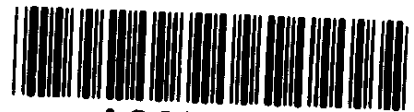
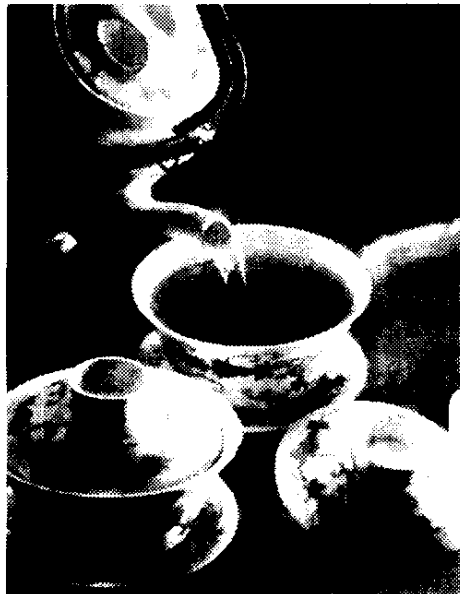


T5971
G55

品茶与养生

龚淑英 屠幼英 编著



A0972029

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品茶与养生/龚淑英, 屠幼英编. - 北京: 中国林业出版社, 2002.4
ISBN 7-5038-3021-2

I. 品… II. ①龚… ②屠… III. 茶-文化-中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 009373 号

出版 中国林业出版社 (北京市西城区刘海胡同 7 号 100009)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京市昌平区百善印刷厂

版次 2002 年 6 月第 1 版

印次 2002 年 6 月第 1 次

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 6.875

彩插 2 面

字数 163 千字

印数 1~5000 册

定价 10.00 元



前言

茶，作为一种古老而又健康的饮品，在我国已有数千年的历史。从古到今，我国人民对茶一直有着浓厚的感情，述说着饮茶的种种好处。中国的食疗方法，源远流长，早在 2000 多年前的周朝，即设有“食医”之职，中医最古老的经典著作——春秋战国时期的《黄帝内经》记载：“谷肉果菜，食养尽之。”茶在古代是作为一种治病的饮品，日本的荣西禅师（1141～1215 年）曾到中国学习佛教并参与茶事活动，后来著有《吃茶养生记》一书，书中开头就写道：“茶乃养生之仙药，延龄之妙术。山若生之，其地则灵；人若饮之，其寿则长。”因此，茶除了单饮之外，根据药食同源的理论，与其他中草药进行配伍，成为药茶。药茶在我国已有悠久的历史。长期以来，它在防病治病，促进人们健康的卫生保健事业中发挥了重大的作用。药茶作为一种具有特色的中药剂型，深受历代医药学家和世人的重视，并在我国传统的医药学中占有重要的地位。

现代科学研究表明，茶叶中含有 500 多种化学成分，很多都是有益于人体健康的营养成分和药效成分，茶的保健功能是多方面的，不同的茶类由于其加工方法的不同，其保健功能是有侧重的。随着现代科学技术的迅猛发展，分析手段的不断提高，茶叶中的有效成分和生理活性机理不断地被发现和证实，茶的保健功能有了新的理论依据，饮茶有利于健康——从根本上得到证实。为了把最新的知识信息传授给读者，作者查阅了近几年来发表的有关饮茶与保健的文献资料，结合自己的研究成果，撰写成《品茶与养生》一书，奉献给广大读者，以供选购茶叶、茶艺表演、



品饮茶叶、配制药茶时参考与选用。

全书共分7章。第一章简单地探讨了茶的起源、发展与传播，饮茶起源与普及，并探讨了饮茶的另一发展趋势——速饮。第二章介绍了茶的种类，探讨了茶叶陈化的原因和保鲜的机理，提供给读者一些茶叶保鲜的方法。第三章介绍了茶的有效成分，探讨了茶所具有的各种保健功能。第四章主要内容是描述各类茶的颜色、香、味、形；介绍茶的冲泡技艺，包括水与器具的选择，泡茶时茶叶用量、水温及冲泡时间的掌握，冲泡的程序；并探讨了科学合理饮茶的方法。第五至第七章分别较详细地介绍了绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、普洱茶的种类，各自最为适宜的冲泡与品饮方法，主要的保健功能；同时，根据不同茶类其保健功能的独特之处，遴选相应的药茶配方，详细说明了其来源、配方、功效、用法或宜忌。所选药茶既有传统配方，也有近年开发的新产品。本书的独到之处是分茶类介绍保健功能，即将近几年来研究发现的不同的茶类间的不同保健功能介绍给读者，让读者根据自己的身体状况选购、饮用茶叶，使消费者真正领略品茶养生的真谛。本书不仅适用于城乡家庭保健使用，也适用于茶馆、学校教学用书。

书中部分照片由中国国际茶文化研究中心王小宁先生和新加坡华夏茶业公司徐荣波先生提供，在此深表谢意。

由于笔者水平有限，书中不足之处，诚恳希冀广大读者给予指正。

龚淑英

2001-06-16



前言

第一章 茶的起源与发展 (1)

第一节 中国茶业的发展与饮茶的普及 (1)

第二节 中国茶的传播 (4)

第三节 现代饮茶方式的另一发展趋势 (6)

第二章 茶的类别和贮存保鲜 (10)

第一节 茶的类别 (10)

一、绿茶 (10)

二、黄茶 (12)

三、黑茶 (15)

四、白茶 (17)

五、乌龙茶 (18)

六、红茶 (20)

七、花茶与香味茶 (22)

八、袋泡茶 (23)

九、其他茶 (24)

第二节 茶叶质量的判别与选购 (25)

一、茶叶质量的判别 (25)

二、茶叶的选购 (34)

第三节 茶叶的贮存保鲜 (36)

一、茶叶变质的原因 (36)



二、影响茶叶品质的环境条件	(38)
三、茶叶的贮存保鲜方法	(40)

第三章 茶的保健功效

(47)

第一节 茶的药用史

(47)

第二节 茶叶的有效成分

(51)

一、茶多酚类	(51)
二、茶嘌呤碱	(52)
三、叶绿素	(52)
四、维生素类	(52)
五、脂多糖	(53)
六、蛋白质与氨基酸	(53)
七、微量元素	(54)

第三节 茶的保健功能

(54)

一、抗癌、防癌、抗突变	(54)
二、杀菌、抗病毒，激活肠道有益菌	(55)
三、增强免疫机能及抗机体衰老	(60)
四、健齿及防龋齿	(61)
五、降血压、血糖及血脂作用	(62)
六、清热明目	(65)
七、抗辐射、升高白细胞	(67)

第四章 品茶艺术和科学饮茶

(69)

第一节 茶叶色、香、味、形的种类

(69)

一、茶的色泽类型	(69)
二、茶的香气类型	(74)
三、茶的滋味类型	(75)
四、茶的形状类型	(77)



目 录

第二节 茶叶冲泡艺术	(82)
一、茶具的选用	(82)
二、泡茶用水的选取	(89)
三、泡茶的技艺	(93)
第三节 科学合理饮茶	(96)
一、环境与饮茶种类的选择	(96)
二、季节与饮茶种类的选择	(97)
三、身体状况与饮茶种类的选择	(97)
第四节 各民族饮茶风情	(99)
一、藏族同胞的酥油茶	(99)
二、蒙古族同胞的奶子茶	(101)
三、维吾尔族的奶茶和香茶	(102)
四、广西北部各族同胞喜饮打油茶	(103)
五、土家族同胞的擂茶和四道茶	(104)
六、云南白族同胞的三道茶和响雷茶	(105)
七、江浙人喜品龙井茶	(106)
八、京津人喜饮花茶	(107)
九、闽粤人品乌龙茶	(108)
十、香港人爱喝普洱茶	(109)
第五章 品饮绿茶与养生	(111)
第一节 绿茶的种类	(111)
一、炒青绿茶	(111)
二、烘青绿茶	(113)
三、蒸青绿茶	(113)
第二节 蜚声遐迩的绿茶珍品	(114)
一、闻名中外的西湖龙井	(115)
二、纤细秀美的苏州碧螺春	(117)



品茶与养生

三、名山灵草——黄山毛峰	(118)
四、香馨味醇的蒙顶甘露	(120)
五、云雾山中的庐山云雾茶	(121)
六、淮南群山中的信阳毛尖	(122)
七、青山绿水中的开化龙顶	(123)
八、苍翠挺秀的雨花茶	(125)
九、色翠香郁的径山茶	(125)
十、茶中一绝——安吉白茶	(126)
第三节 绿茶的品饮艺术	(127)
一、绿茶的冲泡技艺	(127)
二、绿茶的品饮艺术	(129)
第四节 绿茶的保健功效	(132)
一、绿茶所含的有效成分	(132)
二、绿茶的保健功能	(133)
三、绿茶的保健配方	(138)
第六章 品饮乌龙茶与养生	(145)
第一节 乌龙茶的种类	(145)
一、武夷岩茶	(145)
二、闽北乌龙茶	(149)
三、闽南乌龙茶	(150)
四、广东乌龙茶	(152)
五、台湾乌龙茶	(154)
第二节 乌龙茶的品饮艺术	(156)
一、乌龙茶的冲泡技艺	(156)
二、乌龙茶的品饮艺术	(158)
第三节 乌龙茶与人体健康	(161)
一、乌龙茶的有效化学成分	(161)



二、乌龙茶的保健功效	(162)
三、乌龙茶的保健配方	(168)

第七章 其他茶保健功能

(173)

第一节 红茶与人体健康

(173)

一、红茶的种类	(173)
二、红茶的品饮艺术	(178)
三、红茶的保健功能	(181)
四、红茶的保健配方	(182)

第二节 花茶与人体健康

(188)

一、花茶的种类	(188)
二、花茶的品饮艺术	(190)
三、花茶的保健功能	(192)
四、花茶的保健配方	(194)

第三节 普洱茶与人体健康

(197)

一、普洱茶的种类	(197)
二、普洱茶的品饮艺术	(200)
三、普洱茶的保健功能	(202)
四、普洱茶的保健配方	(205)

参考文献

(209)



第一章 茶的起源与发展

第一节 中国茶业的发展与饮茶的普及

茶树是一种多年生的叶用、木本、常绿植物。在植物分类中,它属被子植物门 Angiospermae 双子叶植物纲 Dicotyledoneae 原始花被亚纲 Archichlamydeae 山茶目 Theales 山茶科 Theaceae 山茶属 *Camellia*, 其拉丁学名为 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze。

同任何一种物种的起源一样,茶树的发现是在它已存在很久以后的事。中国古代茶史可以把它从发现划分到清末时期。在中国乃至世界的茶叶发展史上,一旦提到茶的发现,就会想到《神农本草》记载的“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”但遗憾的是这本世界上第一本药物书早已遗失,所以不能作为最确实的凭据。但是,茶之为饮,始于“神农”的传说和神话,一直流传后世,且屡见于各种古书之中。根据《庄子·盗跖篇》和《白虎通义》记载,神农时代是母系社会,按此分析,茶的发现至少有四五千年的历史了。

在中国茶学历史上,对茶的称呼有 10 多种:茶,檟,槩,茶茗,蔎,诧,皋芦,瓜芦,水厄,过罗,物罗,姪,选等。最早对茶的文字记载并得到公认的是在秦汉年间《尔雅》中“木贾,苦茶”,虽然《诗经》中曾经提到“谁谓荼苦,其甘如荠。”比《尔雅》要早,但这里的茶究竟是茶还是草不能确定,所以不足为凭。以后,西汉司马相如的《凡将篇》、杨雄的《方言》、王褒的《僮约》,三国的魏张揖《杂字》、广



雅、吴秦萑的《秦子》，晋代陈寿的《三国志》、张华的《博物志》等均有茶的记载。值得一提的是东晋常璩的《华阳国志》，《华阳国志·巴志》中写到“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》，……土植五谷，牲具六畜，桑、蚕、麻、鱼、盐、铜、铁、丹、漆、茶、蜜，……皆纳贡之”，从而将有文字记载的中国茶叶历史推前到周武王时代，距今有 3000 多年。

后来南朝宋刘义庆的《世说新语》、陈怀远的《南越志》、南北朝梁任日方的《述异记》，后魏杨璇之的《洛阳伽蓝记》、隋陆法言等的《广韵》也都有茶事的记录。南北朝时，佛教兴起，僧侣提倡坐禅饮茶，以驱除睡意，利于清心修行，从而使饮茶之风渐行。不过在当时，茶还不是很普及，饮茶是上层统治阶级的一种高尚生活享受，文人墨客益思助文的好办法。

到了唐代，茶叶已不再是士大夫和贵族阶层的专用品，饮茶之风开始遍及全国，逐渐地成为普通老百姓的日常饮品，茶叶生产也得到了很大的发展。世界上第一部茶叶专著《茶经》就在那时撰写成的。茶圣陆羽撰写的第一部茶叶专著《茶经》分三卷十部分，详细地总结了唐代和唐代以前的茶的起源、利用和加工。第一部分论述了茶的起源、性状、名称、功效及生态条件。并一开篇就提出了茶的起源：“茶者，南方之嘉木也。”第二部分记载了茶叶的采摘工具。第三部分论述了茶叶的采摘时间与方法、制茶方法及茶叶的种类和等级。明确记录了唐代茶饼的采、蒸、捣、拍、焙、穿、封七道工序，质量分为八等。除饼茶外，还有粗茶、散茶和末茶。第四部分叙述煮茶、饮茶的用具和瓷窑产品的优劣。第五部分阐述了烤茶和煮茶的方法和用水。第六部分叙述饮茶的历史、种类、风俗。第七部分杂录古代茶的故事和药效。第八部分论述了全国茶区的分布及评价。第九部分讲述采茶、制茶、饮茶的用具。第十部分指出要将《茶经》写在绢帛上并挂在座前，指导茶的产、制、烹、饮。



据《茶经》记载,唐时人们的饮茶方法比前人更加讲究,人们在煮茶前先进行烤茶,用高温“持以逼火”烤出香气并趁热包好,以免香气散失。泡茶用水也很讲究,张又新撰写的《煎茶水记》叙品了茶汤与宜茶用水之间的关系,道出了水对泡茶的重要性。唐时人们不仅会制茶、选水、泡茶,而且对饮茶的体会也非常的深刻,卢仝在《走笔谢孟谏议寄新茶》这一著名咏茶七言古诗中写道:“……一碗喉吻润,两碗破孤闷。三碗搜枯肠,唯有文字五千卷。四碗发轻汗,平生不平事,尽向毛孔散。五碗肌骨清,六碗通仙灵。七碗吃不得也,唯觉两腋习习清风生。蓬莱山,在何处?玉川子乘此清风欲归去。……”这首诗把饮茶的舒畅心情描写得淋漓尽致。人们从古吟到今,如今人们品尝到好茶常常会道“两腋习习清风生,我欲上蓬莱”。

宋代是我国茶业发展史上一个有较大改革和建设的重要时期,因而有“茶兴于唐,盛于宋”之说,南宋《铁围山丛谈》所载:“茶之尚,盖自唐人始,至本朝为盛;而本朝又至佑陵时,益穷极新出,而无以加矣。”这也是说,我国对茶的崇尚,到宋徽宗接位前后,达到了最高潮,其表现的主要形式为“斗茶”。宋朝的“斗茶”(比茶叶质量的高低)盛况空前,人们对茶叶的采制、品饮到了非常讲究的地步,连皇帝也以茶为内容著书立说(宋徽宗的《大观茶论》),大谈斗茶之道,可见当时斗茶之风盛行之极。斗茶推动了宋朝茶叶生产与烹沏技艺的精益求精,推动我国茶业生产的变革和大发展。

宋代茶业的变革和发展集中表现在以下几个方面:一是随气候的由暖变寒,我国茶区北限南移,南国茶叶明显发展;二是由于各地饮茶的普及,城市和乡下茶馆林立,茶文化得到明显发展;第三,团饼茶向散茶方向转变;最后推行了官营官卖的榷茶制度。

明清是我国封建社会的最后王朝,在这一时期,我国的六大茶类已经成形,花茶在民间开始普及。在同治《平江县志》说到“近岁红茶盛行,泉流地上,凡山谷间向种红薯之处,以悉种茶,茶市方殷



……”说明红茶得到发展。另外,乌龙茶得到崛起,黑茶也得到较快发展,最终形成了绿茶、花茶、红茶、乌龙茶、白茶、紧压茶六大茶类。其间加工出的茶以散茶为主,茶叶的冲泡形式一改唐宋磨碎方法,直接冲泡。民间生产的名茶繁多,最有名的6种茶为虎丘茶、天地茶、阳羡茶、六安茶、龙井茶、天目茶。但也正是这一时期,英国在印度、斯里兰卡、荷兰、印度尼西亚大规模发展茶业生产,以后出口年年递减,市场一天天被印度等国挤占,可以说1886年是我国古代或传统茶业的最后顶峰,此后,我国的茶业就向近代方向转化。

近代,茶已渗透到我国人民生活的每个角落,每个阶层。茶叶已成为我国人民男女老少皆爱的举国之饮,其品饮方式更是多种多样,有重清饮雅赏,追求香真味实的;有重名茶名点,追求相得益彰的;有重茶食相融,追求用茶佐食的;也有重饮茶情趣,追求精神享受的……。现代人生活节奏快,精神压力大,工作之余,静静地品饮一杯香茶,享受的是一种清福。

第二节 中国茶的传播

中国茶叶的国外传播史可以追溯到4世纪末5世纪初,佛教由中国传入高丽,随着天台宗、华严宗的往来,饮茶之风也传入朝鲜半岛。618年,阿拉伯人穆罕默德创立清真教,戒律之一不得饮酒,为此从7世纪起,波斯人经海陆两道,向我国大量采购茶叶,供清真教徒饮用。

中国茶叶传入日本也是在唐代,由方士徐福携童男童女各5000人前往日本时带入,而茶苗的种植是在805年,由日本高僧最澄禅师来我国天台县清寺学佛,回国时带去种植于日本志贺县。以后日本许多佛界高僧多次来我国学习佛教,同时学习茶叶栽培、加工方法,尤其是宋代的日本高僧荣西禅师两度来华,对中国的茶



叶传播和日本茶叶的发展均起了重要的作用,被日本人民称为“日本的陆羽”。日本人民以吃茶为契机的综合文化体系“茶道”也源于中国,南宋开庆年间(1259),日本高僧大愚禅师和南宋末年日本圣一禅师曾到中国浙江径山研究佛学,当时浙江余杭径山的“径山禅寺”处江南“五山十刹”之冠,声誉很高。径山寺的僧侣除研究佛学外还盛行“茶宴”,其烹点之法及品饮礼仪均相当讲究。大愚禅师和圣一禅师在把中国的佛学思想带回日本的同时也把中国的饮茶方法带回日本。据日本《茶之文化史》载:“茶道”源于“茶礼”,“茶礼”源于大宋国的《禅苑清规》,日本圣一国师园乐辨园于仁治二年(1241)将《禅苑清规》带回国内,并依此蓝本制定了《东福寺清规》。又据日本《禅与茶道》一文中记载:“南浦、照明从径山将中国的茶台子、茶典七部传至日本。”《本朝高僧传》记载:“南浦、照明由宋归国,把茶台子、茶道具一式带到崇福寺。”这些记载充分说明了径山“茶宴”是日本“茶道”之源。

明、清两代,随着沿海口岸的开放,特别是郑和“七次下西洋”,把茶叶传播到了东南亚、阿拉伯半岛和非洲,使茶叶的传播更为广泛。1517年,葡萄牙海员从中国带回了茶叶,1607年荷兰从我国贩运茶叶至印度尼西亚的爪哇,1910年以后,中国茶叶开始直销欧洲。荷兰是欧洲最早饮茶的国家,并且把茶叶作为珍贵的饮料、治病的良药,成为皇宫贵族的奢侈品。以后又普及到民间。继荷兰之后,饮茶之风在英国和法国兴起,1637年,英国第一次从中国进口了茶叶,1662年,葡萄牙公主凯瑟琳嫁给英国查理二世,成为英国第一个饮茶王后,它提倡王室饮茶之风,实行以茶代酒,使英国饮茶风尚很快推开。在1717~1729年,中国茶叶开始大量进入伦敦市场,饮茶已风靡整个英国,并出现了“午后茶”,也称“五时茶”,这个习惯一直保留至今。至18世纪初,饮茶之风已席卷整个欧洲,德国、瑞士、丹麦、西班牙、匈牙利也相继开始饮茶,到18世纪,美国也开始喝茶。



20 世纪 60 年代后,我国多次派出茶叶专家前往西非的几内亚、马里、北非的摩洛哥、巴基斯坦等许多国家传授茶艺,帮助他们发展茶叶生产。到今天,世界茶叶在种植、加工以及茶园管理均有了巨大的变化。

现在世界茶树的种植已扩大到赤道南纬 33° 以北,北纬 49° 南,地跨五大洲,全世界已有 50 多个国家种植茶叶,世界茶园面积约为 240 万公顷,总产量为 284.7 多万吨。茶叶产区主要集中在亚洲,其产量占世界产量的 88% 左右,其中印度是世界上产茶最多的国家,年产茶约 70 多万吨;其次为中国,年产茶约 68 万吨;第三为斯里兰卡,年产茶约 28 万吨;以后是日本、印度尼西亚、土耳其、孟加拉国等。非洲产茶国家也较多,其产量占世界产量的 12% 左右,其中以肯尼亚产量最多,年产茶约 20 多万吨,其次是马拉维、莫桑比克、坦桑尼亚等国。此外,前苏联年产茶叶 13 万吨,另外还有南美洲的阿根廷、巴西等国也有茶叶的生产。从茶叶进口量来看,英国、美国、前苏联、加拿大、爱尔兰等国是目前世界上最大的买主,他们约占世界茶叶进口总量的 70%。

总之,世界茶叶取得了突飞猛进的发展,而正是中国这个茶叶的故乡繁育和发展了世界茶的历史和文化。

第三节 现代饮茶方式的另一发展趋势

20 世纪初,随着西方科学技术的日益发展,饮茶的方法得到了很大的改进。1920 年初在英国出现了用手工包装的袋泡茶,使用清洁、方便,随后,美国研制出了自动包装机。30 年代,英国又专门生产了一种袋泡茶纸,这种纸耐冲泡又不让茶叶漏出袋外,1945 年,出现了自动包纸的机器,真正有了袋泡茶这种机械加工产品。现在,每年世界茶叶产量 110 万吨,其中袋泡茶产量占 30% ~ 40%。主要生产国为中国、英国、美国、新加坡等国家和地区。由



此也出现了许多著名的袋泡茶品牌,如 Lipton、Bruke brand、Twing、Tetlyli、力桑得、立亨、陆羽、车仔、太古、银利、西湖、喜尔顿、龙牌、老头、健牌等等,品种也从单一的绿茶发展到红茶、乌龙茶、花茶、果味茶、香料茶、保健茶,尤其是果味茶和保健茶越来越受人们喜爱。如德国的柠檬茶、香蕉茶、草莓茶、苹果茶等果味茶。保健茶品种也是层出不穷,如红茶加生姜、甘草和蜂蜜的暖茶,乌龙茶加金银花的金龙保健茶,除口臭的茶汁,降血脂的苦丁茶,减肥的麦茶,清凉的薄荷茶、青草茶,进补的冬虫夏草茶、野草人参活力茶等。美国的草药茶年销售额达 1 亿美元,英国的草药茶也以 25% 的速度增长,中国江西宁红保健茶年产值达数亿元。另外,浙江的七叶茶、湖南的苦丁茶、陕西的杜仲茶和紫阳的富硒茶、橄榄茶、红枣茶等产品的产量均有上升的趋势。

茶叶饮用方式的另一大进步是速溶茶的出现,速溶茶完全融入了科学的提取方法,将茶叶内质成分提取、干燥,配以各种果味成为一种即冲即饮的方便饮料。雀巢、立普顿的柠檬茶已遍及全球。也正是在速溶茶的研制过程中发表了许多研究论文,使茶的理化性质更加清楚。我国从 20 世纪 60 年代起就进行了速溶茶的研究和生产,但由于和人民生活水平相差甚远,所以未能得到迅速发展。直至 80 年代,含茶食品和茶水饮料开始走入中国市场,如茶叶汽水、茶叶糖、茶叶白吧棒冰、茶叶冰淇淋、茶叶嗜喱糖、茶叶口香糖,近年的茶月饼、茶萨其马,尤其是茶叶饮料的兴起,推动了速溶茶的突飞猛进。目前全球的速溶茶年产量约 7 万吨,美国为 0.72 万吨,印度、斯里兰卡、肯尼亚约 0.25 万吨,英国 0.102 万吨,还有中国、日本和中国台湾均为速溶茶生产大国和产区。美国速溶茶的消费量最多,英国、日本、德国等国近年也均有上升。

由于茶叶的保健作用得到了更多科学家的证实,所以茶水饮料从 20 世纪 70 年代末开始了快速的发展,有保健茶、调味茶、纯茶水、果味茶、奶茶、发酵茶、茶酒。像用茶与中药一起提取制成的茶