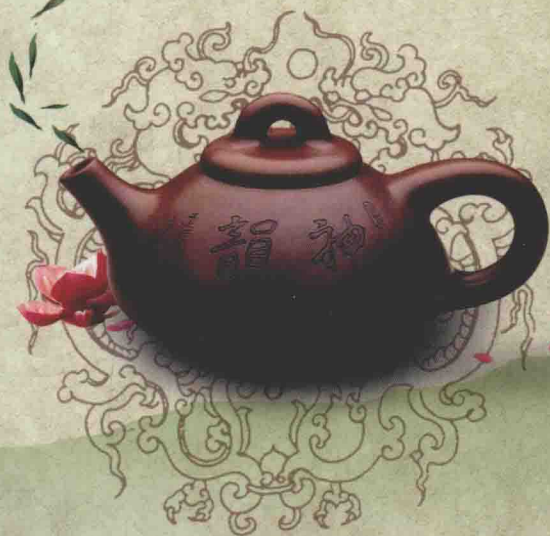


今天你喝茶了吗？



临安市科学技术协会  
临安市茶文化研究会  
浙江农林大学茶文化学院

茶為國飲

何風書



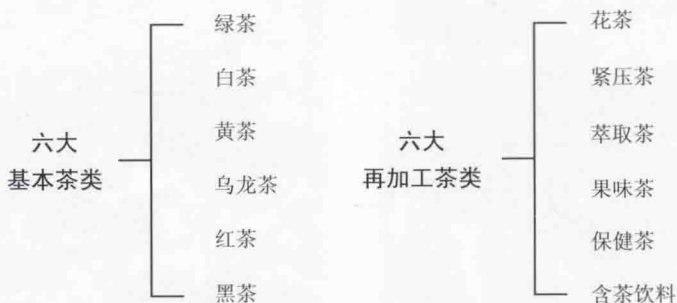
Contents

# 目录

|           |           |         |       |      |       |       |       |
|-----------|-----------|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 37        | 29        | 26      | 24    | 19   | 11    | 8     | 1     |
| 八         | 七         | 六       | 五     | 四    | 三     | 二     | 一     |
| 绿茶推荐：天目青顶 | 茶知识 100 问 | 儿童饮茶与健康 | 贮藏保管篇 | 茶的选购 | 科学饮茶篇 | 饮茶健康篇 | 茶类介绍篇 |

## 一、茶类介绍篇

中国茶根据加工方法和茶叶品质的不同，可将中国千种之多的茶叶归纳为六大基本茶类。以这些基本茶类作原料，进行再加工以后的产品统称为再加工茶。现今，随着人们审美情趣的提高，还出现了各种新型工艺茶。



▽ 西湖龙井茶园



## 1、绿茶

属不发酵茶，它的品质特点是清汤绿叶。著名的绿茶有西湖龙井、开化龙顶、休宁松萝、婺源茗眉、碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾、信阳毛尖、蒙顶甘露等。

冲泡细嫩绿茶，一般选用透明玻璃杯或白瓷杯冲泡，以便观察茶的姿形和汤色。水质以山泉水最佳，水温以80~85℃为宜。普通绿茶则可用盖碗冲泡。



△ 天目青顶



△ 西湖龙井



△ 婺源茗眉



△ 开化龙顶



△ 天目幽兰



△ 安吉白茶



△ 黄山毛峰的绿茶



△ 休宁松萝



△ 碧螺春

## 2、白茶

属微发酵茶，是一种叶表满披白色茸毛的茶叶。冲泡后，茶汤浅黄，滋味醇和，长饮此茶，具有清火解毒功能。白茶主产于福建的福鼎、政和等地，有白毫银针、白牡丹、寿眉等品类。

白茶一般可选用盖碗或瓷杯冲泡。



△ 鲜美的白茶汤



△ 白毫银针



△ 白牡丹



△ 冲泡后的君山银针

### 3、黄茶

属轻发酵茶，其特有的闷黄工序是形成黄茶“黄汤黄叶，滋味甜醇”品质特征的关键。较出名的黄茶有君山银针、蒙顶黄芽、莫干黄芽、霍山黄芽、沩山毛尖等。

黄茶一般选用玻璃杯或盖碗冲泡。



△ 黄茶君山银针

## 4、乌龙茶

属半发酵茶，其发酵程度介于红茶与绿茶之间。乌龙茶外形呈颗粒状或条状，色泽青褐，冲泡后汤色金黄，具有馥郁花香，滋味浓醇，耐冲泡。如福建的大红袍、铁观音，广东的凤凰单枞，台湾的冻顶乌龙、文山包种等。

冲泡乌龙茶时，为提高茶叶香气，一般选用紫砂壶或盖碗，用沸水冲泡。



▽ 花香浓郁的乌龙茶



△ 大红袍



△ 铁观音



△ 凤凰单枞



△ 白毫乌龙



△ 冻顶乌龙

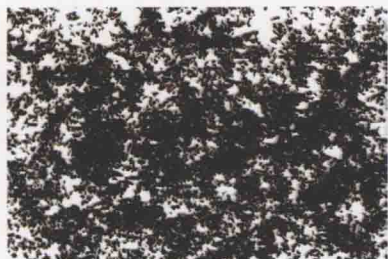


△ 红浓的红茶汤

## 5、红茶

属全发酵茶，其品质特点是红汤红叶。较为有名的有祁红工夫、滇红工夫等。

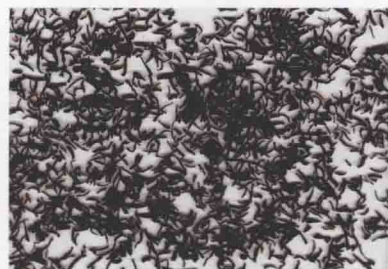
红茶一般用白瓷杯冲泡，能使茶汤显得更加红艳，冲泡水温以90~95℃为宜。



△ 海南红碎茶



△ 滇红工夫

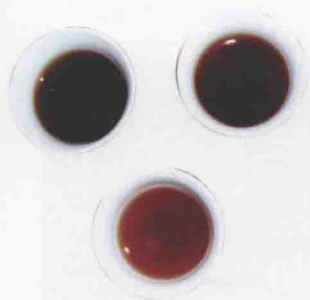


△ 祁门红茶

## 6、黑茶

属后发酵茶，它的原料一般较粗大。黑茶按产地分有湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶、滇桂黑茶等。云南黑茶多为普洱茶，其品质独特，具有陈香味。

黑茶一般采用煮饮法，而普洱茶现在一般采用沸水泡饮法。



△ 具有陈香味的普洱茶



△ 形态多样的普洱茶

▽ 后发酵中的千两茶



## 二、饮茶健康篇

茶的发现和利用，始于神农时代，至今已有数千年历史。它最早是从药用开始问世的。

唐代陆羽《茶经》称：“茶之为用，性至寒，为饮，最宜精行俭德之人。若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”



△ 陆羽塑像

明代钱椿年编，后经顾元庆删校的《茶谱》，将饮茶的功效归纳为：“人饮真茶，能止渴消食，除痰少睡，利水道，明目益思，除烦去腻，人固不可一日无茶”。提出了茶是生活必需品的观点。历经数百年，现代医学、营养学的研究结果表明，这一观点无疑是正确的。

## 1、茶叶中的营养和保健成分

茶叶中含有500多种化学成分，它们对茶的色、香、味，以及对人体营养、保健起着重要作用。茶叶干物质的化学成分是由3.5—7.0%的无机物和93~96.5%的有机物组成。茶叶中的无机矿质元素约有27种，包括磷、钾、硫、镁、锰、氟、钙、钠、铁、铜、锌、硒等多种。每日饮茶10g（克），能摄入的数量和对人体保健的作用如下：

|   |             |                   |
|---|-------------|-------------------|
| 钾 | 140~300mg   | 维持体液平衡            |
| 镁 | 1.5~5mg     | 保持人体正常的糖代谢        |
| 锰 | 3.8~8mg     | 参与多种酶的作用，与生殖、骨骼有关 |
| 氟 | 1.5~5mg     | 预防龋齿，有助于骨骼生长      |
| 钙 | 3~4mg       | 有助于骨骼生长           |
| 钠 | 2~8mg       | 维持体液平衡            |
| 硫 | 5~8mg       | 与循环代谢有关           |
| 铁 | 0.6~1mg     | 与造血功能有关           |
| 铜 | 0.5~0.6mg   | 参与多种酶的作用          |
| 镍 | 0.05~0.28mg | 与代谢有关             |
| 硅 | 0.2~0.5mg   | 与骨骼发育有关           |
| 锌 | 0.2~0.4mg   | 有助于生长发育           |
| 硒 | 微量          | 参与某些酶的作用，增强免疫功能   |

茶叶中的有机化合物主要有蛋白质、脂质、碳水化合物、氨基酸、生物碱、茶多酚、有机酸、色素、香气成分、维生素、皂苷、甾醇等，它们的含量及对人体保健的作用如下：

- ◆ 茶多酚（包括儿茶素、黄酮类物质），含量10~25%，有抗氧化、清除自由基、抗菌抗病毒、防龋、抗癌抗突变、消臭、抑制动脉粥样硬化、降血脂、降血压等作用。
- ◆ 咖啡碱，2~4%，有兴奋中枢神经、利尿、强心作用。
- ◆ 多糖，0.1~0.5%，有调节免疫功能、降血糖、防治糖尿病等作用。
- ◆ 红茶色素，2~10%（红茶），有降血脂，防治血管硬化，保护心血管等作用。
- ◆ 茶氨酸，0.5~1.0%，有镇静、消除精神紧张、疏导神经系统等作用。
- ◆ 叶绿素，0.6~1.2%，有消臭、助消化等作用。
- ◆ 胡萝卜素，7~20mg%，有预防夜盲症和白内障，抗癌等作用。
- ◆ 纤维素，10~20%，有助消化，降低胆固醇等作用。
- ◆ 维生素B类，8~13mg%，有预防皮肤病，保持神经系统正常等作用。
- ◆ 维生素C，50~300mg%，有抗坏血病，预防贫血，增强免疫功能等作用。
- ◆ 维生素E，20~80mg%，有抗氧化、抗衰老、平衡脂质代谢等作用。
- ◆ 维生素U，20~25mg%，有预防消化道溃疡等作用。
- ◆ 维生素K，300~500国际单位/克，有降血压、强化血管等作用。

## 2、茶的保健作用

经现代科学的研究表明，已知茶对人体至少有61种保健作用，对20余种疾病有辅助防治效果。现归纳中外研究成果，茶对人体的保健功能有下列25项：

|                                   |
|-----------------------------------|
| (1) 生津止渴、清热解暑。                    |
| (2) 利尿解毒：加速体内重金属及其他毒素排出。          |
| (3) 益思提神、消减疲劳：兴奋中枢神经，加速排出乳酸消除疲劳。  |
| (4) 坚齿防龋。                         |
| (5) 增强免疫力。                        |
| (6) 预防和延缓衰老：通过清除自由基、抗氧化作用而实现。     |
| (7) 杀菌抗病毒：抑制有害细菌和病毒。              |
| (8) 降血脂、抗血凝，降低胆固醇，预防动脉粥样硬化。       |
| (9) 降低血压：通过抑制血管紧张素Ⅰ转化酶而实现。        |
| (10) 减肥健美：消解脂肪，降低血脂。              |
| (11) 降血糖，防治糖尿病：因茶多糖有降血糖作用。        |
| (12) 洁口消臭。                        |
| (13) 消食解腻：通过促进胃液分泌和消解脂肪而实现。       |
| (14) 明目，防治眼疾：茶叶中维生素的作用。           |
| (15) 清热护肝：儿茶素类物质的作用。              |
| (16) 防治坏血病：茶多酚与维生素C的作用。           |
| (17) 防治辐射损伤，有利于升高血液白细胞数量。         |
| (18) 抗过敏：通过抑制组胺释放实现。              |
| (19) 抗溃疡：通过抑制胃蛋白酶的消化作用实现。         |
| (20) 促进大肠蠕动 治疗便秘。                 |
| (21) 醒酒消醉：利尿有利于酒精排出。              |
| (22) 消解烟焦油，减轻烟毒。                  |
| (23) 和胃止泻：茶叶有杀灭肠道有害细菌，保护有益菌群作用。   |
| (24) 抗癌抗突变：儿茶素类、黄酮类物质的作用。         |
| (25) 调节身心，促进思维：茶有清心，调节情绪，开发智慧的作用。 |



△ 民初北京茶馆



△ 饮茶长寿

### 三、科学饮茶篇

#### 1、喝什么茶好

中国有六大基本茶类，各有品质特点，喝什么茶好要根据各人的爱好和身体状况，因人而异。

绿茶中的营养物质和药效成分比较丰富，适应各类人群饮用；安吉白茶氨基酸含量高，免疫和镇静功效更强；

红茶中茶多酚含量较少、性温，很适合胃寒者饮用；乌龙茶、普洱茶降脂减肥效果较好，适合肥胖者饮用；

普洱熟茶的茶多酚含量极低，更适合肠胃消化功能较差者饮用；花茶的花香物质具有消解脂肪和调节神经的作用。



△ 茶和点

## 2、你最适合喝什么茶

初始饮茶者，或平日不大饮茶的人，最好品尝清香醇和的高级名绿茶，如西湖龙井、黄山毛峰、庐山云雾等；

有饮茶习惯、嗜好清饮口味者，可以选择高档烘青和一些地方优质茶，如茉莉烘青、敬亭绿雪、开化龙顶、婺源茗眉、休宁松萝等；

如平时要求茶味浓醇者，则以选择炒青类茶叶为佳，如珍眉、珠茶等；

若平时畏寒，选择红茶为好，因为红茶性温，有去寒暖胃之功；

若平时畏热，选择绿茶为上，绿茶性寒，喝了有使人清凉之感；

身体肥胖的人，饮去腻消脂力强的乌龙茶、普洱茶更为适合。



▽ 花茶，既有花的香气，又有茶的滋味

## 3、如何根据季节饮茶

一般认为，红茶是温性的，绿茶是凉性的，乌龙茶则处于两者之间，性平。

春季：饮些香气馥郁的花茶，一是可以去寒却邪，二是有助于去郁理气，促进人体阳刚之气的回升。当然，也可饮新采制的绿茶；

夏天：天气炎热，饮上一杯清汤碧叶的绿茶，可给人以清凉之感，还能收到降温消暑之效；

秋天：天高气爽，喝上一杯性平的乌龙茶，不寒不热，取其红茶与绿茶两种功效，以清除夏天余热，又能恢复津液。当然，也可以饮新上市的花茶；

冬天：天气寒冷，饮杯味甘性温的红茶，可给人以生热暖胃之感。

## 4、什么时候饮茶最好

以解渴为目的的饮茶，渴了就饮，有随意性；

宴后饮茶，可以促进脂肪消化，解除酒精毒害，消除肚子胀饱和去除有害物质；

有口臭和爱吃辛辣食品的人，若在与别人交谈前，先喝一杯茶，可以消除口臭；

嗜烟的人，倘能在抽烟时，适当喝点茶，可以减轻尼古丁对人体的毒害；

看电视时，喝点茶既能帮助恢复视力，还能消除电视荧屏微弱辐射而对人体的危害；

“茶能引思”，脑力劳动者边饮茶，边思考，保持清醒头脑，提高工作效率；

工人倘能在工间休息时喝杯茶，可以消除疲劳，增强机体活力，提高劳动效率；

早晨起来喝一杯茶，可以帮助洗涤肠胃，醒脑提神，更好地全身心投入工作。

## 5、儿童、青少年人宜饮粗淡茶

合理的饮茶，有利于儿童健康。如，儿童、少年往往比较贪食，常常饮食过饱，适当饮茶能消食去腻，帮助消化；特别是小孩“火”旺，经常大便干结，茶有明显的“清火”功效，能解除这种苦痛；特别是儿童正处于生长发育阶段，茶中的维生素、氨基酸以及众多的矿质元素和微量元素大多能溶于茶汤，都可为儿童所利用。茶叶中的氟，特别是粗老茶，含氟量高，用它漱口，还能防治儿童龋齿。但儿童不宜喝过量和过浓的茶叶。因为儿童饮浓茶，会使茶叶中的茶多酚与食物中的铁质结合，妨碍粘膜对铁质的吸收，从而导致或加重儿童缺铁性贫血的发生，加之浓茶中还含有较高的咖啡碱，会使儿童夜晚兴奋，小便频繁，直至尿床等。



◁ 培养少年儿童饮茶

## 6、老年人宜适量饮茶

老年人一般喜饮浓茶。在白天甚至在晚上，饮浓茶已成为一些老年人的习惯，但老人不宜常饮浓茶。因为浓茶中的咖啡因含量较高，茶碱，鞣质的含量也较多，这些物质的刺激作用都很强，能强心利尿，使神经兴奋，对于有糖尿病、控尿力差（特别是老人、小孩和孕妇）的人会产生一些副作用。此外，临睡前饮浓茶，不仅刺激肠胃，还将影响睡眠。特别值得一提的是，浓茶中含的氟，容易导致老年人骨骼疏松。所以老年人饮茶还是以清淡为佳。



## 7、茶水服药要因药制宜

兴奋剂、利尿剂、抗血脂类药物，用茶水服药反有增效作用；

维生素类药物，也可使用茶水，因为茶叶本身就含有10多种维生素，尤其是维生素C和B族维生素含量更为丰富。同时，茶叶中的茶多酚等物质，有促进人体对维生素类物质吸收的作用，所以对这类药，用茶水服用，有益无害；

此外，对含铁剂、酶制剂药物，诸如服补血糖浆、蛋白酶、多酶片等时，由于茶叶中的多酚类物质会与这些药物的有效成分发生化学反应，影响药效，所以，不能用茶水服用；

还有，服用镇静、催眠类药物时，也不能用茶水服用。