

中国茶文化

张 景 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

前 言

如今，茶已经成为全世界人民喜爱的饮料之一。究其原因，不仅在于它独特的口味，更在于它具有滋养身心、防病祛病等保健作用。据现代医学研究发现，茶中含有诸如茶多酚、生物碱等多种微量元素，具有杀菌消炎、抑制细胞衰老、改善五脏功能等功效。经常饮用适合自己的茶饮，我们将会减少与过敏性疾病、癌症等遭遇的机会，并可以达到清热排毒、美容养颜的目的。

既然喝茶有如此多的妙处，那么到底该怎样做才能喝到适合自己的茶饮呢？在寻找茶饮的过程中需要注意哪些问题呢？如果患有某种疾病还可以喝茶吗？时尚缤纷的花草茶为何成为美容养颜人士的大爱？那些美味的茶膳又是怎么回事？喝茶时用茶点佐餐又有什么好处呢……《中国茶文化》将会为上述问题提供详尽的解答。

本书以喝茶养生作为总领全书的主线，从介绍茶学的基本知识出发，依次从茶性、季节、五行、不同人群、花草茶、药草茶、私房茶膳等各个方面来对科学喝茶的诸多事宜进行解说。

具体而言，虽然喝茶可以养生是我们原本就熟知的观点，但到底该如何使茶保健的效果最大化，却是人们常忽略的问题。对此，告知科学喝茶的出发点便成了本书所要解决的首要问题。本书以喝茶养生过程中所要注意的“两养”“三知”“四因”“五应”“六忌”为起点，逐步渗入茶的世界，使喝茶者同泡茶、茶艺、茶道亲密接触，最后落脚于茶与养生保健的关系之上。

当了解到茶与养生保健的关系之后，我们便可以踏上喝茶养生之旅了。不过，若要保证这一旅程一路畅通，我们还需要做到知己知彼。所以，下一步的工作就是要了解茶性。只有熟谙茶性的人才能更好地鉴茶、泡茶和品茶。当然，仅仅了解这些仍然是不够的。我们若要真正实现以茶

养生，还要知道如何科学饮用适合自己的茶。要知道，对于茶饮的选择不是随心所欲的，如果做出的选择并不符合饮茶原则或是自己身体情况，喝茶养生就成了一句空话，甚至会适得其反。出于这方面的考虑，本书设计了应季而饮、茶蕴五行、因人而异、对症药草茶等内容。这样，喝茶者就可以在喝茶养生之旅上获得各方助力，顺利前行。这些也是本书最实用的内容所在。

另外，本书还对当今的喝茶养生有所涉猎。花草茶如今已经成为茶饮养生领域的新时尚，很多人尤其是爱美的女士们喜欢去买花草茶。本书专门对目前流行的花草茶加以介绍，可以帮助爱美的人士选择美容养颜、纤体瘦身、抗衰防老、保持年轻活力的香茶。同时，在书的最后部分，我们还为大家推荐了当今茶养生领域的“食尚”之选——茶膳。无论是滋补保健的茶粥、飘香诱人的茶点，还是时尚可口的茶肴，都会使茶在赏心悦目的同时，极大地提升喝茶养生的效果。如此也使得本书内容兼顾实用与时尚两方面。

正如古人所说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”茶可以预防和治疗多种疾病，而各种药物只能治疗与药效对应的疾病。所以，若想强身健体、延年益寿不妨去选择一款适合自己的茶品吧。

目 录

第一篇 茶与养生:走进茶,认识茶

第一章 喝茶养生五要素	2
两养:养身与养心	2
三知:知茶品、知茶技、知茶意	3
四因:因茶、因时、因人、因症	4
五应:应五行、应五脏、应五色、应五味、应五经	6
六忌:忌过浓、忌隔夜、忌冷饮、忌送药、忌空腹、忌饭后	8
第二章 走进茶的世界	12
茶的渊源	12
茶的发展历史	15
茶树的三种形态	17
茶区的分布	18
茶叶成分与判断标准	20
基本茶类与再加工茶	22
茶的各种分类	24
六大茶类的茶性特征	26
茶的鉴别	27
茶的一般制作流程	29
饮茶方式的演变	30
茶具的演变历史	32
中国特色的名茶概述	34

茶叶的选购与收藏	36
喝茶的习俗	39
与茶相关的文学作品	41
有关代茶饮	42
第三章 冲泡茶的技术	45
冲泡法的由来	45
泡茶的原理	47
泡茶前的准备	48
泡茶的基本步骤	50
居家中的泡茶	51
办公室里泡茶	53
待客时的泡茶	55
商家销售泡茶	57
茶叶审评泡茶	58
鉴赏时的泡茶	60
旅行中的泡茶	62
泡茶后收具	63
泡茶的一些误区	64
泡茶从有法到无法	66
第四章 茶艺与茶道	68
何为茶艺	68
茶艺的前世今生	70
茶艺的不同分类	72
多种多样的茶艺道具	74
茶中的礼仪	77
工艺茶茶艺表演	79
盖碗茶茶艺表演	81
茗品茶艺	82
中国地方特色茶艺	86
特殊的茶艺	89

外国著名茶艺	91
什么是茶道	93
茶道的核心灵魂	94
茶道修习的法则	95
中国茶道流派	97
丰富多彩的茶文化	99
茶之雅趣:斗茶	100
茶艺与茶道的关系	101
第五章 茶与保健养生	103
茶的养生功效	103
茶中的健康元素	104
茶与中医养生理论	106
饮茶与精神保健	107
茶饮与美容养颜	108
花草茶的独到妙处	109
防病祛病的药茶	110
消暑败火的凉茶	112
茶饮的最佳拍档	113

第二篇 了解茶性,看茶喝茶

第一章 了解清香绿茶	116
西湖龙井	116
碧螺春	118
黄山毛峰	120
黄山毛尖	121
信阳毛尖	123
六安瓜片	124
太平猴魁	126
午子仙毫	128

庐山云雾茶	129
双龙银针	131
花果山云雾	132
都匀毛尖	134
崂山绿茶	137
麻姑茶	138
休宁松萝	140
隆中茶	141
化佛茶	143
桂林毛尖	144
径山毛峰	146
临海蟠毫	148
安吉白茶	149
第二章 了解浪漫红茶	152
祁门红茶	152
九曲红梅	154
荔枝红茶	156
正山小种	157
白琳功夫	159
政和功夫	161
宁红功夫	163
坦洋功夫	164
英德红茶	166
金骏眉	168
银骏眉	170
滇红	171
第三章 了解浓香青茶	173
安溪铁观音	173
武夷大红袍	176
凤凰水仙	177

黄金桂·····	179
冻顶乌龙·····	181
高山乌龙·····	182
本山茶·····	183
毛蟹茶·····	185
永春佛手·····	187
八角亭龙须茶·····	188
白芽奇兰·····	190
水金龟·····	191
闽北水仙·····	193
铁罗汉·····	194
第四章 了解鲜醇白茶 ·····	197
白毫银针·····	197
白牡丹茶·····	199
白毛猴茶·····	200
福鼎白茶·····	202
贡眉·····	204
太白顶芽·····	205
第五章 了解淡雅黄茶 ·····	207
霍山黄芽·····	207
君山银针·····	208
蒙顶黄芽·····	210
沔山毛尖·····	212
莫干黄芽·····	213
海马宫茶·····	214
鹿苑毛尖·····	216
温州黄汤·····	217
广东大叶青·····	219
第六章 了解醇厚黑茶 ·····	221
宫廷普洱茶·····	221

安化黑茶	223
六堡茶	224
云南普洱茶	226
七子饼茶	229
黑砖茶	231
生沱茶	232
熟沱茶	234
茯茶	235
湘尖茶	237
藏茶	238
第七章 了解绚丽花茶	240
茉莉花茶	240
代代花茶	242
玫瑰花茶	243
黄山贡菊	244
苦丁茶	245
白兰花茶	247
桐城小花茶	248
藏红花茶	250
女儿环	252
珠兰花茶	253
第八章 了解特种茶	255
陈年白茶	255
陈年岩茶	256
老观音	258
陈年单丛	259
冰冻乌崇单丛	261
杜仲茶	262
银杏茶	263
绞股蓝茶	265

老鹰茶	267
龙珠茶	268

第三篇 应季而饮,全年香茶均有时

第一章 春季养生茶饮	272
立春喝养肝护肝茶饮	272
雨水喝缓解春困茶饮	273
惊蛰喝滋润肌肤茶饮	276
春分喝温补阳气茶饮	278
清明喝调节血压茶饮	280
谷雨喝调理肠胃茶饮	282
春夏之交的养生茶饮	284
春季饮茶的注意事项	286
第二章 夏季养生茶饮	288
立夏喝滋养阴液茶饮	288
小满喝清利湿热茶饮	290
芒种喝清热降火茶饮	292
夏至喝退热降火茶饮	294
小暑喝裨益消化茶饮	295
大暑喝预防中暑茶饮	297
夏秋之交的养生茶饮	298
夏季饮茶的注意事项	300
第三章 秋季养生茶饮	302
立秋喝养胃润肺茶饮	302
处暑喝清热安神茶饮	304
白露喝滋阴益气茶饮	306
秋分喝调养脾胃茶饮	308
寒露喝强身健体茶饮	309
霜降喝滋肺润肺茶饮	311

秋冬之交的养生茶饮·····	313
秋季饮茶的注意事项·····	314
第四章 冬季养生茶饮 ·····	316
立冬喝补充热量茶饮·····	316
小雪喝缓解心理压力茶饮·····	318
大雪喝预防哮喘茶饮·····	320
冬至喝滋补养生茶饮·····	321
小寒喝补肾壮阳茶饮·····	323
大寒喝有益心血管茶饮·····	325
冬春之交的养生茶饮·····	327
冬季饮茶的注意事项·····	329

第四篇 茶蕴五行:调理五脏,和谐养生

第一章 金→肺:润肺消炎理气血 ·····	332
罗汉果茶:止咳护嗓,疏肺润肠·····	332
胖大海茶:清热宣肺,利咽解毒·····	334
款冬花茶:理顺气血,润肺驱寒·····	336
金莲花茶:清喉解毒,理肺生津·····	338
桔梗茶:祛痰利咽,宣肺理气·····	339
乌梅茶:生津解毒,健胃养肺·····	341
辛夷花茶:祛寒通窍,养肺开郁·····	343
鱼腥草茶:清热利水,疗肺消炎·····	345
杏仁茶:润肠通便,宣肺止咳·····	346
绞股蓝茶:敛肺止咳,清热解毒·····	348
玉蝴蝶茶:和胃生肌,润肺疏肝·····	350
第二章 木→肝:养肝明目毒不侵 ·····	352
茵陈茶:利胆消炎,清热护肝·····	352
决明子茶:降压明目,清肝润肠·····	354
莲子茶:补中益气,健脾养肝·····	356

三七花茶:补气安神,清热平肝	358
菊花茶:散风清热,护肝明目	360
黄芪茶:补气固表,降压保肝	361
薏苡茶:益气和中,滋补肝气	363
槐花茶:凉血止血,降脂清肝	365
第三章 水→肾:固肾益精添寿禄	368
玉米须茶:利尿消炎,清热利肾	368
桑葚茶:滋阴壮阳,润肠利肾	370
杜仲茶:补中益气,强肾健体	371
菟丝子茶:固精明目,滋补肝肾	373
芡实茶:补脾止泻,益肾固精	375
枸杞茶:滋肝润肺,益肾明目	376
人参花茶:益气养阴,提神补肾	378
牛蒡茶:滋阴壮阳,益气养肾	380
第四章 火→心:舒心祛火精神爽	382
白豆蔻茶:行气止呕,解腻暖胃	382
金银花茶:清热解毒,清火养心	384
迷迭香茶:提神养心,调节肠胃	385
远志茶:舒缓紧张,镇静助眠	387
芦荟茶:排毒养颜,清爽镇静	388
淡竹叶茶:清火消烦,润肺利尿	389
薰衣草茶:松弛神经,安神醒脑	391
酸枣仁茶:安神敛汗,养肝宁心	392
蒲公英茶:排毒利尿,清火养心	394
刺五加茶:舒缓疲劳,提神健体	395
黄连茶:清燥祛湿,泻火养心	397
第五章 土→脾:健脾养胃身体好	399
山楂茶:化滞消积,祛油消脂	399
陈皮茶:理气健脾,消食开胃	401
紫苏茶:抗敏解表,温暖脾胃	403

丁香花茶:温中散寒,健脾养胃	405
茴香茶:开胃进食,理气散寒	406
藿香茶:祛暑解表,化湿醒脾	408
大枣茶:益气养血,补脾和胃	409
甘草茶:补脾益气,缓急解毒	411
第六章 不同体质者的健康茶饮	414
热性体质的健康茶饮	414
寒性体质的健康茶饮	416
实性体质的健康茶饮	418
血瘀体质者的健康茶饮	421
痰湿体质者的健康茶饮	424
阴虚体质的健康茶饮	427
阳虚体质的健康茶饮	430
阳盛体质者的健康茶饮	432