

中国茶文化丛书

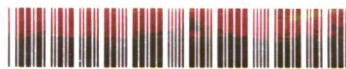
中国农业出版社

中国茶膳

于观亭
解荣海
陆尧
编著



1200344372



1200344372

福州大学
图书馆

中国茶膳

于观亭

解菜海

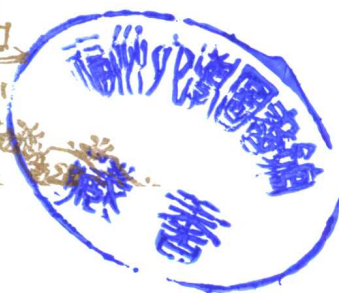
陆

尧

编著

中国农村出版社

中国茶文化丛书



图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶膳/于观亭等编著. —北京: 中国农业出版社,
2003. 1

(中国茶文化丛书)

ISBN 7-109-08090-0

I. 中... II. 于... III. 茶叶-保健-食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 001480 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 穆样桐

北京中加印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 3.25 插页: 2

字数: 77 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



图1 霸王赏菊



图2 雨花盘蛇



图3 祁红糖藕



图4 红绿茶冻



图5 茶马相拌



图6 翠螺炖生敲



图7 银针悬宝



图8 花丛鱼影



图9 兰花松子鲜贝串

弘揚茶文化

劉楓題

浙江省政协主席、中国国际茶文化研究会会长

刘 枫 题词

《中国茶文化丛书》序一

我国是茶树发源地，也是发现和利用茶叶最早的国家。历史悠久，茶文化源远流长。中国饮茶之久、茶区之广、茶艺之精、名茶之多、品质之好，堪称世界之最。

中国茶文化有4 000多年的历史，内容广泛，它包括自然科学、人文科学，既有物质的、又有精神的。茶文化是物质文明和精神文明的结合。“清茶一杯”、“客来敬茶”，既有物质上的享受，又“精行俭德”，对情操的陶冶。代表了高雅朴实的民族风尚。茶文化是华夏优秀文化的一个重要组成部分。

中国国际茶文化研究会副会长、高级工程师于观亭主编，全国著名茶叶专家、教授，茶文化学者参与编写的这套茶文化丛书，从茶文化起源与发展、饮茶与健康、名山出好茶、名泉名水泡好茶、各民族的饮茶习俗、茶具与名壶、文人的茶诗画印，到中国茶膳的形成与发展等各个方面，阐述了丰富多彩、内容广泛的中国茶文化，既有科学性，又有趣味性。是一套茶文化的科普丛书，是一套健康向上的好书。

最后祝中国茶文化繁荣昌盛，茶产业不断壮大，以适应我国“入世”后的经济发展。

丁建
2002.2.26

《中国茶文化丛书》序二

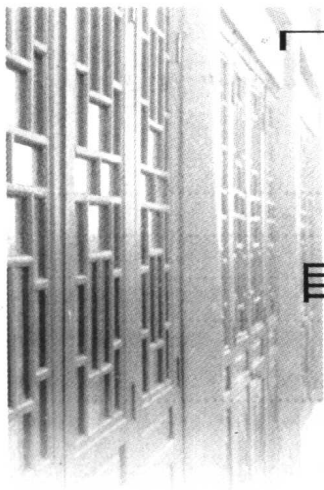
我国唐朝陆羽在《茶经》里指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”诸多历史典籍说明，我国自古就是茶的原产地，也是世界饮茶文化的起源地。在漫长的岁月里，中华民族在茶的发现、栽培、加工、利用，以及茶文化的形成、传播与发展方面，为人类的文明与进步书写了灿烂的篇章。

随着人类文明程度的提升，茶作为一种健康饮料，跻身于世界三大饮料行列，其内涵与功能也在与时俱进。在原有的中国传统经济作物与传统重要出口商品的基础上，茶文化与膳食文化又有机结合，使原有的茶文化得到新发展。进一步传播更加丰富的茶文化知识，是发展农业生产的需要，也是提升有中国特色社会主义社会的物质文明与精神文明程度的需要。

要把茶文化推向社会，就要让茶文化从学者的书斋里走出来。茶文化类图书应运而生。中国农业出版社传播茶文化素有佳绩，现在他们又策划出版《中国茶文化丛书》，成为同类图书的佼佼者之一。这套丛书阐述了中国茶文化的历史渊源与发展，内容广博，文字生动，融科学性与可读性为一体，使实用性与消闲性相结合，为普及、传播和发展茶文化做了有益的工作。

在此，我高兴地向广大读者推荐这套丛书，并祝愿以这套丛书的出版为契机，使我国的茶文化与茶产业都更上一层楼，为全面建设小康社会做出新的贡献。

姜 昭谨识
二〇〇二年十月



目 录

《中国茶文化丛书》序一.....	于光远
《中国茶文化丛书》序二.....	姜 习

第一章 茶膳概论..... 1

第一节 茶膳起源	1
第二节 茶叶的膳食分类	3
第三节 茶膳的理论基础	5
第四节 茶膳的内涵及分类	10

第二章 茶膳发展的几个阶段 13 1

第一节 茶叶以药而食.....	14
第二节 茶叶以粥菜而食	16
第三节 茶叶以饮料普遍食用	17

第三章 茶膳的保健作用..... 19

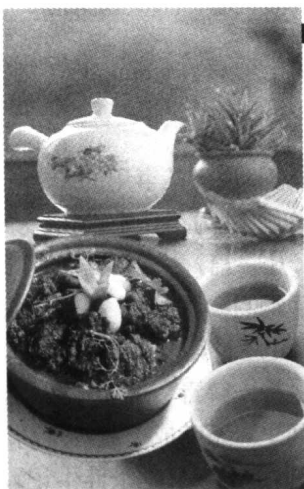
第一节 茶叶的主要成分	20
第二节 茶叶的营养物质	28

第四章 茶膳制作 34

第一节 菜肴制作	34
----------------	----



第二节	主食制作	67
第三节	汤品及茶粥制作	74
第四节	冷盘小点制作	81
第五节	酒水	91
参考文献		93



第一章 茶膳概论

中国是茶叶原产地，也是发现和利用茶叶最早的国家。从吃茶树鲜叶，到煮粥，到加辅料，到成为食品，一直到今天独树一帜的膳食——茶膳，经历了几千年。

茶膳是将茶作为食品、菜肴、小点和饮料的制法和食用方法的总和，是食文化与茶文化融合发展的结晶，是特色中餐。

茶膳具有多种形式，一是早膳茶。可供应热饮和冷饮红茶、绿茶、乌龙茶、花茶、八宝茶、茶粥、茶面、茶奶、茶包、茶饺、茶蛋糕、茶饼干、炸茶元宵等。二是茶快餐和套餐。可供茶面、茶饺、茶包、茶蛋玉屑等。汤可选一碗茶汤、一杯茶、一盒茶饮料。三是家常茶菜、茶饭。如熏茶笋、茗香排骨、松针枣、春芽龙须、鸡丝面等。四是特色茶宴。如婚礼茶宴、生辰茶宴、毕业茶宴、庆功茶宴、春茶宴等。五是茶膳自助餐。可供应冷热菜 80 多种，茶饮、汤品 40 多种，茶冰淇淋多种，还可自制茶香沙拉、茶酒等。不管是哪种形式，茶膳总的分类不外乎茶叶食品、茶叶菜肴、茶叶小点、茶汤茶粥和茶叶酒水五大类。

第一节 茶膳起源

茶叶最早是作为食用和药用的。记载最早的是《神农本草经》，书中指出：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。这是说神农尝百草时靠吃茶叶解毒。接着又把茶叶作为祭品，《周



礼·地官》中记载：“掌茶”和“聚茶”就是说供茶事用的。武帝萧颐永和十一年遗诏中说：“我灵上慎勿以牲为祭，唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。”在司马相如的《凡将篇》中记载了 19 味中药，其中就有茶叶。李时珍的《本草纲目》中说：“茶苦而寒……最能降火（去热）……又兼解酒食之毒，使人神思罔爽，不昏不睡。”这些记载说明茶叶发现后，首先解毒、祭品、药用，以后才是食品、饮用。在很长的一段时间里，茶叶成了灵丹妙药。日本荣西禅师到中国留学，回国后于 1911 年出版《吃茶养生记》，书中说：“茶也，养生之仙药也，延年之妙术也……古今之仙药也。”

药食同源，作为药用的同时也就开始了食用。《柴与茶博灵》中记载：“茶可食，去苦味二三三次，淘净，油盐姜醋调食”。《膳夫经手录》中也说：“近晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中已后盛矣。”《救荒本草》更把茶叶作为一种食物充饥了，书中记载：“救饥，将茶叶嫩叶或冬生叶可煮粥食。”《茶经》七之事中记载了《释道该说续名僧传》中说：“宋·释法瑶，姓杨氏，河东人，永嘉中过江遇沈台真，请真君武康小山寺，年垂悬车，饭所饮茶。永明中，敕吴兴，礼致上京，年七十九。”这是说在武康的小山寺里有一个姓杨的老和尚叫法瑶，年老只吃茶为食，齐武帝听到感到奇怪，就叫他进京亲见，一见后确是七十九的老和尚，靠吃茶养生长寿。

茶叶作为饮料，是后来劳动人民在生活实践中逐渐开始的。古时候的煮盐人近火熬夜，用茶来解渴驱眠。东汉《桐君录》中有这样的记载：“南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦通夜不眠，煮盐人但资此饮。”后为僧侣饮之，以驱坐坛之困。唐代封演的《封氏闻见记》中记载：“开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教，……皆许其饮茶。人自怀



挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”但是，上层把茶作为饮料，还是以周武王以茶代酒开始（见《史记·周本记》）。这是在公元前 1066 年左右，周武王伐纣时，不少南方民族，献茶叶于武王，武王以茶代酒，与纣王终日酗酒暴敛形成明显对比。后人便把以茶代酒作为俭朴廉政的象征。但是，这时不论上层还是下层，茶叶作为饮料并不普遍。到了汉代，茶叶才成为商品。汉代王褒的《僮约》中记载：“烹茶尽具，武阳买茶。”王褒是西汉时期的一个文学家，字子渊，蜀郡人（今四川资阳县），擅长写诗，公元前 60 年左右被推荐为汉宣帝宫中撰写词章，官拜谏议大夫。

王褒的《僮约》记载了我国最早的茶叶市场，说明这时茶叶已成为商品。到了唐、宋时期饮茶已经很普及了。《封氏闻见记》中说：“自邹、齐、沧、棣，渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之。不问道俗，投钱取饮。”茶的流行，已成了开门七件事，“柴米油盐酱醋茶”了。宋代王安石云：“茶之为用，等于米盐，不可一日无”。

茶叶作为饮料大兴后，作为药用和食用相对减少，但在不少地区和民族，仍保留了吃茶的习惯。如《清稗类抄》中讲：“湘人于茶，不惟饮其汁，辄并茶叶咀嚼之。人家有客至，必烹茶，若就茶壶斟之，以奉客为不敬。客去，启茶碗之盖，中无所有，盖茶已入腹矣。”直至今日，湖南人仍有吃“茶根”的习惯。

第二节 茶叶的膳食分类

我国茶叶从初制技术上分为红茶，绿茶，乌龙茶，黄茶，白茶，黑茶 6 大类，按现代的膳食分类就更详细了。可分为传统茶叶饮泡类，传统茶叶煮饮习俗、茶叶食品和茶叶保健品。



详见食品图 1-1。

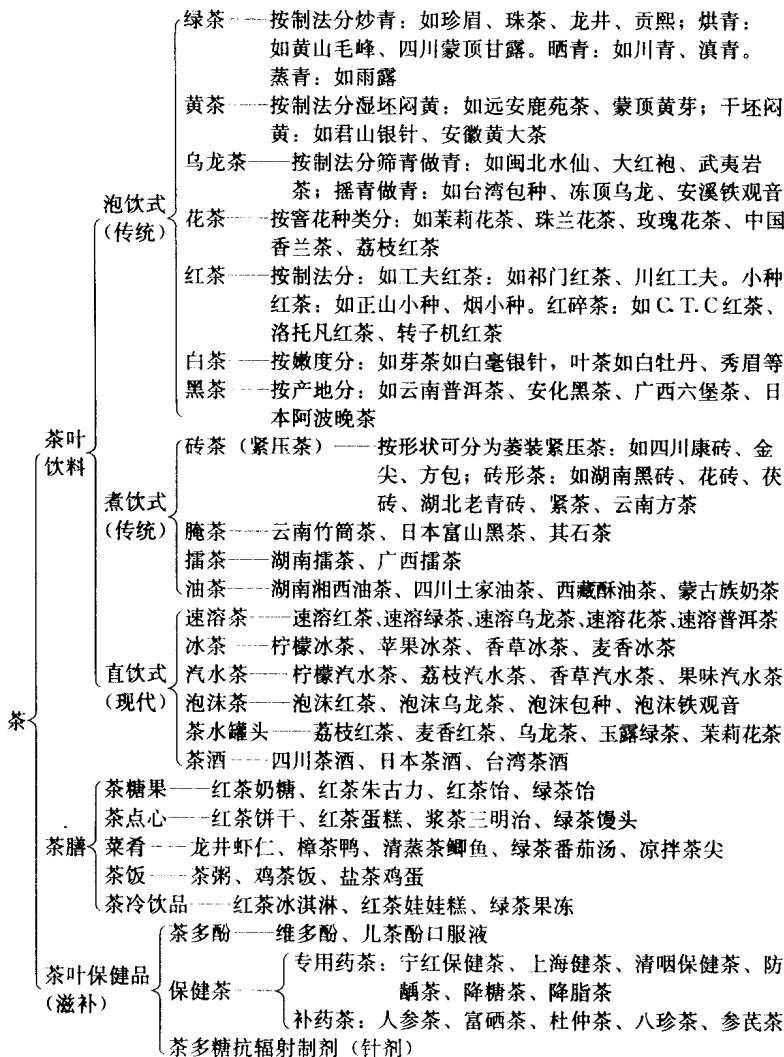


图 1-1 现代茶叶膳食分类



第三节 茶膳的理论基础

茶叶之所以能成为膳食，是由于茶叶可食，有营养，能保健治病，并且能同各种食物组合提高其营养和保健功能。中国食疗已有 3 000 多年的悠久历史，茶疗则更长。在这漫长的时间里，人们不断地总结了通过饮食所达到的疗效，确定了食疗理论和经验。发展和创立了“药膳”、“茶膳”、“花膳”等不同特点的膳食。正如唐代名医孙思邈在《备急千金方》中所说：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”饮食是维持生命的物质基础和人体代谢的能量来源。食物通过机体的消化、吸收和代谢，来影响整个机体的功能，不同的食物则产生不同的影响。汉代《金匱要略》中就说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”用食物来补虚损，恢复元气，以抵御疾病的侵袭，维护健康，这就是食疗药膳、茶膳所要达到的目的。

5

现代营养学认为，人体是由蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐、水以及微量元素的生物性物质所组成的有生命和有思维活动的物体。这就要求人们必须从食物中摄取人体所必需的各种营养，才能维持其生命的活动，而茶叶中这些物质成分都有。合理的营养可以增进健康，营养失调则可引起疾病。为了发扬古义，开拓茶膳新路，将食疗的精华和现代营养学理论以及菜点的风味特色融为一体，创造出抗衰老、健脑、美容和防癌等系列的茶膳，它不仅具有通补的广泛性，同时又是有药效而无特殊药味而保持菜点风味的美味佳肴，更是符合人们的心理需求。



一、长寿抗衰老茶膳

延年益寿，历来是人们十分关注的问题，欲得长生，必究养生。从古到今，人们对衰老的原因和机制存在着不同的理解和解释，按目前掌握的资料来说，大致可分为两类。第一类是祖国医学的中医延年学说，包括“阴阳失调说”、“脏腑虚衰说”和“精气神亏耗说”三种。第二类是近代衰老学说，它可分三个方面：

1. 遗传论：认为衰老过程是遗传所决定的。生物的生长、发育、成熟、衰老和死亡，均是按遗传程序展开的必然结果。

2. 环境论：既承认遗传的作用，但更强调环境的影响，认为环境中的不利因素会造成细胞的损伤，而损伤积累终于导致衰老死亡。它包括“自由基学说”、“交联键学说”、“自身免疫学说”等。

3. 综合论：综合了各种衰老学说，从“细胞信息受损”或“代谢失调”等角度出发而形成的衰老学说。

使人长寿的茶膳，就是依据这些衰老学说的理论，用食物和茶叶的培补和滋养来达到延年益寿的目的。原则上采用四季五补的方法，如春天升补，以补肝为主；夏天清补，以补心为主；长夏淡补，以补脾为主；秋天平补，以补肺为主；冬天温补，以补肾为主。同时用高蛋白、低脂肪、低糖、低盐、多纤维平衡膳食，以达到提高机体的免疫功能，为防止自由基的损害，抑制共价交联的形成以及对脂肪褐质的清除和抑制生成。添加适量的含维生素 E、维生素 C 和硒元素等抗氧化茶叶来提高抗衰老能力。目前提出的长寿抗衰老茶膳有茶叶茯苓系列、茶叶松针系列、茶叶花粉珍珠系列等，都在积极试验。例如茶叶松针系列主要原料是鱼、松针、茶叶。松针早在 1200 多年