

烟酒茶知识大全

家庭必备的日常生活工具书



松龄 编著

烟 酒 茶

知 识 大 全

家庭必备的日常生活工具书

松 龄 编著

广西人民出版社

(桂)新登字01号

责任编辑 庞国弘

责任校对 邓 耘

烟酒茶知识大全

家庭必备的日常生活工具书

松 龄 编 著

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021

南宁市河堤路14号)

发行 广西新华书店

印刷 广西新华印刷厂

开本 787毫米×1092 毫米 1/32

印张 9.875

字数 204 千字

版次 1992年2月第1版

印次 1992年2月第1次印刷

印数 1—11,000 册

书号

ISBN 7-219-01974-2 /Z·27 定价: 4.05元

目 录

第一篇 茶

饮茶始于何时·····	(1)
茶——最理想的饮料·····	(2)
一、茶叶的营养 二、茶叶中的矿物质 三、茶 叶的药效	
茶叶的种类及各类名茶·····	(11)
一、红茶类(红茶类中的名茶) 二、绿茶类(绿 茶类中的名茶) 三、乌龙茶类(乌龙茶类中 的名茶) 四、花茶类(花茶类中的名茶) 五、 白茶类(白茶类中的名茶) 六、紧压茶(紧压 茶中的名茶) 七、黄茶类(黄茶类中的名茶)	
我国获国际金奖的十种名茶·····	(23)
怎样选择最适宜的茶类·····	(24)
识别真茶与假茶的方法·····	(24)
识别新茶与陈茶的方法·····	(25)
识别窈花茶与拌干花茶的方法·····	(25)
泡茶的经验·····	(26)
应当选择哪种水泡茶·····	(27)
用沸水泡茶好不好·····	(28)
选择茶具具有学问·····	(29)

茶叶保管有窍门·····	(31)
一、普通瓶、罐、听保管窍门 二、真空常温保管 窍门 三、热装密封保管窍门 四、抽气冲氮保 管窍门 五、低温冷藏保管窍门 六、使用干燥 剂保管窍门 七、木炭、炒米保管窍门	
识别茶叶质量的经验·····	(34)
一、看匀度 二、看净度 三、看色泽 四、看 条索 五、闻干茶香气 六、沏水品评(闻香气 看汤色 尝滋味 看叶底)	
一天宜饮多少茶·····	(37)
某些人饮茶有害·····	(37)
饮茶有“十忌”·····	(39)
不同季节宜饮用不同的茶·····	(41)
“茶醉”解救方法·····	(42)
儿童饮茶有无好处·····	(42)
饮浓茶的弊端·····	(43)
饮用霉变的茶叶会中毒·····	(45)
哪种茶叶抗癌效果最好·····	(45)
吃药喝茶犯禁忌·····	(47)
世界各国饮茶的奇风异俗·····	(47)
灵验的药茶·····	(59)
饮用药茶的注意事项·····	(60)
一、辩证选茶,合理应用 二、选用适宜的水 三、 药茶的饮用方法 四、饮用药茶的时间 五、 饮用药茶的禁忌	
药茶方精选·····	(62)

一、养生延年茶方…………… (62)

1、人参茶 2、龙眼花 3、灵芝茶

二、内科常见病茶方…………… (63)

(一)感冒：1、紫苏叶茶 2、芫荽茶 3、葱豉茶

(二)中暑：1、酸梅茶 2、消暑茶 3、百解茶

(三)预防瘟疫：1、大青叶茶 2、牛筋草茶

(四)眩晕、头痛：1、玉米须茶 2、菊花龙井茶

3、车前子茶

(五)肥胖症：1、桑枝茶 2、减肥茶 3、三花减肥茶

(六)咳嗽、哮喘病：1、罗汉果茶 2、桔梗甘草茶

3、杏仁奶茶

(七)心痛：1、首乌茶 2、银杏叶茶

(八)失眠：1、灯芯竹叶茶 2、柏子仁茶 3、脑清茶

(九)汗症：1、浮麦麻根茶 2、桑叶茶

(十)胃痛：1、橘花茶 2、佛手茶 3、健胃茶

(十一)泄泻：1、石榴叶茶 2、薏米茶

(十二)痢疾：1、花果序茶 2、茉莉花茶 3、红

糖胡椒茶

(十三)便秘：1、决明苡蓉茶 2、黄豆皮茶

(十四)血症：1、地骨皮茶 2、槐花茶 3、旱莲茶

(十五)消渴：1、花粉茶 2、养胃茶 3、蚕茧茶

(十六)水肿：1、大麦秸茶 2、芥菜茶 3、万年青根茶

(十七)淋症：1、利尿清茶 2、车前草茶 3、飞帚茶

(十八)癃闭：1、萱草根茶 2、满天星茶

(十九)疝气：1、青果石榴茶 2、荔枝茶

(二十)疟疾：1、乌梅茶 2、虎杖叶茶

(二十一)蛔虫症：1、南瓜子茶 2、椒梅茶

(二十二)钩虫症：1、驱钩虫茶 2、榧子茶

(二十三) 瘰癧(颈项粗大): 1、海藻茶 2、海带茶

(二十四) 癌症: 1、葵髓茶 2、二菱茶

三、妇科常见病茶方..... (89)

(一) 痛经: 1、玫瑰花茶 2、月季花茶

(二) 经闭: 1、红糖姜枣茶 2、松树皮茶

(三) 崩漏: 1、卷柏茶 2、四炭止漏茶

(四) 带下: 1、马兰茶 2、扁豆山药茶

(五) 恶阻: 1、苏叶生羌茶 2、灶心土茶

(六) 滑胎: 1、玉米衣茶 2、南瓜蒂茶

(七) 产后疾病: 1、黄瓜花茶 2、南瓜须茶

四、儿科常见病茶方..... (94)

(一) 暑热症: 1、三鲜茶 2、桑蜜茶

(二) 麻疹: 1、柴芦茶 2、浮萍茶

(三) 白喉: 1、萝卜英茶 2、土牛膝茶

(四) 百日咳: 1、大蒜冰糖茶 2、车前根茶

(五) 疳积: 1、天竹叶茶 2、二根麦芽茶

(六) 水痘: 1、胡萝卜茺荑茶 2、青果芦根茶

(七) 夜啼: 灯芯草茶

五、外科常见病茶方..... (100)

(一) 暑疖防治: 1、银花露茶 2、银花绿豆茶

(二) 乳痈: 1、银茶地丁茶 2、牛蒡叶茶

(三) 流行性腮腺炎: 1、苦瓜茶 2、大青忍冬茶

(四) 瘰癧: 1、大蓟胡桃枝茶 2、羊桑莓草茶

(五) 痔疮: 1、槐叶茶 2、槐花茶

六、五官科常见病茶方..... (104)

(一) 眼睛疾患: 1、黄芩茶 2、枸杞茶

(二) 鼻腔疾患: 1、苍耳子茶 2、辛荑茶

(三) 口腔疾患: 1、青刺尖茶 2、灶心土竹叶茶

- (四) 咽喉疾患: 1、橄榄茶 2、西青果茶 3、大海瓜子茶
(五) 耳内疾患: 1、平肝清热茶 2、丹参京菖茶

第二篇 酒

白酒的历史.....	(109)
白酒的种类.....	(109)
黄酒的历史.....	(114)
黄酒的种类.....	(114)
啤酒的历史.....	(115)
啤酒的种类.....	(117)
露酒的历史.....	(118)
露酒的种类.....	(119)
葡萄酒的历史.....	(119)
葡萄酒的种类.....	(120)
选择白酒的方法.....	(120)
选择啤酒的方法.....	(121)
选择葡萄酒的方法.....	(123)
选择果酒的方法.....	(125)
中国名酒一览.....	(127)
一、白酒类.....	(127)
(一) 金质奖名酒 (二) 银质奖名酒	
二、黄酒类.....	(139)
(一) 金质奖名酒 (二) 银质奖名酒	
三、葡萄酒、果酒类.....	(141)
(一) 金质奖名酒 (二) 银质奖名酒	
四、露酒、滋补酒类.....	(143)
(一) 金质奖名酒 (二) 银质奖名酒	

五、啤酒类.....(145)

(一)金质奖名酒 (二)银质奖名酒

国外名酒简介.....(146)

酒的营养.....(148)

酒中的有害成分.....(151)

饮酒的量.....(155)

酒在生活中的用途.....(159)

酒与菜.....(162)

一、酒宴 二、古人的酒菜 三、酒菜装配技术

(冷盘的盛装 菜肴的配色 酒与菜的搭配)

怎样识别冒牌酒.....(169)

“茅台酒”的鉴别 “汾酒”的鉴别 “五粮液”酒

的鉴别 “剑南春”酒的鉴别 “洋河”大曲的鉴别

“古井贡”酒的鉴别 “董酒”的鉴别 “西凤”

酒的鉴别 “泸州老窖”的鉴别 “双沟山河”大

曲的鉴别 “郎酒”的鉴别 “習水”大曲的鉴

别 “杜康”酒的鉴别 “绵竹”大曲的鉴别

“四特”酒的鉴别 “安”酒、“夜郎村”窖酒

的鉴别 “宋都”酒的鉴别 “竹叶青”酒的鉴别

家庭如何制作鸡尾酒.....(178)

宴会上的饮酒礼仪.....(180)

一、酒具及其摆法 二、温酒与开酒 三、斟酒

四、饮酒 五、饮酒的礼节和规范

新酒好，还是陈酒好.....(185)

饮酒“十八忌”.....(187)

老人饮酒应注意什么.....(192)

新婚夫妇应忌酒·····	(193)
男子饮酒过多影响生育·····	(193)
嗜酒影响性欲·····	(194)
饮酒可使记忆力减退·····	(195)
嗜酒者易患癌症·····	(196)
低度酒不宜久存·····	(197)
肝脏病人为什么不宜饮酒·····	(197)
青少年喝酒有哪些危害·····	(198)
喝啤酒的学问·····	(199)
喝啤酒过量后果堪忧·····	(200)
为何古人称“酒为百药之长”·····	(202)
为什么中医要用黄酒作药引·····	(204)
酒烟茶混合的恶果·····	(204)
戒酒妙法·····	(209)
一、西药方戒酒法 二、中药方戒酒法	
三、耳针戒酒法 四、电针和抗抑郁药戒酒法	
解酒妙法·····	(210)
一、食物解酒法 二、中西药解酒法	
三、其它解酒法	
饮酒的奇风异俗·····	(216)
灵验的药酒·····	(235)
一、药酒的作用 二、药酒的适用范围	
三、药酒的使用原则	
家庭如何自制药酒·····	(239)
药酒方精选·····	(241)

补虚损类.....(241)

参归补虚酒 参术酒 女贞子酒 人参酒 党参酒 枸
杞生地酒 乌须酒 参杞酒 养荣酒 延寿酒 常春酒
红颜酒 苡蓉强壮酒 助阳酒

强筋壮骨类.....(246)

丹参石斛酒 牛膝人参酒 牛膝肉桂酒 天麻酒 黄芪
杜仲酒 牛膝白术酒 狗脊酒 川乌杜仲酒 五加皮酒
天麻石斛酒

祛风类.....(251)

桂枝酒 排风酒 肉桂黄芪酒 全蝎酒 黑豆羌活酒
地黄羌活酒 独活参附酒 当归松叶酒 夜合枝酒 蚕
沙酒 十味附子酒 天麻熄风酒 防风白术酒 乌鸡酒
麻子仁酒 白花蛇酒 薏仁牛膝酒

清热、利湿类.....(258)

猪胆酒 桃皮酒 地黄杨皮酒 薏苡仁酒 青蒿酒 丝
瓜酒

健脾和胃类.....(260)

半夏人参酒 温脾酒 附子酒 缩砂酒

消癭瘤类.....(262)

海藻酒 内消浸酒 蝎虎酒 消癭酒

辟瘟截疟类.....(263)

椒柏酒 生茅茅根酒 秦艽常山酒 板蓝根酒 华佗辟
疫酒 景岳屠苏酒

外感伤风类.....(265)

蜜青酒 葱豉酒 蔓荆子酒 荆芥豉酒

跌打损伤类.....(266)

苏木行瘀酒 续筋接骨酒 麻根消肿酒 化瘀止痛酒

疮疡类.....(268)

苦参猬皮酒 牛蒡蝉蜕酒 愈癰药酒 金银花酒 桃仁
酒 神效酒

妇科类.....(270)

王瓜酒 通草酒 香附根酒 黄芪防风酒 羌活酒 当
归酒 大补中当归酒 当归元胡酒

杂治类.....(273)

瓜蒌蘼白酒 龟肉酒 大生地酒 茱萸根酒 火麻仁酒
苍耳酒 牡荊酒 磁石酒 嚏膈酒

第三篇 烟

怎样选购卷烟.....(277)

怎样选购其它类型的烟.....(281)

全国优质烤烟型卷烟一览.....(282)

怎样识别冒牌卷烟.....(283)

鉴别卷烟是否受潮的方法.....(284)

烟草和烟雾的成分.....(285)

吸烟的危害.....(287)

吸烟能提高思维能力吗.....(291)

“过滤嘴”香烟安全吗.....(292)

被动吸烟有没有危害.....(293)

外伤及手术后吸烟伤口难于愈合.....(294)

弱视者吸烟会引起色觉障碍.....(294)

吸烟直接损害容貌.....(295)

拔牙后吸烟可导致骨炎.....(296)

溃疡病患者吸烟对溃疡愈合不利.....(296)

饭后吸烟会得胃炎并影响营养吸收.....	(296)
清晨醒后吸烟可导致支气管痉挛.....	(297)
厕所里吸烟会晕倒.....	(297)
连续吸烟可导致心肌梗死.....	(297)
在幼儿身边吸烟会危害幼儿终生.....	(298)
吸烟对青少年危害甚大.....	(298)
妇女吸烟会加快进入更年期.....	(300)
怎样戒烟才有效.....	(300)

第一篇 茶

饮茶始于何时

中国是茶树的原产地之一，也是世界上发现茶树和应用茶叶最早的国家。据史书记载，饮茶在中国已有2000余年的历史，始自春秋时代。《晏子春秋》中就有茗茶的记载，以后，相继出现过《茶赋》、《茶经》、《茶道》、《茶养》等多部专著。

很早以前中国的茶叶就通过海陆运输，传播到世界各地。首先是从西北地区传至当时的西域。主要是沿着丝绸之路，由陕西通过河西走廊，再经新疆传入中亚、西亚的阿富汗、波斯等国，后又转入罗马。约在公元五世纪时，中国与土耳其商人在蒙古边疆地区开始了茶叶贸易。据日本文献记载，约在我国隋唐时代，日本有一位高僧行基，在他建造的寺院中，都栽有茶树，说明那时茶文化已传入日本。约在公元六七世纪，饮茶的习俗传入了朝鲜民间。不久，朝鲜派往中国的使者金大廉，还从中国带去了茶籽，在本国栽植。在欧洲的文献中，最早记载饮茶的是《马可波罗游记》和由马可波罗所著的《中国茶》。大约在十七世纪，我国的茶叶

开始运销欧美，那时英国伦敦出现了茶室。茶叶一旦传入外国，立即受到国外人士的珍视和欣赏，广为宣传，从此中国茶叶的功能和饮用方法，先后为世界各国所了解，饮茶逐渐在全球蔚然成风。

茶——最理想的饮料

据分析测定，茶叶中含有茶素（又称为茶叶中的咖啡碱）、茶单宁（又称茶多酚类物质）、蛋白质、维生素、氨基酸、糖类、类脂等有机化合物约有450种以上，还含有钠、钾、铁、铜、磷、氟等28种无机营养元素，各种化学成分之间的组合十分协调。茶叶是一种富有营养价值与药用价值的、不同于咖啡和可可的饮料，对人体的健康非常有益，被誉为“最理想的饮料”。茶叶的主要营养价值成分和药用价值成分及疗效有以下几个方面：

一、茶叶的营养

茶叶中的营养成分很多，饮茶可补充人们某种营养之不足，有利于促进人体的健康。

蛋白质与氨基酸 茶叶中的蛋白质含量很多，约占茶叶干重的15—23%，它在茶叶加工制造过程中能与茶单宁结合，加热后会凝固，剩下能溶解于水的不到2%，如每天饮茶5—6杯，从中摄取的蛋白质有70毫克，对人体所需大量蛋白质能起到一点补充作用。

茶叶还含有多种氨基酸，这些成分都是溶解于水的水溶性物质，它在柔嫩茶叶中含量很多，其中苏氨酸、丙氨酸等为人所必需，体内不能合成，要靠外界供给。有的虽然不

是必要成分，但对人体健康有益。同时，茶叶中含有少量氨基酸，对构成茶叶的香气和鲜甜的茶叶滋味起着十分重要的作用，这就是新茶受人欢迎的主要因素。

糖类与类脂 茶叶中的糖类，包括糖、淀粉、果胶、多缩戊糖、己糖等。其中淀粉不溶于开水，水溶性果胶和多缩戊糖含量很少，对人体营养价值不大。茶叶含糖量为1—5%，对人体的健康多少有些关系。茶叶是一种低热量饮料，有些饮茶习惯是要在茶汤中加糖（有的还加奶），每天喝茶六杯约可提供一兆焦耳的热量，可满足每天需要量的7—10%。

多种维生素 茶叶中还含有多种维生素。如维生素B₁、B₂、C、P、E、K等，都是对人体有益的成分。

维生素B₁：茶叶中含量很多，是治疗脚气病的有效成分。

维生素B₂：是黄酶的辅基成分，有促进生长的功能，缺少核黄素时，会影响生物的氧化，使物质代谢发生障碍，引起皮肤病，饮食减退，常见疾病如唇炎、舌炎、口角炎等。

维生素B₅：茶叶中含量很多，是生物氧化中某些重要辅酶的组成部分，缺乏这种成分时，会引起癞皮病、皮肤病、下痢等。每杯茶叶约含有127微克维生素B₅，如每天饮茶五杯，就可满足每天人体需要量的5.2%左右。

维生素BC：每杯茶叶中约含有1.3微克，对正常血细胞的形成有促进作用，每天饮茶五杯就可满足人体每日需要量的6—13%。

维生素H：是生物体固定二氧化碳的重要因素，易与鸡蛋白中的一种蛋白质结合，如大量食用生蛋白质，会阻碍生物素的吸收，而导致它的缺乏，易发生脱毛、皮肤发炎等。每杯茶中约含有1.4微克，如每天饮茶五杯，可满足人体每日

需要量的30%。

肌醇：每100克茶叶中，约含有1000微克，它和生物体内磷酶代谢有密切联系，缺乏它时，会引起发育不良等多种疾病。每杯茶中含有17微克。

维生素C：又名抗坏血酸，茶叶中含量很多，特别是在鲜叶和绿茶叶，几乎可与柠檬和肝脏所含数量相媲美。一个人每天约需维生素C70毫克，而一杯好的绿茶中则含有5—6毫克，每天饮茶5—6杯，就可以从茶叶中直接得到很大的补充。茶叶中的维生素C是与茶叶中其他成分协同作用的，尤其是与茶素和茶单宁一起起着对人体的保健作用。

维生素A：又名“抗干眼病维生素”，它对儿童发育，提高抗病力和防止夜盲症、角膜软化病、皮肤干裂以及呼吸道、泌尿道疾病等，都有很好的功效。

维生素E：可促进细胞分裂，延迟细胞衰老，因此，多喝茶有利于延长寿命。在污染环境中工作的人，多喝茶是有保护作用的。

维生素K：茶叶中维生素K的含量，不低于鱼和蔬菜中的含量，每一克干茶中，含有300—500生物学单位。如每天饮茶五杯，即可全部满足人体对维生素K的需要量。

二、茶叶中的矿物质

茶叶中含有的矿物质的种类很多，有钠、钾、铁、铜、磷、氟等28种。这些无机物质在茶叶中的含量是4—7%，在热水里能被溶解的有60—70%，其中大部分元素是对人体健康必不可少的成分。从食物中摄取这些矿物质，茶叶是好的来源之一，对居住在高原、沙漠、孤岛，以及靠近南北极缺少水果、蔬菜的人尤为重要。