

图解

茶饮健身

养生手册

审订推荐

● 新长庚中医诊所

张景琛 中医师

● 台北中医医院

许云卿 营养师

詹国秀 营养师

三采文化 / 编著

汕头大学出版社



60种流行茶饮的制作与养生方法

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

健康的身心，从养生开始！

看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

图解 养生



茶飲 健身



图解
养生

图
解
茶
饮
健
身
养
生
手
册

三采文化 编著

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权,同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

图解茶饮健身养生手册 / 三采文化编著. — 汕头:汕头大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81036-776-9

I. 图… II. 三… III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011881 号



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

图解茶饮健身养生手册

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008 年 1 月第 2 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81036-776-9

责任技编: 姚健燕 王庆 米海鹏

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 16.25

字 数: 200 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

电话 / 020-22232999

邮编: 510075

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

享受品茗的健康乐趣

喝茶养生益处多

国人饮茶的历史很久远，根据书上的记载，西汉时期就渐渐有人饮茶了，但还不是很普遍；到了唐代，饮茶的风气则已盛极一时，所以唐朝陆羽写了《茶经》，详实纪录了饮茶的总总，当时已经把饮茶当成日常生活的礼仪，有客人来了就倒茶以奉，而时至今日茶仍为开门七大事之一。

饮茶到底有何益处？《神农食经》上说：“茗能止渴，令人少睡，有力悦志。”而近人论饮茶，则有明目、养神、除烦、消积、解渴、醒酒、抗癌等作用，实在是好处多多，所以茶一直是国人最喜爱和普遍的饮料！

三采文化对于生活养生方面，一向极为重视，出版了许多有关养生的书籍，对于茶饮的养生当然也不能放过！现在出版这一本《图解茶饮健身养生手册》，里头收集了各式茶饮，包括了“汉方药草茶”、“青草茶”、“五谷茶”、“中国茶”、“健康花草茶”、“特调风味茶”，市面上能看到的茶饮，几乎都已包含在其中，并且很详细地介绍茶饮的材料和功效等，对于重视养生的人们，绝对是一本必备的参考书籍！

现代人生活忙碌，压力又大，身体的小毛病不少，平时很需要好好调养身体！而利用茶饮来养生，只需要一壶热水和一只杯子，再简单不过了，依照书上的说明，挑一道自己喜爱和适合的茶饮，冲一杯养生茶，慢慢地品尝，享受那午后的闲情逸趣，让我们轻松养生去吧！



新长庚中医诊所中医师·台湾传统医学学会理事
台湾中医儿科医学学会理事·台湾中医肝病医学学会理事



说不完茶的好处

聪明选择合适茶饮最健康



很久以前，人们只有饭后、悠闲时喝茶，“茶米茶”是很好的享受，但随着茶的保健、预防功效陆续被研究发现后，茶的保健身价日益抬高，喝茶族也愈来愈多，茶叶的开发也愈来愈有市场，人们不只是品茗而已，也为了身体健康、纾解压力、控制体重、消除油腻感、调节免疫能力而喝茶，使自己的体能状况维持良好，并保有优质生活！

茶的好处说不完，但仍要按照自己的体质、生活形态、保健需求，聪明“选择”茶的种类、泡法，这本《图解茶饮健身养生手册》就针对大家的需求，告诉大家有关茶的知识，并让大家找到适合自己喝茶的好方法！

台北中医医院营养师

許雲卿

仔细聆听身体的声音！

大自然的恩赐—药草茶饮疗法

七岁大的儿子常常对我说：“妈妈，你好像巫婆喔！”

别误会！我可不是骑着扫把飞来飞去的那种巫婆！在他眼中，我是会帮他配药草、调精油、作按摩的好巫婆喔！5年前，为了我家那体弱多病的早产儿，半信半疑地接触了“自然疗法”，而大自然的力量也确实发生了不可思议的作用，让我至今仍享乐于其中！但必须要提醒您的是，若是病重者，应该直接接受适当的医药治疗，但若病况轻微，可听听身体的声音，用最自然的方式来处理，而药草茶饮疗法就是值得一试的好方法！

另外要提醒您，药草并不是治疗疾病的万灵丹，健康的生活方式才是健康的不二法门，预防永远胜于治疗喔！

台湾香草集教育训练长·香草集门市部部长

詹國平

现代社会压力庞大、步调快速,虽然饮食丰富又营养,但因为生活作息不规律、饮食又过于精致化,常会出现一些文明病或不适症状,但又没有空闲可以让身体好好休息、调整体质,这种情形常令人感到困扰!

此时,不妨可以利用具有健康功效的茶饮来养生,只要一杯子、一壶热水,几个简单的配方,就能冲泡出方便又养生的茶饮,即使是忙碌于工作的人,也能毫不费时、轻松地调养身体,而且茶材普遍都不贵,是一种方便又省钱的养生方式!

《图解茶饮健身养生手册》严选出60种茶饮的必备茶材,分为“汉方药草茶”、“青草茶”、“五谷茶”、“中国茶”、“健康花草茶”及“特调风味茶”6大项,详细介绍其基本资料、健康功效、选购、保存、每样茶材的使用剂量、冲泡方式、饮用宜忌,以及除了茶饮之外的生活应用,此外,还有茶材的生活配方DIY,更提供了230道的茶谱,让你健康喝茶、轻松养生!



本书的八大特色

1. 严选 60 种茶材

如菊花、仙草、薏仁、绿茶、玫瑰、擂茶、果粒茶等，适合用来泡饮的茶材。

2. 提供 230 道茶谱

每样茶材都附有 2~10 道茶谱，让您轻松饮用、健康养生。

3. 茶材除了茶饮之外的生活应用

每种茶材都不只是冲泡成养生茶饮，还有作成料理，甚至有用来泡浴等功能！

4. 茶材的饮用宜忌，一定要知道

茶材虽然有许多健康功效，但如果茶材不适合你的体质，喝久了也会不舒服，一定要注意！

5. 关于此样茶材的知识

您知道中国有两大知名绿茶——龙井

茶、碧螺春吗？而日本绿茶的特性又是如何呢？在绿茶单元里都让您了解！

6. 泡饮此类茶饮之前，必备的知识

例如泡饮中国茶饮之前，您知道什么是发酵茶、不发酵茶吗？而冲泡的器具又有哪些？还有，也要知道泡茶时的注意事项呢！

7. 使用剂量的提醒

如汉方药草茶、青草茶、花草茶，都有其使用剂量上的限制，虽然喝茶有益健康，但过量也是不好的喔！

8. 版面设计实用好索引

清楚、使用简易的版面设计，让你的阅读轻松不费力！

1 茶材名称

共有 60 种常用茶材介绍！

5 健康功效

此样茶材饮用后的功效完整呈现！

6 茶材冲泡后，呈现的茶色

将茶材冲泡后，呈现出来的茶色清楚展现！

7 保存

一次泡饮不完，这样保存才是最好的！

8 茶材的生活应用

茶饮除了用来冲泡之外，还可以用来做成料理或泡澡……

2 关于茶材

茶材基本资料，如别名、使用剂量、冲泡方式、饮用宜忌等。

3 茶材样貌

清楚呈现每样茶材的样貌，让您认识茶材。

4 选购

告诉您怎样选购茶材，才是品质最好的！



目 录

第一篇 Herb Garden 茶的健康大观园



最简便且有效的养生妙方

茶的养生健康观 / 2

喝茶的学问

按照体质，选用合适茶饮 / 4

茶博士的健康建议

依对象、季节，找出合适茶饮 / 6

茶饮的营养宝库

茶饮中对人体有益的成分 / 8

享受茶饮之前，一定要知道

茶饮饮用宜忌 / 13

第二篇 Herb House

茶饮养生馆

① 汉方药草茶

- | | |
|-------------------|-----------|
| 19/ 饮用汉方药草茶前的必备知识 | 54/ 益母草 |
| 24/ 山楂 | 56/ 麦芽 |
| 28/ 肉桂 | 58/ 银杏(叶) |
| 30/ 决明子 | 60/ 荷叶 |
| 32/ 金银花 | 62/ 菊花 |
| 34/ 大枣 | 66/ 人参 |
| 38/ 枸杞 | 70/ 干姜 |
| 42/ 胖大海 | 74/ 桂圆 |
| 44/ 洛神花 | 76/ 板蓝根 |
| 48/ 乌梅 | 78/ 冬虫夏草 |
| 50/ 桑椹(叶) | |

② 青草茶

- | | |
|-----------------|-----------|
| 81/ 饮用青草茶前的必备知识 | 96/ 白茅根 |
| 84/ 仙草 | 98/ 咸丰草 |
| 88/ 车前草(子) | 100/ 绞股蓝 |
| 92/ 金线莲 | 102/ 白鹤灵芝 |
| 94/ 紫苏 | |

③ 五谷茶

- | | |
|------------------|---------|
| 105/ 饮用五谷茶前的必备知识 | 118/ 松子 |
| 108/ 豆类 | 120/ 薏仁 |
| 114/ 芝麻 | 124/ 杏仁 |

④中国茶

- | | |
|------------------|----------|
| 127/ 饮用中国茶前的必备知识 | 144/ 香片 |
| 132/ 绿茶 | 148/ 普洱茶 |
| 138/ 乌龙茶 | 152/ 红茶 |

⑤健康花草茶

- | | |
|------------------|----------|
| 161/ 饮用花草茶前的必备知识 | 196/ 鼠尾草 |
| 166/ 桂花 | 198/ 百里香 |
| 170/ 迷迭香 | 200/ 菩提子 |
| 174/ 薰衣草 | 204/ 香蜂草 |
| 178/ 洋甘菊 | 208/ 茉莉 |
| 180/ 柠檬香茅 | 212/ 紫罗兰 |
| 182/ 薄荷 | 216/ 金盏花 |
| 186/ 玫瑰 | 218/ 茴香 |
| 190/ 柠檬马鞭草 | 220/ 马郁兰 |
| 194/ 甜菊叶 | |

⑥特调风味茶

- | | |
|------------------|------------|
| 223/ 发掘生活中各种风味茶饮 | 234/ 玛黛茶 |
| 226/ 果粒茶 | 238/ 水果调味茶 |
| 232/ 擂茶 | |



第三篇 *Index*

附录索引

笔画索引 / 247



:: 特别感谢 ::

衷心感谢亚士欣实业有限公司（玛黛茶提供）于此书制作过程中的诸多协助，因为你们的热情协助，这本书才能顺利完成！

茶的健康大观园



茶饮，
是吸收营养最迅速的方式，
也是养生最便利的方法。
茶饮中富含了许多的营养素，
而各式茶材也让饮食生活千变万化！

但，饮用前必须根据体质来选用茶材，
此外也要注意四季、顺应时序变迁，
还有，饮用宜忌也一定要知道，
对身体的养生功效才能达到百分百！

懂得善用身边的养生资源，
不需花大钱去买健康食品，
才是最聪明的养生消费者喔！

最简便且有效的养生妙方

茶的养生健康观

你知道平时喝的茶饮蕴含着各种营养成分吗?

而这些营养真的能帮助身体健康吗?

就让我们一起进入迷人的养生茶饮世界吧!



为世界三大饮料——茶叶、咖啡、可可之一的茶，可说是营养成分最高、最普遍、最受欢迎、对人体最有益、变化性也最强的饮料!

一般说来，以汉方中药材，如植物的根、茎、花、叶、种子，甚至是矿物、动物入饮的，称为汉方药草茶；而以民间常见的青草，如植物的花、草、叶等入饮的，则称为青草茶；还有，以香草的花、叶、草入饮，

即为花草茶；以五谷入饮，则称五谷茶。

然而，光是中国茶树品种所生产、发酵出的各式茶种，就对人类的茶饮文化造成极大影响，更别说从其中延伸出的各式地方茶。况且除了这些，茶世界还包含了许多国家独特的茶饮文化。

茶饮的养生功效

将各式茶饮融入生活中，有何好处呢？其实，饮茶可说是吸收营养最快速的方式之一。在唐代《本草拾遗》中就记载道：“诸药为百病之药，茶为万病之药。”虽然此言有点夸张，但也说明了茶饮为人称颂的养生效果。而这些有益于人体的功效，更是你不能不知道的，下面就将茶饮的功效列出！

●增强体力，预防疾病

无常的天气变化，加上现代人忙碌紧张、压力过大的生活，如果又缺乏运动，常会使得身体的免疫系统变差，使病菌容易侵入人体而产生疾病。如果每天饮用适合自己体质的茶饮，对于调节细胞免疫功能、增进人体抗病能力，与调节身体各项机能的正常运作，乃至促进新陈代谢、消除疲劳、强化体质，及预防疾病上都有十分良好的功效。



●消炎抗菌，治疗病痛

属于清热型的茶材，对于消灭或抑制各种感染因子，都有很好的作用；而茶中所含的多种抑菌成分，如鞣质、硅酸等，也经临床证实可以消灭细菌、作为辅助治疗用。所以，只要了解茶材的各种特性，与自身体质，再配合正确的疗法，就可减缓病痛、缩短治疗时间，加快身体康复的脚步。

●养颜美容，永葆青春

在岁月、环境污染与气候的无情摧残下，往往在皮肤上留下许多痕迹，出现粗糙、皱纹、青春痘等常见的问题。而有些茶材中含有丰富的维生素、矿物质及抗氧化物，有润泽肌肤、乌黑秀发、改善气色的作用，让人充满年轻活力，时时美丽！

●防老抗衰，延年益寿

医学研究证实，许多茶材都



含有防

老抗衰的成分，如氨基酸、维生素等，可调节中枢神经系统，提高人体对病毒或有害物质的抵抗能力，并可加快身体循环、强化新陈代谢系统，还可排除体内毒素、改善心血管功能，可以达到养生滋补、延年益寿的极佳作用！

也因为上述的种种好处，茶实在值得我们好好地了解一番；加上现今取材容易，可到青草店、中药店、花草茶店购买适合的茶材；况且养生茶饮制作方法简易、烹调器具多样化、价钱也低廉；再加上茶材轻薄、易携带的特性，很适合忙碌的现代人。所以不妨为自己量身订作专属的茶饮，不但省时省钱，更具有健康概念，还可为自己与家人增添生活情趣喔！

喝茶的学问

按照体质，选用合适茶饮

茶饮虽温和，但还是要针对自己的体质，选用合适的茶来饮用，才能算真正健康喔！

饮茶要选茶，但要喝什么茶、就必须依照个人体质来区别，才可以真正喝到“对”的茶，体会喝茶带来的好处喔！

喝茶前，请先注意

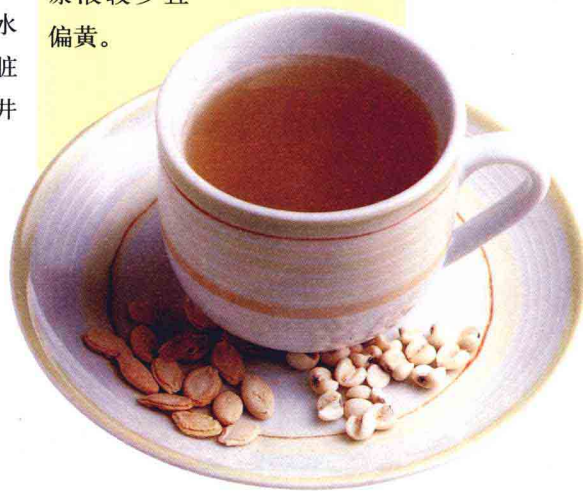
由于茶的生产地不同，加上栽培、加工方式不同，所以不同茶叶，茶质也各异；因此并不是喝茶就有益于身体。例如有的人喝茶会产生茶醉现象，就是饮茶后出现心悸、头晕、全身发抖、四肢无力或饥饿等症状；这种状况多半是因为喝了过浓或过量的茶，或者在空腹状态下喝茶所造成的；也可能是因为血糖过低，加上茶中所含的咖啡碱，强烈刺激中枢神经，导致兴奋，引起心跳过快、脉搏跳动不规则等所产生的不适现象。此时可吃些糖果或水果，并喝温开水、休息一下即可。但如果是有心脏病、高血压的人最好就医。另外，有的人喝了龙井茶或花茶，会频上厕所，甚至腹泻；有的人会出现便秘、失眠，或血压上升的症状，这时就要注意本身的体质是否与该茶饮契合。

按照体质喝茶

一般而言，体质可分成热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质四种。而虚性体质又分阳虚与阴虚，分述如下：

●热性体质

【特征】喜欢吃冰凉的东西或饮料，喜爱喝水但仍觉口干舌燥；脸色通红、面红耳赤，脾气差且容易心烦气躁，全身经常发热又怕热，经常便秘或粪便干燥，尿液较少且偏黄。





【适合的茶材】寒凉属性的茶材，如人参须、西洋参、决明子、苦茶、菊花、薄荷、仙草、绿豆、薏仁、大麦、小麦、小米、杨桃、香蕉、奇异果、草莓、梨子、葡萄柚、樱桃、绿茶等。

【不适合的茶材】温热、辛辣刺激属性的茶材，如姜、桂圆、肉桂等。

●寒性体质

【特征】不常喝水也不会觉得口渴，常觉得精神虚弱且容易疲劳，脸色苍白、唇色淡，怕冷、怕吹风、手脚冰冷，喜欢喝热饮、吃热食，常腹泻、常小便且颜色淡，月经常迟来、血块多，舌头颜色为淡红色。

【适合的茶材】温热属性的茶材，如当归、人参、黄芪、四物、栗子、山楂、核桃、红豆、花生、杏仁、姜、茴香、九层塔、桂圆、桃子、桑椹、红茶、乌龙茶等。

【不适合的茶材】梨子、冬瓜、苦瓜、苦茶、仙草等。

●实性体质

【特征】小便为黄色、尿量少且有便秘现象，活动量大、声音宏亮、精神佳，身体强壮、肌肉有力，脾气较差、心情容易烦躁，会失眠，舌苔厚重、有口干口臭现象，呼

吸气粗、容易腹胀，气候适应力强，不喜欢穿厚重衣服。

【适合的茶材】苦寒属性的茶材，如薏仁、绿豆、仙草、梨子、橘子等。

【不适合的茶材】肉桂、松子、姜、桂圆等。

●虚性体质

【特征】身体久病虚弱，说话有气无力，舌苔少甚至无苔，精神萎靡不振，脉象细而无力。主要可分为阳虚及阴虚体质。

1.阳虚体质

【特征】和寒性体质接近，为阳气不足、有寒象，表现为疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色苍白、少气懒言、嗜睡乏力，男性遗精、女性白带清稀，易腹泻、排尿次数频繁、性欲衰退等。

【适合的茶材】宜选补阳的茶材，例如冬虫夏草、人参、核桃、姜、肉桂、花生等。

【不适合的茶材】金银花、蒲公英、白茅根、车前草、苦茶、冬瓜等。

2.阴虚体质

【特征】和实性体质接近，为阴血不足、有热象，表现为经常口渴、喉咙干，容易失眠、头昏眼花，容易心烦气躁、脾气差，皮肤枯燥无光泽、形体消瘦，盗汗、手足易冒汗发热，小便黄、粪便硬、常便秘等。

【适合的茶材】宜选补阴茶材，如西洋参、百合、芝麻、黑豆等。

【不适合的茶材】干姜、肉桂、丁香、桂圆、茴香、核桃等。