

建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

# 营养茶

于观亭 解荣海 陆尧 编著

YINGYANG CHASHAN

# 膳



中国农业出版社  
农村读物出版社



建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

# 营 养 茶 膳

于观亭 解荣海 陆尧 编著

中国农业出版社  
农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

营养茶膳/于观亭, 解荣海, 陆尧编著. —北京: 中国农业出版社, 2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-109-10968-2

I. 营... II. ①于...②解...③陆... III. 保健-茶谱  
IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046985 号

中国农业出版社  
农村读物出版社 出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 穆样桐

---

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷

---

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 2.5

字数: 50 千字

定价: 3.30 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

## 出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础设施建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

# 目 录

## 出版说明

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、茶膳概论 .....       | 1  |
| (一) 茶膳起源 .....     | 1  |
| (二) 茶叶的膳食分类 .....  | 3  |
| (三) 茶膳的理论基础 .....  | 5  |
| (四) 茶膳的内涵及分类 ..... | 10 |
| 二、茶膳的保健作用 .....    | 13 |
| (一) 茶叶的主要成分 .....  | 14 |
| (二) 茶叶的营养物质 .....  | 22 |
| 三、茶膳制作 .....       | 28 |
| (一) 菜肴制作 .....     | 28 |
| (二) 主食制作 .....     | 53 |
| (三) 汤品及茶粥制作 .....  | 57 |
| (四) 冷盘小点制作 .....   | 62 |
| (五) 酒水 .....       | 70 |

## 一、茶膳概论

中国是茶叶原产地，也是发现和利用茶叶最早的国家。从吃茶树鲜叶，到煮粥，到加辅料，到成为食品，一直到今天独树一帜的膳食——茶膳，经历了几千年。

茶膳是将茶作为食品、菜肴、小点和饮料的制法和食用方法的总和，是食文化与茶文化融合发展的结晶，是特色中餐。

茶膳具有多种形式，一是早膳茶。可供应热饮和冷饮红茶、绿茶、乌龙茶、花茶、八宝茶、茶粥、茶面、茶奶、茶包、茶饺、茶蛋糕、茶饼干、炸茶元宵等。二是茶快餐和套餐。可供茶面、茶饺、茶包、茶蛋玉屑等。汤可选一碗茶汤、一杯茶、一盒茶饮料。三是家常茶菜、茶饭。如熏茶笋、茗香排骨、松针枣、春芽龙须、鸡丝面等。四是特色茶宴。如婚礼茶宴、生辰茶宴、毕业茶宴、庆功茶宴、春茶宴等。五是茶膳自助餐。可供应冷热菜 80 多种，茶饮、汤品 40 多种，茶冰淇淋多种，还可自制茶香沙拉、茶酒等。不管是哪种形式，茶膳总的分类不外乎茶叶食品、茶叶菜肴、茶叶小点、茶汤茶粥和茶叶酒水五大类。

### （一）茶膳起源

茶叶最早是作为食用和药用的。记载最早的是《神农本草经》，书中指出：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这是说神农尝百草时靠吃茶叶解毒。接着又把茶叶作为祭品，

《周礼·地官》中记载：“掌茶”和“聚茶”就是说供茶事用的。齐武帝萧毓永明十一年遗诏中说：“我灵上慎勿以牲为祭，唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。”在司马相如的《凡将篇》中记载了19味中药，其中就有茶叶。李时珍的《本草纲目》中说：“茶苦而寒……最能降火（去热）……又兼解酒食之毒，使人神思闾爽，不昏不睡。”这些记载说明茶叶发现后，首先解毒、祭品、药用，以后才是食品、饮用。在很长的一段时间里，茶叶成了灵丹妙药。日本荣西禅师到中国留学，回国后于1911年出版《吃茶养生记》，书中说：“茶也，养生之仙药也，延年之妙术也……古今之仙药也。”

药食同源，作为药用的同时也就开始了食用。《柴与茶博灵》中记载：“茶可食，去苦味二三次，淘净，油盐姜醋调食”。《膳夫经手录》中也说：“近晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中已后盛矣。”《救荒本草》更把茶叶作为一种食物充饥了，书中记载：“救饥，将茶叶嫩叶或冬生叶可煮粥食。”《茶经》七之事中记载了《释道该说续名僧传》中说：“宋·释法瑶，姓杨氏，河东人，永嘉中过江遇沈台真，请真君武康小山寺，年垂悬车，饭所饮茶。永明中，敕吴兴，礼致上京，年七十九。”这是说在武康的小山寺里有一个姓杨的老和尚叫法瑶，年老只吃茶为食，齐武帝听到感到奇怪，就叫他进京亲见，一见后确是七十九的老和尚，靠吃茶养生长寿。

茶叶作为饮料，是后来劳动人民在生活实践中逐渐开始的。古时候的煮盐人近火熬夜，用茶来解渴驱眠。东汉《桐君录》中有这样的记载：“南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦通夜不眠，煮盐人但资此饮。”后为僧侣饮之，以驱坐坛之困。唐代封演的《封氏闻见记》中记载：

“开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教，……皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”但是，上层把茶作为饮料，还是以周武王以茶代酒开始（见《史记·周本纪》）。这是在公元前 1066 年左右，周武王伐纣时，不少南方民族，献茶叶于武王，武王以茶代酒，与纣王终日酗酒暴敛形成明显对比。后人便把以茶代酒作为俭朴廉政的象征。但是，这时不论上层还是下层，茶叶作为饮料并不普遍。到了汉代，茶叶才成为商品。汉代王褒的《僮约》中记载：“烹茶尽具，武阳买茶。”王褒是西汉时期的一个文学家，字子渊，蜀郡人（今四川资阳县），擅长写诗，公元前 60 年左右被推荐为汉宣帝宫中撰写词章，官拜谏议大夫。

王褒的《僮约》记载了我国最早的茶叶市场，说明这时茶叶已成为商品。到了唐、宋时期饮茶已经很普及了。《封氏闻见记》中说：“自邹、齐、沧、棣，渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之。不问道俗，投钱取饮。”茶的流行，已成了开门七件事，“柴米油盐酱醋茶”了。宋代王安石云：“茶之为用，等于米盐，不可一日无”。

茶叶作为饮料大兴后，作为药用和食用相对减少，但在不少地区和民族，仍保留了吃茶的习惯。如《清稗类钞》中讲：“湘人于茶，不惟饮其汁，辄并茶叶而咀嚼之。人家有客至，必烹茶，若就壶斟之以奉客，为不敬。客去，启茶碗之盖，中无所有，盖茶叶已入腹矣。”直至今天，湖南人仍有吃“茶根”的习惯。

## （二）茶叶的膳食分类

我国茶叶从初制技术上分为红茶、绿茶、乌龙茶、黄茶、白茶、黑茶 6 大类，按现代的膳食分类就更详细了。可

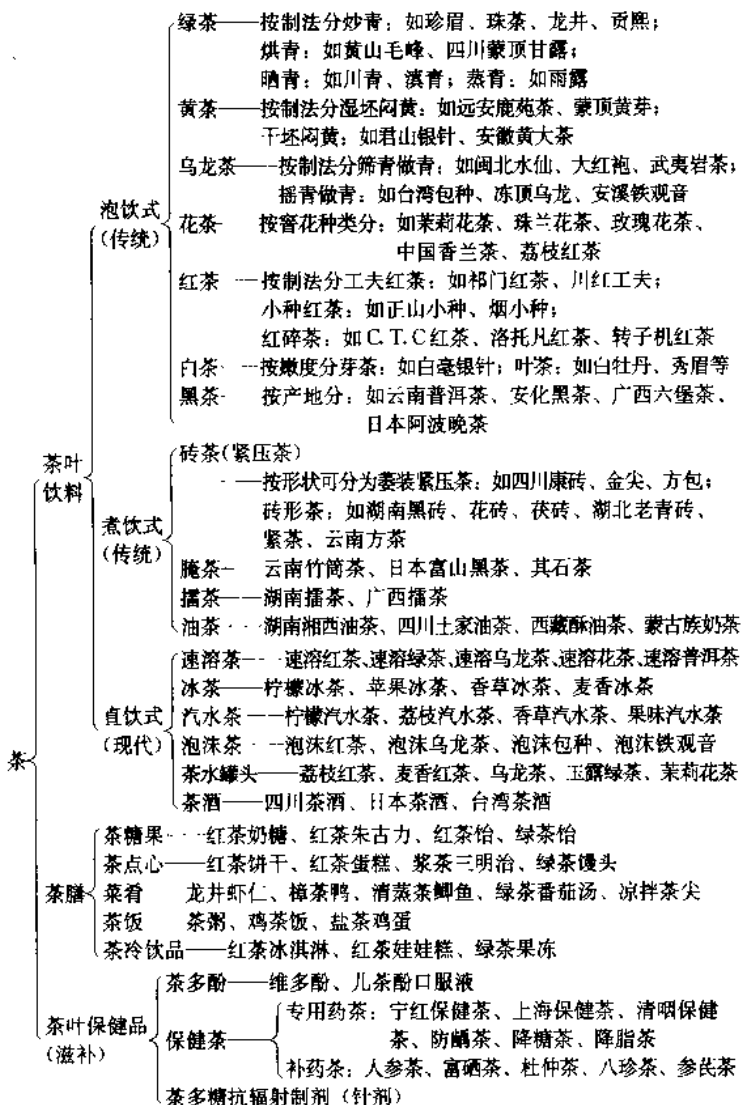


图 1 现代茶叶膳食分类

分为传统茶叶饮泡类，传统茶叶煮饮习俗、茶叶食品和茶叶保健品。详见食品图 1。

### （三）茶膳的理论基础

茶叶之所以能成为膳食，是由于茶叶可食，有营养，能保健治病，并且能同各种食物组合提高其营养和保健功能。中国食疗已有 3 000 多年的悠久历史，茶疗则更长。在这漫长的时间里，人们不断地总结了通过饮食所达到的疗效，确定了食疗理论和经验。发展和创立了“药膳”、“茶膳”、“花膳”等不同特点的膳食。正如唐代名医孙思邈在《备急千金方》中所说：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”饮食是维持生命的物质基础和人体代谢的能量来源。食物通过机体的消化、吸收和代谢，来影响整个机体的功能，不同的食物则产生不同的影响。汉代《金匱要略》中就说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”用食物来补虚损，恢复元气，以抵御疾病的侵袭，维护健康，这就是食疗药膳、茶膳所要达到的目的。

现代营养学认为，人体是由蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐、水以及微量元素的生物性物质所组成的有生命和有思维活动的物体。这就要求人们必须从食物中摄取人体所必需的各种营养，才能维持其生命的活动，而茶叶中这些物质成分都有。合理的营养可以增进健康，营养失调则可引起疾病。为了发扬古义，开拓茶膳新路，将食疗的精华和现代营养学理论以及菜点的风味特色融为一体，创造出抗衰老、健脑、美容和防癌等系列的茶膳，它不仅具有通补的广泛性，同时又是有药效而无特殊药味而保持菜点风味的美味佳肴，更是符合人们的心理需求。

**1. 长寿抗衰老茶膳** 延年益寿，历来是人们十分关注的问题，欲得长生，必究养生。从古到今，人们对衰老的原因和机制存在着不同的理解和解释，按目前掌握的资料来说，大致可分为两类。第一类是祖国医学的中医延年学说，包括“阴阳失调说”、“脏腑虚衰说”和“精气神亏耗说”三种。第二类是近代衰老学说，它可分三个方面：

(1) 遗传论 认为衰老过程是遗传所决定的。生物的生长、发育、成熟、衰老和死亡，均是按遗传程序展开的必然结果。

(2) 环境论 既承认遗传的作用，但更强调环境的影响，认为环境中的不利因素会造成细胞的损伤，而损伤积累终于导致衰老死亡。它包括“自由基学说”、“交联键学说”、“自身免疫学说”等。

(3) 综合论 综合了各种衰老学说，从“细胞信息受损”或“代谢失调”等角度出发而形成的衰老学说。

使人长寿的茶膳，就是依据这些衰老学说的理论，用食物和茶叶的培补和滋养来达到延年益寿的目的。原则上采用四季五补的方法，如春天升补，以补肝为主；夏天清补，以补心为主；长夏淡补，以补脾为主；秋天平补，以补肺为主；冬天温补，以补肾为主。同时用高蛋白、低脂肪、低糖、低盐、多纤维平衡膳食，以达到提高机体的免疫功能，为防止自由基的损害，抑制共价交联的形成，以及对脂肪褐质的清除和抑制生成。添加适量的含维生素 E、维生素 C 和硒元素等抗氧化茶叶来提高抗衰老能力。目前提出的长寿抗衰老茶膳有茶叶茯苓系列、茶叶松针系列、茶叶花粉珍珠系列等，都在积极试验。例如，茶叶松针系列主要原料是鱼、松针、茶叶。松针早在 1400 多年前陶弘景的《本草经集

注》上首次把松针列为上等药，是健康长寿药。李时珍的《本草纲目》中称：“松针，别名松毛，气味苦，温，无毒，主治风湿，生毛发，安五脏，守中不饥，延年。”“久服松针，令人不老，轻身益气，绝谷不饥不渴。”茶叶中含有维生素 E、维生素 C、茶多酚、脂多糖等成分，能降血脂强心脏，延缓细胞衰老都有明显的作用。《吃茶养生记》中称：“其养生之术可安心脏。五脏中，心脏为王乎。健心脏之方，吃茶是妙法，厥心脏弱，则五脏皆生病”，“人若心神不快尔，必吃茶调心脏，除愈万病矣。”

**2. 益智健脑茶膳** 大脑是一个机能复杂和活力旺盛的器官。神经介质有多种，大脑的构成中约 60% 是不饱和脂肪酸为主的“结构脂肪”，这些脂肪不能由动物自身制造，只能由食物中摄取。人的智力，包括记忆力、理解力、观察力、想像力等，都受大脑功能活动的制约。一个人的能力水平，除了大脑发育和思维锻炼有密切关系外，一般认为，要维持和发挥大脑的正常功能，必须摄入一定量的营养。如乙酰胆碱是人体内最主要的神经递质，它在促进学习和记忆方面起着兴奋大脑神经细胞的作用，可改善人的记忆力。乙酰胆碱由胆碱与乙酰辅酶 A 在体内合成，二者都来源于食物。它是以卵磷脂的形式存在于一些食物中。谷氨酸能使大脑的机能活跃，维生素 B<sub>1</sub> 是脑进行记忆时不可缺少的，维生素 E 是可以抑制脑细胞中脂褐质的堆积，防止大脑衰老。磷是大脑生理活动中必不可少的一种矿物质，磷不仅是脑磷脂、卵磷脂和胆固醇的主要成分，而且还能参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。因此，健脑膳食主要是提供有益智力的营养。茶叶中所含的脂类主要是磷脂、硫脂、糖脂、甘油三酸酯，这些都是大脑所需要的。古代名医华佗在《食

论》中称：“茶若久食，益思意。”《神农食经》中也记载：“茶茗久服，人有悦志。”《茶谱》上称：“能诵无忘。”这些都说明茶叶可以健脑益思，提高思维能力。其他健脑食物还有核桃、松子、芝麻、禽卵、动物内脏，以及人参、枸杞、何首乌等。这些食物都可以同茶叶作成茶膳，加强健脑的功能。

**3. 健肤美容茶膳** 爱美之心，人皆有之。古往今来，人们为健美和长寿，一直在作着不懈的探求。健美的关键在合理营养，如体内缺乏蛋白质和脂肪，皮肤即变粗糙，灰暗无光；缺乏维生素 A，皮肤就发干，起鳞屑，长疹刺；缺乏维生素 B<sub>1</sub>，会面部浮肿；缺乏维生素 B<sub>2</sub>，会发生脂溢性皮炎、口角炎、口唇炎（干裂）；缺乏维生素 PP（烟酸）易得癞皮病。所以食物中一定要含有足够的上述营养，才能满足皮肤的健美需要。茶叶中含有丰富的维生素 B 类，并有维生素 PP 和 A 等。

皮肤娇嫩的原因在于皮肤中含有大量透明质酸酶，它可促进皮肤表面新陈代谢，增强皮肤的光泽润滑。生理学家认为，人的面部所以出现皱纹，这和皮肤组织细胞贮水机能发生障碍以致“缺水”有关，而要减少这个现象，就必须多摄取一些胶原蛋白质。

由于皮肤细胞每 15 天就更新一次，核酸对皮肤的保养有着明显的益处，有延缓衰老、健美皮肤和延保青春的功效。因此，美容膳食就是满足皮肤所需要的营养源为基础，以胶原蛋白和核酸为重点。茶叶、椒叶、花粉、珍珠等系列菜单，如珍珠茶水皮冻、抹茶羊羹、茶香排骨、瓜片凤爪等，具有良好的美容效果。另外，《中国茶典》中记载：“三花减肥茶能减肥降脂；大枣花生茶能补脾胃、润肺保

肝；矿泉水茶能使皮肤变得细嫩、柔软；葡萄茶能使人强壮美容；玉米茶有保持皮肤健美之功效。”常食上述这些食品菜肴会使人皮肤滋润、青春焕发。

**4. 防癌抗癌茶膳** 癌症，是当前严重威胁人类生命的世界性疾病。据统计，全世界每年新患癌症的人数达 600 万人，每年死于癌症的达 500 万人。近几十年来，中国约有 100 余万人患癌症，不到一分钟就有一人被癌症夺去生命。这些惊人的数字说明，预防癌症已成为人类亟盼解决的严重社会问题。

经研究证明，人类 30%~90% 的癌症是由环境因素引起的，而其中与营养饮食有关的癌症占了很大比重，有人估计在 40% 以上。防癌抗癌的膳食，主要是采取膳食营养素的平衡摄入，利用抑制食物抗癌，避免食用致癌食物和改变不科学的烹饪方法及不良饮食方式，同时将抗癌中药和人参、茶叶、枸杞、绞股蓝等配伍作成茶膳经常食用。

茶叶中的儿茶素和黄烷醇、多脂糖等物质配合能对放射性物质有抑制作用。日本学者报道广岛原子弹爆炸后的幸存者都是长期有饮茶习惯的人。他们用 2% 的茶多酚喂养老鼠 48 小时后，发现已渗入白老鼠骨髓中的放射性物质镭全部置换排出体外。天津从茶叶中提炼的 7369 防辐射药，经临床试验有很好的升白作用。

茶叶防癌近几年有很多报道。台湾医学教授刘荣标报道，饮茶可以治疗和预防癌，经过试验研究，以乌龙茶效果最好。他建议每天至少饮 10 克乌龙茶就可以起到治癌防癌的作用。福建茶叶专家张天福报道，茶叶中的茶多酚、维生素 C、维生素 E 等化学成分对致癌物质亚硝胺的形成有抑制作用。实验证明动物摄入致癌物质后服用高剂

量的乌龙茶提取物，有比较满意的抗癌效果。日本静冈县保健所长调查，茶区居民胃癌发病率极低，他认为这与饮绿茶中的维生素 C 有关。福建中医学院副院长盛国荣教授报道：“亚硝胺，虽然是致癌物质，但是，维生素 C、茶多酚能抑制二级胺和亚硝酸盐合成亚硝胺。”在白振华编著的《红茶菌》一书中说，用茶叶培养的红茶菌中产生一种叫 B 古鲁千的物质，是世界医学界公认的抗癌物质。

#### （四）茶膳的内涵及分类

膳者，饭食也，是在厨房中做的饭菜。曹植在《赠丁翼》的诗中说：“丰膳出厨中。”茶膳，顾名思义，就是用茶叶和其他食物配伍作的美食佳肴和鲜汤酒水。茶膳分为食、肴、汤、点和酒水。食就是主食，或俗称饭，如茶米饭、茶面条、雨花麻饼、碧螺春卷、翠芽菜泡饭、茶饺等。

肴，就是菜肴，主要是指炒菜，是中国烹饪的主要组成部分。中国有八大菜系，还有特殊的膳食——药膳、茶膳、花膳、食用菌膳等，也主要是指“肴”。茶膳的“肴”如：茶香猪排、银针悬宝、碧螺戏虾、霸王赏菊、毛峰蒸鱼、雨茶蛇排、花丛鱼影、香茗醉蝎、翠螺蒜香骨、红茶鸡丁、观音送子、荷香蛙鸣、寿眉戏三姑、银针庆有余、金鸡报晓、吉祥观音、清蒸龙井桂鱼、一品鲥鱼、香雾酥肉、香炸云雾、爆五花、冻顶白玉、乌龙烧大排、鲍鱼护碧螺、绣球鱼翅、翠玉西芹、猴鲜面筋等。

汤，是指食物加水煮熟后的液汁。肉、菜加水烹调，水多物少谓之汤，水少物多谓之肴。粮食加水加菜（或肉）煮熟，水多粮少谓之粥，水少粮多谓之饭。茶汤与茶粥，都是以茶配伍烹调的汤和粥。如茶汤有桃溪浮翠、龙井捶虾汤、

绿茶番茄汤、乌鱼茶汤、银毫清汤燕窝等。粥，有红茶紫米粥、糯米绿茶粥、乌龙戏珠粥等。

点，是指的小点和冷盘，是主食和主菜的辅助，即是菜（小菜）又是饭（点心），也是中国膳食的一大特点，当然茶膳也少不了它。茶点有茶元宵、茶鸡玉屑、茶叶羊羹、玉叶淇淋等。

酒，是指的酒水，是任何宴席中不可少的，茶宴也如此。它包括酒类和饮料。如乌龙茶酒、红茶酒、龙井茶酒、红茶鸡尾酒等。茶饮料目前市场上很多，如统一乌龙茶、旭日升冰茶、茶可乐、瓶装绿茶水、红茶水等。

茶膳是中餐中的特殊膳食，保健膳食，它有如下四大特点：第一，讲求精巧，清淡。茶膳饭菜不油腻，不过甜或过咸，口味多酥脆型、滑爽型，每道茶菜都加以点饰。第二，有益健康。茶膳多选用春茶入菜入饭，配以不少山野菜。春茶和山野菜都是绿色食品，没施用过化肥，而且富含多种对人体有益的维生素等。第三，融餐饮、文化于一体使民族传统与现代气息相结合。现代配套茶膳着意从饭菜的色、香、味、名称、餐具、环境、设备、服务等多方面表现出自己的特色。比如，“银针庆有余”这道茶菜，将“年年有余”的中国民俗与明前银针茶融于一体；客入使用木制八仙桌椅、古朴餐具品尝茶膳时，可以欣赏到专门编配的茶曲，在传统民族饮食文化形式与现代艺术形式相结合营造的氛围中，既饱口福，又饱耳福，将餐馆消费上升到文化消费的层次。第四，雅俗共赏，老少咸宜，发展潜力大。茶膳顺应人们日益增强的返朴归真、注重保健、崇尚文化品位等消费新需求，从几元钱的茶面到几千元的茶宴都能供应，又确有新意，因而适应面较广。