

家庭养生宜忌丛书



茶



讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著

中国医药出版社

养生宜忌

饮



本书伴着
时尚的节拍，
传承茶文化的韵律，

以养生保健为出发点，通过对茶的释名、采集加工、性味、功效与特点的标识以及对茶叶佳肴、茶饮养生调配的介绍，不但让您在生理上得到茶的特效保健，而且在心理上也能得到茶文化清新的浸润，正可谓一举两得。您的身心健康，永远是我们的追求。

R161

家庭养生宜 78 书



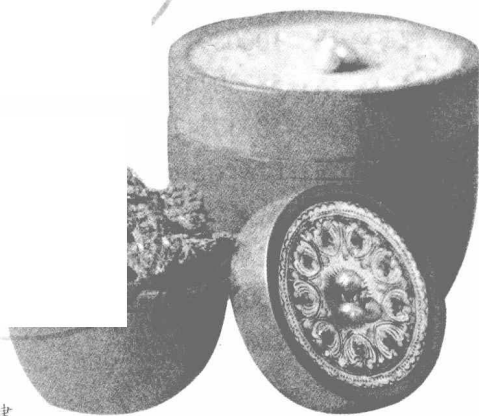
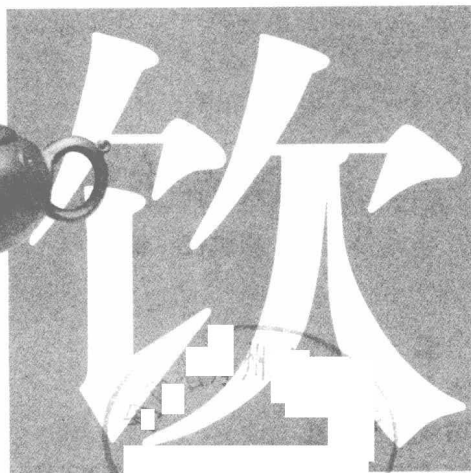
讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著

中国文联出版社

养生宜忌



本书伴着
时尚的节拍，
传承茶文化的韵律，
以养生保健为出发点，通过对茶的释名、采集加工、性味、功效与
特点的标识以及对茶叶佳肴、茶饮养生调配的介绍，不但让您在生
理上得到茶的特效保健，而且在心理上也能得到茶文化清新的浸润，
正可谓一举两得。您的身心健康，永远是我们的追求。

图书在版编目 (CIP) 数据

茶饮养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.茶... II.田... III.①家庭保健—基本知识

②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

茶饮养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预

防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这 10 张签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编 者

目 录

一、六大基本茶类

绿 茶	1
龙井茶	2
碧螺春	8
黄山毛峰	13
六安瓜片	17
遵义毛峰	20
太平猴魁	23
庐山云雾	26
四川蒙顶	30
顾渚紫笋茶	33
都匀毛尖	35
辰州碣滩茶	38
二泉银毫	41
九华毛峰	43
天目青顶	46
竹叶青茶	49
江山绿牡丹	51
惠明绿茶	53
南岳云雾	55
南山白毛茶	57
信阳毛尖	59

峨 蕊	61
涌溪火青	63
绿茶的品饮	65
红 茶	67
祁门红茶	68
滇 红	73
四川川红	77
荔枝红茶	80
红茶的品饮	84
乌龙茶	85
铁观音	86
大红袍	90
文山包种茶	93
冻顶乌龙茶	96
单 枞	99
水 仙	102
乌 龙	105
石古坪乌龙茶	108
乌龙茶的品饮	110
白 茶	112
白牡丹	113
白毫银针	115
安吉白茶	118
白茶的品饮	120
黄 茶	121
君山银针	122
蒙顶黄芽	125
鹿苑毛尖	126

皖西黄大茶	128
黄茶的品饮	129
黑 茶	130
六堡茶	131
普洱茶	133
湖南黑茶	136

二、花 茶

茉莉花	139
珠 兰	144
玫 瑰	146
玳玳花茶	149
白兰花茶	151

三、药膳茶

杜仲茶	152
绞股蓝茶	154
人参茶	157
桂花茶	159
罗布麻	167
菊花茶	169
金银花	174
松针茶	176

四、茶叶常识

茶叶的基本知识	182
茶叶的主要成分	182
茶的规格	184

茶的品质	185
茶叶的选购	187
泡茶技法	189
泡茶用水的选择	189
几种泡法简介	191
茶的保健	193
药茶的保健功能	193
茶与性保健的关系	199
茶叶的抗衰老作用	200
饮茶可减轻吸烟的危害	201
饮茶的宜与忌	203
茶 宜	203
茶 忌	205
饮茶小常识	212
午睡后喝杯茶有益健康	212
茶叶并非越鲜越好	213
春夏秋茶的鉴别方法	213
新茶与陈茶的辨别	216
怎样鉴别茶叶的优劣	216
茶叶的用途	217

五、茶与风俗

蒙古族的饮茶风俗	223
北京的大碗茶	224
瑶乡油茶喝醉人	224
汉族的清饮	225
杭州的品龙井	226
成都盖碗茶	226

潮汕啜乌龙	227
维吾尔族的香茶	227
昆明九道茶	228
佤族的烧茶和擂茶	228

一、六大基本茶类

绿 茶

绿茶,又称不发酵茶。是以适宜茶树新梢为原料,经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成的茶叶。其干茶色泽和冲泡后的茶汤、叶底以绿色为主调,故名。

绿茶的特性,较多的保留了鲜叶内的天然物质。其中茶多酚、咖啡碱保留鲜叶的85%以上,叶绿素保留50%左右,维生素损失也较少,从而形成了绿茶“清汤绿叶,滋味收敛性强”的特点。最新科学研究结果表明,绿茶中保留的天然物质成分,对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果,为其他茶类所不及。中国绿茶中,名品最多,不但香高味长,品质优异,且造型独特,具有较高的艺术欣赏价值。

【营养成分】

每100克含:

成分名称	含 量	成分名称	含量	成分名称	含量
可食部	100	水分(克)	7.5	能量(千卡)	296
能量(千焦)	1238	蛋白质(克)	34.2	脂肪(克)	2.3
碳水化合物(克)	50.3	膳食纤维(克)	15.6	胆固醇(毫克)	0
灰分(克)	5.7	维生素A(毫克)	967	胡萝卜素(毫克)	5800
视黄醇(毫克)	0	硫胺素(微克)	0.02	核黄素(毫克)	0.35
尼克酸(毫克)	8	维生素C(毫克)	19	维生素E(T)(毫克)	9.57

龙井茶

【释 名】龙井,本是一个地名,也是一个泉名,而现在主要是茶名。龙井茶产于浙江杭州的龙井村,历史上曾分为“狮、龙、云、虎”四个品类,其中多认为以产于狮峰的龙井的品质为最佳。龙井属炒青绿茶,向以“色绿、香郁、味醇、形美”四绝著称于世。“龙井色泽翠绿、香郁若兰、味醇甘甜、形似雀舌,历来是献给皇帝的“贡品”。龙井茶从明代崛起,五百年来盛名不衰,持续时间长,茶史上较为罕见。



【采集加工】龙井茶优异的品质是精细的采制工艺所形成的。采摘一芽一叶和一芽二叶初展的芽叶为原料,经过摊放、炒青锅、回潮、分筛、回锅、筛分整理(去黄片和茶末)、收灰贮存数道工序而制成。龙井茶炒制手法复杂,依据不同鲜叶原料不同炒制阶段分别采取“抖、搭、捺、拓、甩、扣、挺、抓、压、磨”等十大手法。

以采摘细嫩而著称,并以采摘嫩度的不同分为“莲心”、“雀舌”、“旗枪”,鲜叶嫩匀度构成龙井茶品质的基础。只采一个嫩芽的称“莲心”;采一芽一叶或一芽二叶初展,叶形如雀舌的称“雀舌”。历来龙井茶采摘时间以早为贵,采摘次数多。经晾制、炒制加工而成。一般春茶前期天天采或隔天采,中后期隔几天采一次,全年采摘在30批左右。优质龙井茶,通常以清明前采制的为最好,称为明前茶;谷雨前采制的稍逊,称为雨前茶,而谷雨之后的就

非上品了。明人田艺衡曾有“烹煎黄金芽，不取谷雨后”之语。

【性 味】味苦、甘、凉，入心、肺、胃经。

【功效与特点】龙井茶含氨基酸、儿茶素、叶绿素、维生素 C 等成分均比其他茶叶多，营养丰富，有生津止渴，提神益思，消食利尿，除烦去腻，消炎解毒等功效。龙井茶外形扁平光滑，享有色绿、香郁、味醇、形美“四绝”之盛誉。

【泡法及状态】“龙井茶、虎跑水”是为杭州西湖双绝，冲泡龙井茶必用虎跑水，如此才能茶水交融，相得益彰。冲泡之时，高提水壶，让水直泻而下，接着利用手腕的力量，上下提拉注水，反复三次，让茶叶在水中翻动。这一冲泡手法，雅称“凤凰三点头”。“凤凰三点头”不仅为了泡茶本身的需要，为了显示冲泡者的姿态优美，更是中国传统礼仪的体现。“三点头”像是对客人鞠躬行礼，是对客人表示敬意，同时也表达了对茶的敬意。

泡出来的龙井茶汤鲜绿、味鲜醇、香鲜爽，令人赏心悦目。细细品啜下，感觉甘醇润喉，齿颊留香，回味无穷。冲泡后芽叶一旗一枪，簇立杯中交错相映，芽叶直立，上下沉浮，栩栩如生，宛如青兰初绽，翠竹争艳。品饮欣赏，齿颊留芳，沁人肺腑。

【贮藏方法】采用冰箱低温冷藏龙井茶时，特别要注意外包装的阻隔性能，特别是隔气性要好，以防止串味。最简便经济的方法是在茶叶包装外套 1~2 层高密度聚乙烯袋，然后扎紧即可。贮藏环境的空气相对湿度要低，控制在 60% 以下为佳。贮茶周围环境应无异味，避免阳光直射。

茶叶佳肴

龙井虾仁

【原 料】新鲜活河虾 1000 克(约 250 只左右，大小均匀)，龙井新茶(特级)1 克或鲜茶叶(一芽二叶)约 5 克，鸡蛋 1 个，味精 2.5 克，绍酒 15 克，精盐 3 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 75 克。

【制作】①将虾去壳挤出虾肉,其方法是一手捏住虾的头部,一手捏住虾尾,将虾颈部一挤,虾仁即脱胎换骨脱壳而出。将虾肉盛入小竹箩,用清水反复洗至虾仁雪白,盛入碗内,放入精盐和鸡蛋清,用筷子轻轻搅拌至有黏性时加入湿淀粉,加味精,拌匀,静置1个小时,使调料渗入虾仁,待用。

②将龙井茶用50毫升沸水冲泡,1分钟后,弃茶汤30毫升,茶叶及剩汁待用。鲜叶用法大致如此。将炒锅置中火上烧热,滑锅后下猪油,至四成熟时,倒入虾仁,迅速用筷子划散,待虾仁呈玉白色,倒入漏勺沥去猪油,暗葱炆锅(即用葱炒油锅,用时去葱,留其葱香而不见葱),再将虾仁倒入油锅,迅速把茶叶及汁一同倒入,烹入绍酒,抖动几下,出锅装盘。

【特点】虾仁玉白、鲜嫩,茶叶碧绿、清香,色泽雅丽,风味独特。作佳肴食用。

龙井肉片汤

【原料】猪腿肉150克,龙井茶1.5克,四川涪陵榨菜10克,鲜汤1000毫升,鸡蛋1个,调料少量。

【制作】将腿肉切成薄片,加绍酒、细盐、味精、胡椒粉、蛋清和干淀粉拌匀,置半小时待用,龙井茶用沸水冲泡,沥去水分,再用开水100毫升冲泡,待用。榨菜切丝,待用。将腿肉片下开水锅氽熟后捞出。鲜汤中加入调料,再加茶汁及茶叶,煮沸后加榨菜丝,最后倒入肉片即成。

【特点】作为菜肴食用。

龙井氽鸡丝

【原料】鲜肥母鸡脯肉2两,上等龙井茶1钱,高级清汤3斤,白大油半斤(实用2钱),口蘑、豆苗、蛋清、团粉、料酒、精盐适量。

【制作】先撕取母鸡脯两块,蹬皮去筋,片成薄片,顺纹拉

刀切成二寸细丝,点料酒、精盐,放蛋清、团粉浆好。接着旺火坐锅,用油滑过,再加大油烧4至6成熟,炒锅离火,放入浆好的鸡丝,用筷子滑开,见鸡丝变为白色即滑透,倒入漏勺沥去余油,再进热汤锅氽过,装汤盘一边。另取龙井茶叶,放碗中用开水冲泡,待茶叶伸开,滗出茶水另用。把茶叶铺摆汤盘底与滑好鸡丝各占一半。然后将高级清汤倒入汤锅,撇净浮油,溅料酒、精盐烧开。先舀1勺清汤倒汤盘中茶叶、鸡丝上,随即沥去汤汁。再在清汤锅中下口蘑、豆苗,然后一同倒入汤盘中即成。

【特点】龙井氽鸡丝,是用龙井茶与鸡丝烹制而成的。它既有凤凰丝之美味,又有龙井茶之清香,格式清新高雅,深受食客称赞,誉为西安夏令佳肴。

龙井茶煲鸡汤

【原料】一只2千克重左右的母鸡,用纱布包20克的龙井茶,放入鸡肚子里,再放4片天麻,7颗红枣,30粒枸杞子。

【制作】炖1小时左右,煲好的鸡汤清香扑鼻,一点不油腻。

【特点】龙井茶有分解油腻的特点,并对偏头痛、风湿关节炎有益。

龙井蛤蜊汤

【原料】龙井茶叶、蛤蜊。

【制作】用开水将龙井泡开后,滤得清净茶汤;另煮开半锅水后,放入蛤蜊及姜丝。待蛤蜊张开后,将茶汤倒入,混合煮开即可。

【特点】茶香味浓,营养滋补。

龙井千层酥

【原料】龙井茶汤525克,面粉1950克,猪板油600克,牛油375克,薯粉300克,泡打粉3.75克,萝卜500克,瑶柱50克,精

盐 5 克,味精 5 克,白糖 10 克,胡椒粉 3 克。

【制 作】①先将面粉 750 克、猪板油 375 克、牛油 375 克、薯粉 300 克、泡打粉 3.75 克拌匀成酥皮,用方盘装上放冰箱。

②用面粉 1200 克、猪板油 225 克、龙井茶汤 525 克拌匀并搓至纯滑成水皮。

③取出冰箱内已雪硬的酥心,将水皮压上酥心面,再次放入冰箱。

④萝卜馅的制法:将萝卜去皮切丝,洗净,将干瑶柱用水炖至软烂并将其用手撕开,用中火将萝卜丝与瑶柱丝一起煮调后勾芡即成萝卜馅。

⑤切件用酥棒压薄,撒蛋至萝卜馅,用中火炸至金黄色。

【特 点】香酥可口,茶香独特,营养丰富。

龙井汤圆

【原 料】汤圆馅 100 克,糯米粉 250 克,高级龙井茶叶 25 克。

【制 作】①糯米粉适量用水调散,揉匀,再和汤圆馅分别包成大小均匀的汤圆。

②将龙井茶叶放入杯中,冲入适量开水浸泡 2 分钟,把茶汁滗掉不用,再冲入开水泡好。

③锅内放入清水烧开,将汤圆下锅,煮熟,分别捞出放在碗中,再取适量茶汁浇入即成。

【特 点】本品色泽淡绿,清香醇浓,口感细嫩,爽口不腻。此为一款四川风味小吃。

茶饮养生

白术甘草茶

【原 料】绿茶 3 克,白术 15 克,甘草 3 克。

【制 作】将白术、甘草加水 600 毫升,煮沸 10 分钟,加入绿茶即可,分 3 次温饮,再泡再服,日服 1 剂。

【特 点】健脾补肾,益气生血。

山楂龙井茶

【原 料】陈皮、山楂。

【制 作】在 10 克的龙井茶中加入 5 克的陈皮、10 克的山楂,用开水浸泡 2 个小时,饭后饮用。

【特 点】对高血压、高胆固醇和糖尿病有特效。

清暑茶

【原 料】金银花 6 克,绿豆衣 5 克,龙井茶 10 克。

【制 作】用热水冲泡即可。分几次泡茶饮。

【特 点】解暑祛热。