	(126)
第五节 功能茶类	(128)
一、红茶菌	(129)
二、沱茶	(132)
三、保健茶	(133)
第四章 茶叶的选购与贮藏	(140)
第一节 茶叶的鉴别与选购	(140)
一、鉴别干茶的方法	(140)
二、决定茶叶品质的因素	(148)
第二节 茶叶的贮藏	(157)
一、茶叶变质的原因	(157)
二、茶叶贮藏的方法	(160)

第五章 如何饮茶和品茶	(162)
第一节 茶叶的选择.....	(162)
第二节 泡茶水质的选择.....	(163)
第三节 茶具的选择	(168)
一、二十四器.....	(172)
二、茶具的演变.....	(174)
三、紫砂壶尽显个性.....	(175)
四、茶室四宝.....	(178)
第四节 泡茶技艺.....	(180)
一、茶叶用量.....	(181)
二、泡茶水温.....	(181)
三、冲泡时间和次数.....	(183)
第五节 烹制与品饮方法.....	(185)
一、绿茶的冲泡.....	(185)
二、乌龙茶的品饮.....	(188)
三、泡茶的要领.....	(189)
第六章 茶的食疗	(193)
第一节 药茶.....	(193)
一、滋补美容保健茶方.....	(193)
二、内科药茶方.....	(199)
三、外科药茶方.....	(201)
四、皮肤科药茶方.....	(204)
五、五官科药茶方.....	(208)
六、妇科药茶方.....	(211)
七、儿科药茶方.....	(216)
第二节 茶叶饮食.....	(222)

第三节	非茶之茶	(227)
第四节	自制果茶	(240)
附录	茶类茶种	(243)
一、	绿茶	(243)
二、	红茶	(243)
三、	乌龙茶	(244)
四、	黄茶	(244)
五、	白茶	(245)
六、	黑茶	(245)
七、	紧压茶类	(245)
八、	花茶类	(246)

第一章 饮茶史话

第一节 茶叶的历史与饮茶的起源

一、茶的发现与利用

茶树为山茶科，茶属，叶用木本植物。茶树原产于云贵高原。云贵高原位于北回归线两侧，属亚热带常绿阔叶林带。山茶科植物就在这一地区大量集中，追本溯源，茶树的远祖，大都起源于此。直到现在，那里还有许多茶树的野生亲属。云南省勐海县的大黑山森林中，有一棵高 14.7 米、胸围 2.9 米的野生大茶树，这株大茶树接待了不少中外茶叶工作者和有关专家，见证了茶树的发展。

我国是茶树的原产地，已有五六千年的历史。早在仰韶文化时代，已有野生茶树。远在人类进入文明初期，我们的祖先在从事最简单的采集、渔猎生产过程中，就已经开始学会辨别一些有用的和有害的动物和植物。唐代陆羽（728~804）在《茶经》中指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。在神农时代（约在公元前 2737 年），即已经发现了茶树的鲜叶可以解毒。《神农本草经》曾有记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得解之”，反映的就是古代发现

茶治病的起源，这说明我国利用茶叶最少已有四千多年的历史。《神农本草经》是西汉时代一些儒生托名神农尝百草的神话，搜集了自古以来劳动人民所积累的药物知识，编辑而成的药物学典籍。

自从人类发现茶叶有解毒作用，茶就受到了社会的重视，从野生茶树而发展到人工种植，茶树栽培面积的扩大，促进了茶的迅速传播。

晋·常璩《华阳国志·巴志》：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”这一记载表明在周朝的武王伐纣时，巴国就已经以茶与其他珍贵产品纳贡与周武王了。《华阳国志》中还记载，那时就有了人工栽培的茶园了。

茶从治病的药物而逐步发展成为日常的饮料，其间经历了很长的时期。茶的功能的演变从最初的祭品、菜食到作为药用。

西汉后期到三国时代，茶发展成为宫廷的高级饮料。如在汉代《赵飞燕别传》中，有一节关于饮茶的记载，汉成帝崩，“后（即帝后）寝惊啼甚久，侍者呼问，方觉，乃言曰：适吾梦中见帝，帝自云中赐吾坐，帝命进茶。左右奏帝，后向日侍帝不谨，不合啜此茶。”这就说明在当时，茶已成为皇室中的一种饮料了。

西晋到隋朝，茶逐渐成为普通饮料。关于饮茶的记载也日益增多。《广陵耆老传》中载有：“晋元帝时，有老姥每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买”之句，说明茶已逐渐成为普通饮料。晋代诗人张孟阳在成都时所作《登白兔楼》诗中，即描写当时以茶为清凉饮料，有“芳茶冠六清，溢味播九区”之句，赞美茶叶的芳香，可为六清之冠；茶叶的美好

声誉，可播及全国。

至唐、宋时代，茶已成为“人家一日不可无”的普遍饮用之品。

饮茶的历史也很古老。饮茶起源于西南地区。在秦以前，主要是四川一带产茶和饮茶。明代顾炎武的《日知录》写道：“秦人取蜀，始知若饮事。”可见，饮茶风习是从四川传出来的。因为隔着千山万水，“蜀道”险阻，种茶、饮茶局限于四川一带。

直到秦统一了中国，促进了四川和其他地区的经济交流，种茶和饮茶才由四川逐渐向外传播。先流传至长江流域，5世纪，北方饮茶相效成风。六七世纪再传播到西北。随着饮茶习惯的广为传播，茶叶消费量迅速增加，从此，茶叶成为我国各族人民普遍喜爱的一种饮料。

二、茶的演变与传播

我国是世界上产茶最早的国家，是茶的故乡。我国产茶历史悠久，茶区辽阔，气候适宜，制法精巧，风味独特，质量优异，久负盛名。

目前，我国的茶叶行销世界五大洲的上百个国家和地区。我国不仅出口茶叶，而且也传出了茶籽和植茶技术。世界主要产茶国家的种苗，都是直接或间接由中国传去的。

日本是我国“一衣带水”的近邻，茶树首先来到日本“安家落户”。公元805年，日僧最澄禅师到中国浙江天台山国清寺留学，把茶籽携带回日本，在近江的台麓山地区种植，以后传到其他地方。茶籽和最澄和尚同舟共济，飘洋过海，肩负着友好的使命，堪称为“友谊的种子”。从此，它

在日本的国土上发芽、生根、开花、结果。现在，茶树的子孙已遍及日本的静岗、京都、奈良、滋贺等地，1996年，日本全国茶叶产量约8万多吨，约占世界茶叶总产量的3.4%。

随着我国人民和世界人民友好往来的发展，中国茶叶陆续传入其他国家。1684年，茶树来到印度尼西亚“定居”。1914年，又去马来西亚“安身”。就是当前在世界上产茶居首位的印度，也是1788年从中国运去茶籽后，才开始种植的。当时，因种植不得法，未获成功。直至1834年以后，英国的专卖茶叶公司（东印度公司）在中国买茶的特权被取消后，英资本家就纷纷组织大规模茶叶种植公司，在印度的东北部和南部大力发展茶叶生产。由中国输入茶籽，雇用中国工人，种茶才得成功。东印度公司曾派福琼等人，到浙江、安徽、福建和江西各著名茶区，猎取茶树良种，招募制茶巧匠，推动了印度茶叶生产的发展。公元1867年，茶树又来到斯里兰卡“落户”。

解放后，我国政府还派出技术人员，帮助友好国家种茶，所到之处，都受到了热烈的欢迎。至今，茶树已在51个国家大量繁衍生长，这都是从我国直接或间接传入的。

中国茶叶的输出，逐渐引起了世界茶叶的发展，使茶叶成为世界三大饮料之首。

茶叶由发现到发展，在漫长的岁月中，通过劳动人民长期的实践，创造了各种不同的加工制造方法，形成了今天琳琅满目，丰富多彩的茶叶品目。

茶叶的初期利用为采叶“煮羹饮”，其法以干叶磨碎成末，置热水中，用轻竹帚搅荡之，不再加盐以住香气，以扬