

健康万能茶

美容 养颜 调理 强身 健体

中华养生

茶谱

谢天◎编著

新疆人民出版社

中国近现代史第一部权威养生茶方总集



医学博士
★推荐★

健康万能茶

谢天 / 编著

中华养生

茶谱

新疆人民出版社



医学博士
★ 推荐 ★

图书在版编目 (CIP) 数据

健康万能茶 / 谢天编. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社,
2004. 12

ISBN 7-228-09145-0

I. 健... II. 谢... III. 保健 - 茶谱
IV. TS272. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第123816号

书 名 健康万能茶 - 中华养生茶谱

编 著 谢 天

责任编辑 邢晓梅

上市策划 鸿文化 (<http://www.880w.com>)

出版发行 新疆人民出版社

社 址 新疆乌鲁木齐解放南路348号(830001)

发行电话 010-86272480 13621218060

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

字 数 150千字

印 张 9.5

版 次 2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-228-09145-0

定 价 28.00元

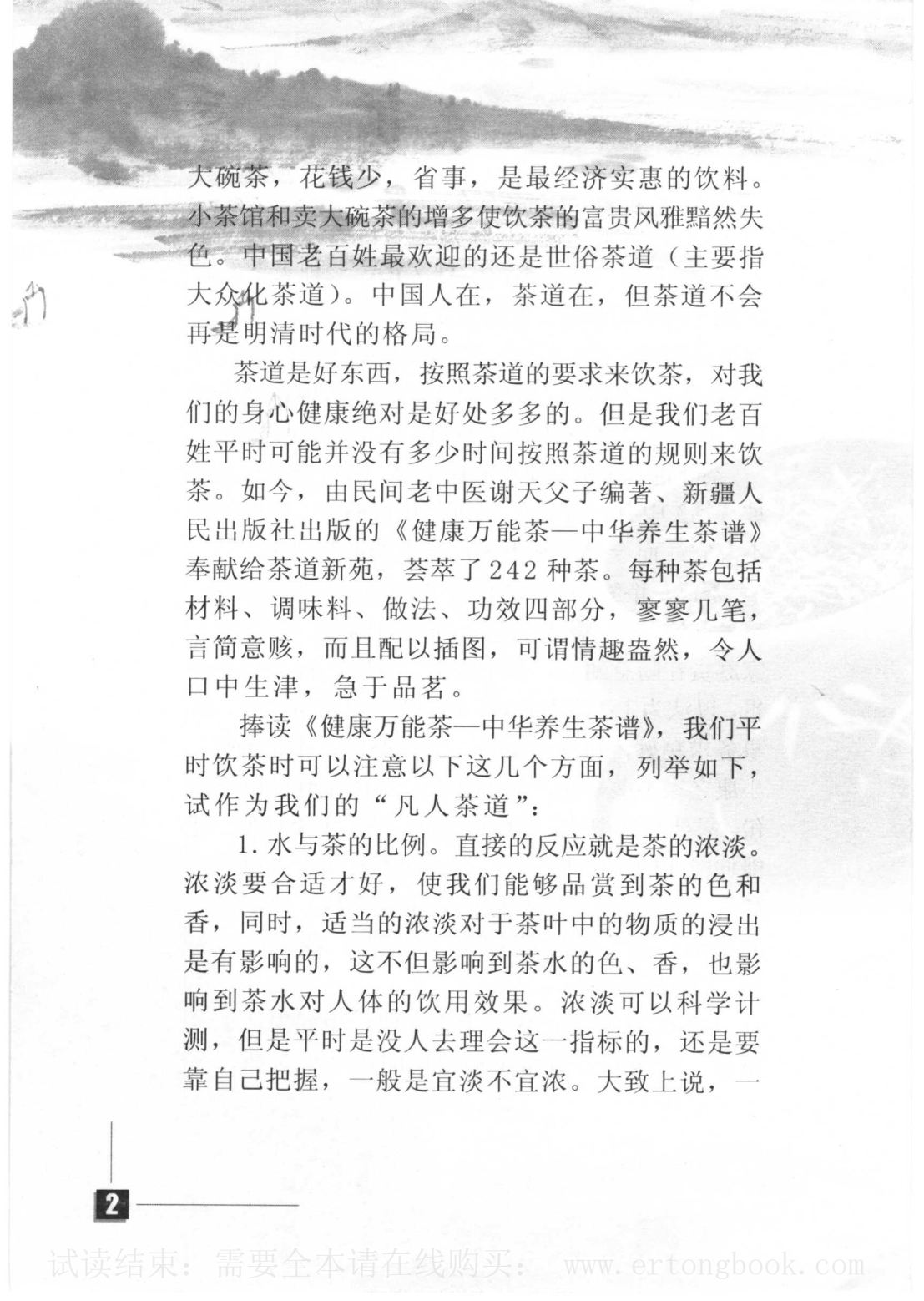
前 言

茶道是一种艺术，一种文化，一种美学。源远流长的中国茶道，以陶冶人的“清、敬、怡、真”为茶道精神。清：清洁、清廉和清寂宁静；敬：尊人慎己、仪态诚恳；怡：是人的精神情趣和行为悦乐；真：即以智慧良知，使己使人达真善美之境界。

茶叶进入家庭，便有家居茶事。清代查为仁《莲坡诗话》中有一首诗：“书画琴棋诗酒花，当年件件不离它；而今七事都更变，柴米油烟酱醋茶。”

茶已是俗物，日行之必需。客来煎茶，联络感情；家人共饮，同享天伦之乐。茶中有温馨。茶道进入家庭贵在随意随心，茶不必精，量家之有；水不必贵，以法为上；器不必妙，宜茶为佳。富贵之家，茶事务求精妙，可夸示富贵、夸示高雅，不足为怪；小康之家不敢攀比，法乎其中；平民家庭纵粗茶陶缶，只要烹饮得法，亦可得茶趣。茶不孤傲怪僻，是能伸能屈的木中大丈夫。这一切都发端于“口腹之欲”，其主旨是“享乐人生”，非道非佛，更多儒学的内蕴。为了学问完整些、系统些，我们可概称为“世俗茶道”。

进入21世纪，生活节奏加快，市面出现了速溶茶、袋泡茶。城市里最便民的还是小茶馆，饮

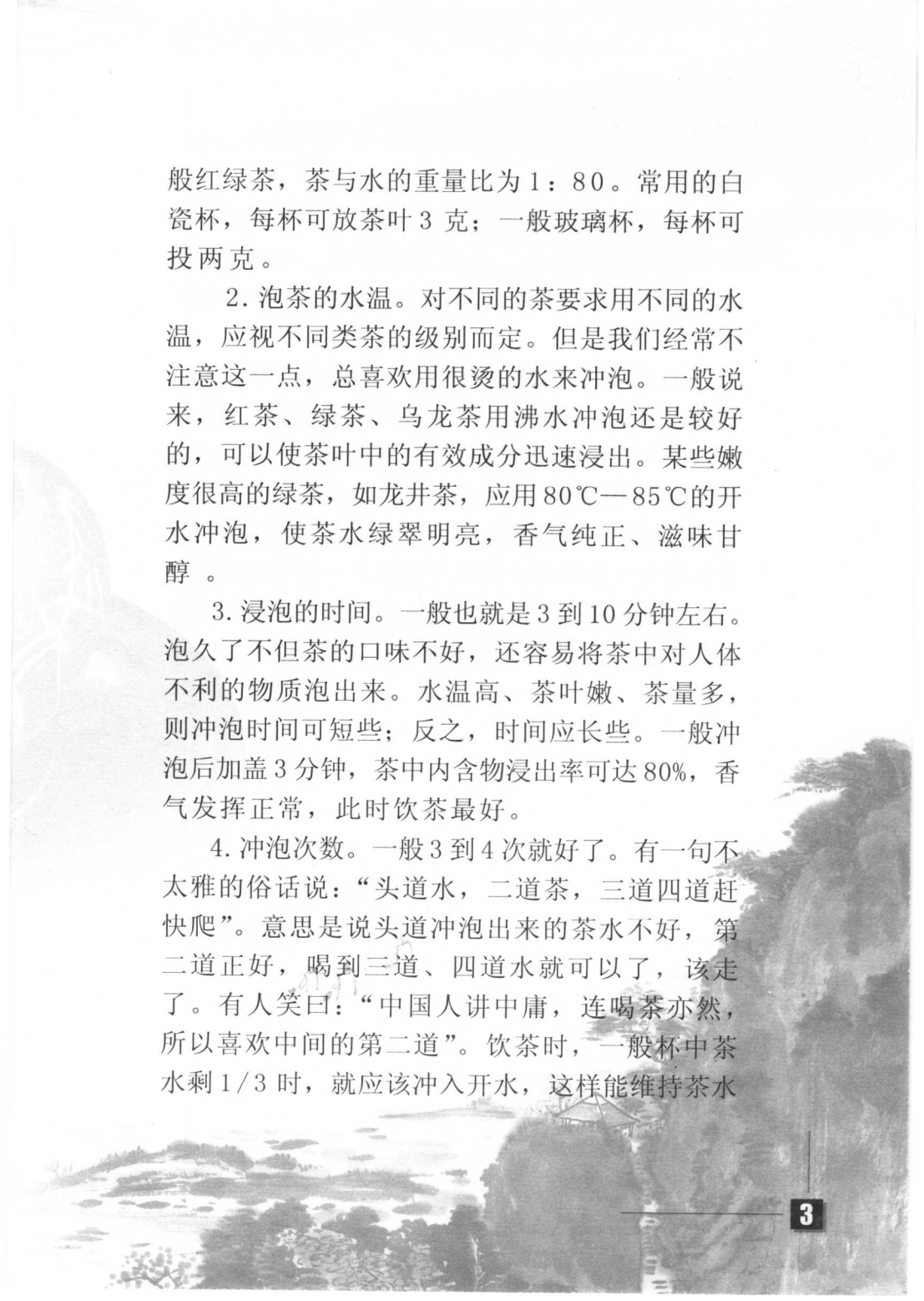


大碗茶，花钱少，省事，是最经济实惠的饮料。小茶馆和卖大碗茶的增多使饮茶的富贵风雅黯然失色。中国老百姓最喜欢的还是世俗茶道（主要指大众化茶道）。中国人在，茶道在，但茶道不会再是明清时代的格局。

茶道是好东西，按照茶道的要求来饮茶，对我们的身心健康绝对是好处多多的。但是我们老百姓平时可能并没有多少时间按照茶道的规则来饮茶。如今，由民间老中医谢天父子编著、新疆人民出版社出版的《健康万能茶—中华养生茶谱》奉献给茶道新苑，荟萃了242种茶。每种茶包括材料、调味料、做法、功效四部分，寥寥几笔，言简意赅，而且配以插图，可谓情趣盎然，令人口中生津，急于品茗。

捧读《健康万能茶—中华养生茶谱》，我们平时饮茶时可以注意以下这几个方面，列举如下，试作为我们的“凡人茶道”：

1. 水与茶的比例。直接的反应就是茶的浓淡。浓淡要合适才好，使我们能够欣赏到茶的色和香，同时，适当的浓淡对于茶叶中的物质的浸出是有影响的，这不但影响到茶水的色、香，也影响到茶水对人体的饮用效果。浓淡可以科学计测，但是平时是没人去理会这一指标的，还是要靠自己把握，一般是宜淡不宜浓。大致上说，一




般红绿茶，茶与水的重量比为1：80。常用的白瓷杯，每杯可放茶叶3克；一般玻璃杯，每杯可投两克。

2. 泡茶的水温。对不同的茶要求用不同的水温，应视不同类茶的级别而定。但是我们经常不注意这一点，总喜欢用很烫的水来冲泡。一般说来，红茶、绿茶、乌龙茶用沸水冲泡还是较好的，可以使茶叶中的有效成分迅速浸出。某些嫩度很高的绿茶，如龙井茶，应用80℃—85℃的开水冲泡，使茶水绿翠明亮，香气纯正、滋味甘醇。

3. 浸泡的时间。一般也就是3到10分钟左右。泡久了不但茶的口味不好，还容易将茶中对人体不利的物质泡出来。水温高、茶叶嫩、茶量多，则冲泡时间可短些；反之，时间应长些。一般冲泡后加盖3分钟，茶中内含物浸出率可达80%，香气发挥正常，此时饮茶最好。

4. 冲泡次数。一般3到4次就好了。有一句不太雅的俗话说：“头道水，二道茶，三道四道赶快爬”。意思是说头道冲泡出来的茶水不好，第二道正好，喝到三道、四道水就可以了，该走了。有人笑曰：“中国人讲中庸，连喝茶亦然，所以喜欢中间的第二道”。饮茶时，一般杯中茶水剩1/3时，就应该冲入开水，这样能维持茶水



的适当浓度。

5. 注意饮茶的适时、适量及一些“小道道”。诸如隔夜茶不要饮、不要用茶服药、不要空腹饮茶、睡前不宜饮茶、新茶不宜饮得太新太急等等。

由此可见，《健康万能茶—中华养生茶谱》给我们以启示：中国茶道并没有仅仅满足于以茶修身养性的发明和仪式的规范，而是更加大胆地去探索茶饮对人类健康的真谛，创造性地将茶与中药等多种天然原料有机地结合，使茶饮在医疗保健中的作用得以大大地增强，并使之获得了一个更大的发展空间。这就是中国茶道最具实际价值的方面，也是千百年来一直受到人们重视和喜爱的魅力所在。

医学博士 吴双
2005年01月于合肥



菊花普洱茶

材 料

干菊花……………2.5克

普洱茶叶……………3克

做 法

- 1、将菊花与普洱茶叶置入有杯盖的瓷杯中。
- 2、将滚烫的开水冲入，盖紧杯盖，约2分钟即可掀盖，菊花香味溢出，趁热饮用。

功 效

清脂去油腻，可清肠胃，达到减肥的效果。

健

康

万

能

茶



柚 花 茶

材 料

柚 花……………1 钱

调 料

冰 糖……………1 小匙

做 法

- 1、柚花入清水中漂洗、沥干。
- 2、将柚花一钱加 200 毫升水入锅中煮，大火煮开后转小火煮约 5 分钟，去渣、流汁，与冰糖和匀，趁热饮用。

功 效

助气血循环通畅，改善胃寒而痛。



桂花茶

材 料

桂 花……数朵

调 料

精 盐……1小匙

冰 糖……1小匙

做 法

- 1、桂花用盐水反复清洗、沥干。
- 2、将桂花置入杯中，冲入滚水，加入冰糖，盖起杯盖，约焖三分钟，掀盖则香味溢出。

功 效

可化痰散淤，治咳嗽。

健

康

万

能

茶



桃仁红花茶

材 料

桃 仁……………0.5 钱

红 花……………0.2 钱

做 法

- 1、桃仁敲碎，与红花装入漏网中。
- 2、滚热的开水，直接冲入杯中，约20秒即可将滤网拿出，去渣，饮汁。

功 效

活血化淤，改善月经迟缓，量少。

禁 忌

孕妇忌饮。



桃 花 茶

材 料

桃 花……………数朵

调 料

精 盐……………1匙

做 法

- 1、桃花清水洗净，再入盐水中反复浸泡，将花瓣用水轻轻泡开，使盐水能清洗均匀。
- 2、清洗后沥干，入杯中，热开水冲服。

功 效

沥水，除水气，消水肿，通大、小便。

健

康

万

能

茶



玫瑰香附茶

材 料

干的玫瑰花……5 朵

香 附……2 钱

做 法

1、香附清水快速洗净，加二碗水熬煮，大火煮开后转小火约煮 10 分钟，去渣留汁。

2、将干玫瑰花置入杯中，再将滚热的香附汁倒入杯中冲泡，待玫瑰花泡开，香味溢出即可引用。

功 效

解肝郁、心烦，对更年期妇女的躁郁、情绪不稳定有改善的作用。



合欢茶

材 料

合欢花……………2钱

调 料

冰 糖……………1小匙

做 法

- 1、合欢花用清水快速冲净，如杯中。
- 2、锅内加二碗水煮沸，迅速冲入合欢花中，加冰糖，盖杯盖约2分钟即可饮用。

功 效

平日饮用可安神，少健忘、清心养胃。

健

康

万

能

茶



金 银 花 茶

材 料

金银花……………1钱

做 法

- 1、金银花用清水快速冲洗，沥干入滤杯中。
- 2、沸水冲入金银花中约浸泡一分钟，即可将滤杯拿起，可反复冲泡多次，若喜甜者，亦可加少许冰糖和匀饮用。冰食饮用亦可。

功 效

可预防中暑、感冒及肠胃发炎。



金莲花茶

材 料

金莲花……………1钱（干品）

做 法

- 1、金莲花用清水快速冲净、沥干。
- 2、将金莲花放入沸水中煮，约二分钟即可倒出饮用，或当漱口水漱口。

功 效

可改善扁桃腺发炎的症状。

健

康

万

能

茶



金莲菊花茶

材 料

金莲花……………1 钱

菊 花……………0.5 钱

甘 草……………1 钱

做 法

- 1、将材料分别用清水快速冲净沥干。
- 2、将金莲花、菊花和甘草加三碗水熬煮，大火煮开后转小火约煮三分钟，即可去渣当茶饮用。

功 效

清热解毒，改善眼睛结膜炎症状。