

超神奇

263种对症茶方
32款绿茶美味

喝绿茶

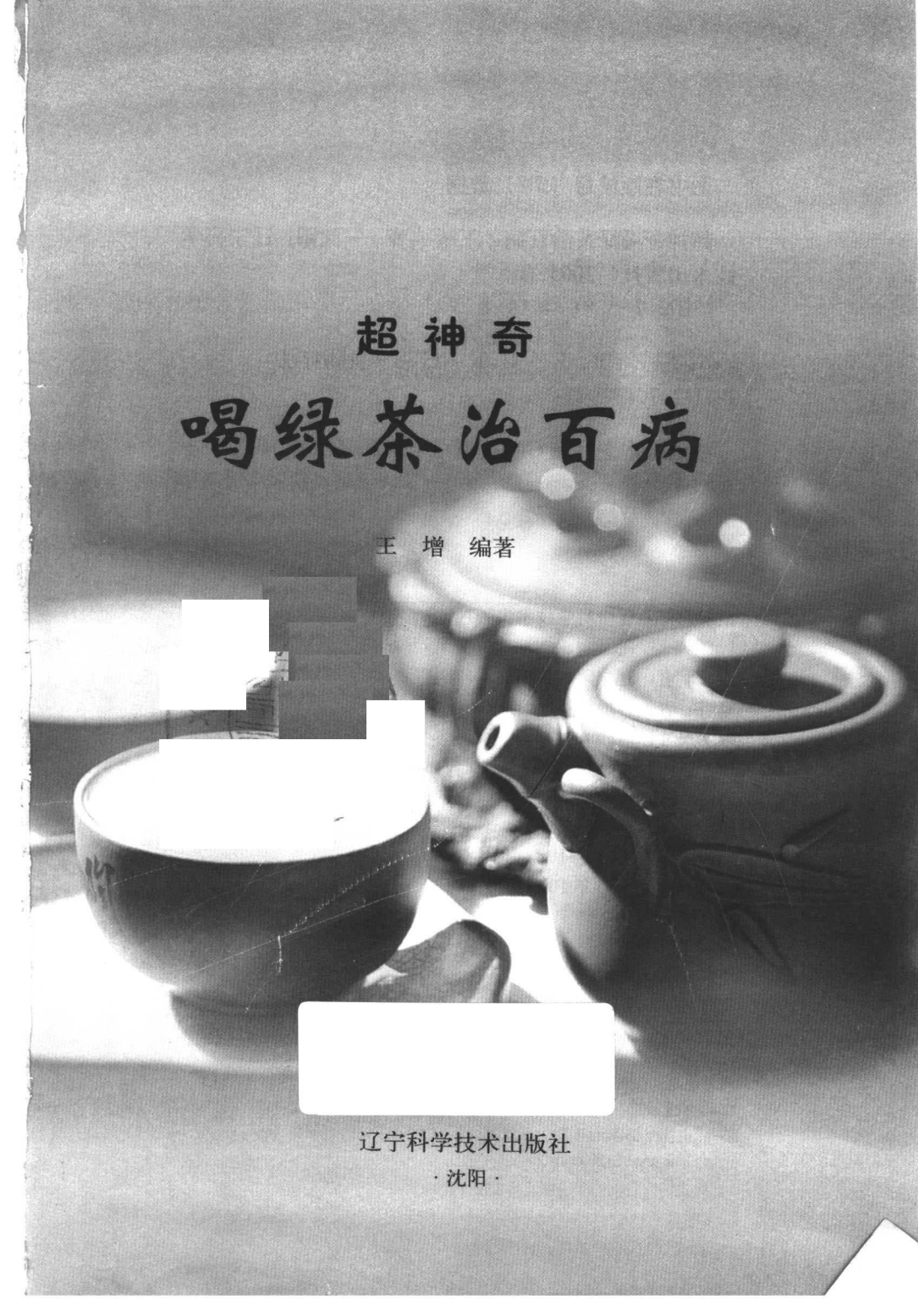
王增 编著

治百病

- 茶说
- 茶品
- 茶艺
- 茶饮
- 茶方
- 茶食



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



超 神 奇

喝绿茶治百病

王 增 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

超神奇喝绿茶治百病 / 王增编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.10

ISBN 7-5381-4418-8

I. 超… II. 王… III. 绿茶—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040439 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 6.75

字 数: 150 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶 李淑敏 王玉宝

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

第1章 茶说

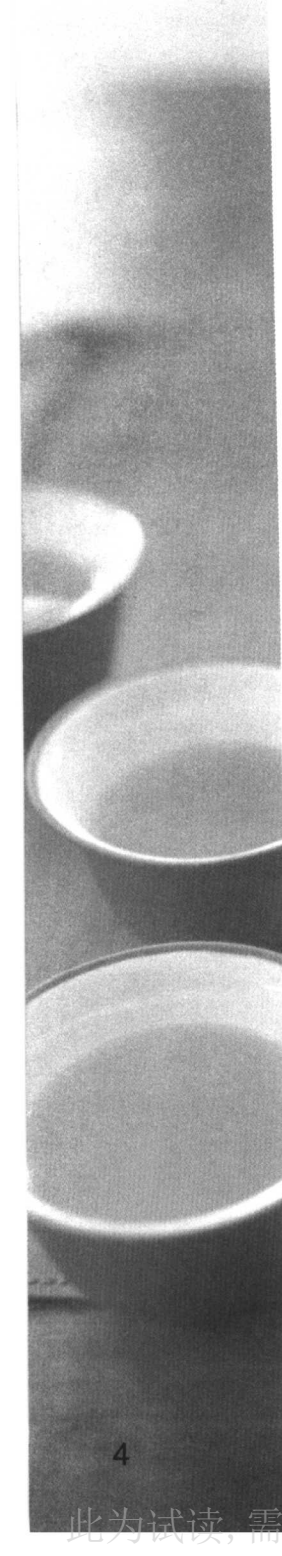
第1节 绿茶的历史	12
1. 绿茶得名	12
2. 绿茶制饮	12
3. 绿茶名品	14
4. 清代名优绿茶	17
第2节 绿茶的成分	18
1. 绿茶的魅力	18
2. 绿茶中的营养成分	20
3. 绿茶中的芳香物质含量	22
4. 绿茶中的药理成分	23

第2章 茶品

第1节 绿茶的品评	26
1. 绿茶的品质特点	26
2. 绿茶的优劣判断	27
3. 绿茶的优劣真伪辨别	28
第2节 绿茶的选购	28
第3节 绿茶的贮存	29

第3章 茶艺

第1节 器具	32
第2节 冲泡	33
1. 茶水比例	33
2. 冲泡次数	33
3. 水温	34
4. 冲泡时间	35
5. 冲泡方法	35
6. 为何机制绿茶要先洗后泡	37



第4章 茶饮

第1节 饮用绿茶妙处多	40
1. 绿茶, 风行海内外的健康饮品 ...	40
2. 常饮绿茶能使人延年益寿	40
3. 常饮绿茶具有降低血糖的作用 ...	41
4. 糖尿病患者宜用冷开水 泡绿茶饮	41
5. 常饮绿茶具有降低血压的作用 ...	42
6. 常饮绿茶能够预防动脉硬化	43
7. 蛋黄绿茶防治老年病	43
8. 常饮绿茶能对抗胃溃疡	44
9. 常饮绿茶可以防治肾衰竭	44
10. 绿茶中含有抗过敏物质	44
11. 孕妇适当喝点绿茶有利于 优生	45
12. 绿茶能预防食物中毒	45
13. 经常适量饮绿茶可以防治 贫血	46
14. 常饮绿茶有助于预防流感	46
15. 绿茶治疗痢疾效果好	47
16. 绿茶的抗癌机理	47
17. 绿茶有抑制肝癌的作用	48
18. 绿茶可控制癌细胞的转移	48
19. 常饮绿茶可以预防皮肤癌	48
20. 常饮绿茶可降低患食道癌的 危险	49
21. 常饮绿茶可降低患乳腺癌的 危险	49
22. 绿茶可用于治疗艾滋病	50

第2节 巧饮绿茶更健康	50
1. “饭后一杯绿茶，健康益寿长” 的说法是否有科学道理	50
2. 冲泡头遍的绿茶汤为何不要饮 ...	50
3. 如何品饮绿茶	51
4. 食海鲜后为何不宜立即饮绿茶 ...	51
5. 何时饮绿茶最好	52
6. 哪些人最适宜喝绿茶	52
7. 为何说老年人宜多喝绿茶	53
8. 为什么夏天喝绿茶最适宜	53
9. 为何说在空调环境里办公的人 喝绿茶最好	54
10. 为什么说饮绿茶要适时适量	54
11. 每天喝几杯绿茶对人体 最有利	55
12. 怎样正确理解绿茶的浓度、用 量与药用功效之间的关系	56

第5章 茶方

第1节 内科疾病的绿茶疗方	58
1. 治疗感冒的绿茶疗方	58
2. 治疗哮喘、咳嗽的绿茶疗方	60
3. 治疗噎膈反胃的绿茶疗方	64
4. 治疗腹泻的绿茶疗方	65
5. 治疗痢疾的绿茶疗方	67
6. 治疗糖尿病的绿茶疗方	72
7. 治疗便秘的绿茶疗方	75
8. 治疗暑病的绿茶疗方	77
9. 治疗高血压的绿茶疗方	80
10. 治疗冠心病的绿茶疗方	84

11. 治疗心悸、贫血的绿茶疗方	87
12. 治疗头痛的绿茶疗方	88
13. 治疗消化不良的绿茶疗方	90
14. 治疗呃逆的绿茶疗方	93
15. 治疗肝炎的绿茶疗方	95
16. 治疗腹胀的绿茶疗方	97
17. 治疗尿路感染的绿茶疗方	99
18. 治疗肾炎的绿茶疗方	101
19. 治疗水肿的绿茶疗方	103
20. 治疗气管炎的绿茶疗方	105
21. 治疗支气管炎的绿茶疗方	107
22. 治疗胃痛的绿茶疗方	108
23. 治疗肥胖症的绿茶疗方	111
24. 治疗阳痿、遗精的绿茶疗方 ...	113
25. 治疗中毒的绿茶疗方	114
26. 治疗神经衰弱的绿茶疗方	116
第2节 外科疾病的绿茶疗方	118
1. 治疗烧烫伤的绿茶疗方	118
2. 治疗疮痛的绿茶疗方	119
3. 治疗虫和蛇咬伤的绿茶疗方	121
4. 治疗跌打损伤的绿茶疗方	123
5. 治疗阴疮的绿茶疗方	124
6. 治疗痔疮的绿茶疗方	125
7. 治疗关节炎的绿茶疗方	126
第3节 妇科疾病的绿茶疗方	127
1. 治疗闭经的绿茶疗方	127
2. 治疗月经过多的绿茶疗方	129
3. 治疗痛经的绿茶疗方	131
4. 治疗盆腔炎的绿茶疗方	132
5. 治疗阴痒的绿茶疗方	133

6. 治疗妊娠反应的绿茶疗方	133
7. 治疗产后呕吐的绿茶疗方	134
8. 治疗产妇乳汁缺少的绿茶 疗方	135
9. 治疗产后便秘的绿茶疗方	136
第4节 儿科疾病的绿茶疗方	137
1. 治疗小儿惊风的绿茶疗方	137
2. 治疗小儿中毒性消化不良的 绿茶疗方	138
3. 治疗小儿腹泻的绿茶疗方	138
4. 治疗小儿夜尿症的绿茶疗方	140
5. 治疗小儿夜啼的绿茶疗方	141
6. 治疗小儿暑热的绿茶疗方	142
7. 治疗小儿痘疹的绿茶疗方	143
8. 治疗小儿百日咳的绿茶疗方	145
9. 治疗小儿痢疾的绿茶疗方	147
10. 治疗小儿口腔疾病的 绿茶疗方	148
第5节 皮肤科疾病的绿茶疗方	149
1. 治疗皮肤过敏的绿茶疗方	149
2. 治疗皮肤晒伤的绿茶疗方	150
3. 治疗皮肤炎的绿茶疗方	150
4. 治疗癣症的绿茶疗方	151
5. 治疗湿疹的绿茶疗方	152
第6节 五官科疾病的绿茶疗方	153
1. 治疗咽痛失音的绿茶疗方	153
2. 治疗喉炎的绿茶疗方	155
3. 治疗咽炎的绿茶疗方	156
4. 治疗咽喉炎的绿茶疗方	158
5. 治疗急性结膜炎的绿茶疗方	159

6. 治疗视力减退的绿茶疗方	161
7. 治疗口臭的绿茶疗方	162
8. 治疗口腔炎的绿茶疗方	163
9. 治疗牙龈出血的绿茶疗方	164
10. 治疗牙周炎的绿茶疗方	165
11. 治疗中耳炎的绿茶疗方	166
12. 治疗听力减退的绿茶疗方	167
13. 治疗耳鸣的绿茶疗方	168
14. 治疗鼻窦炎的绿茶疗方	168
15. 治疗鼻出血的绿茶疗方	170

第6章 茶食

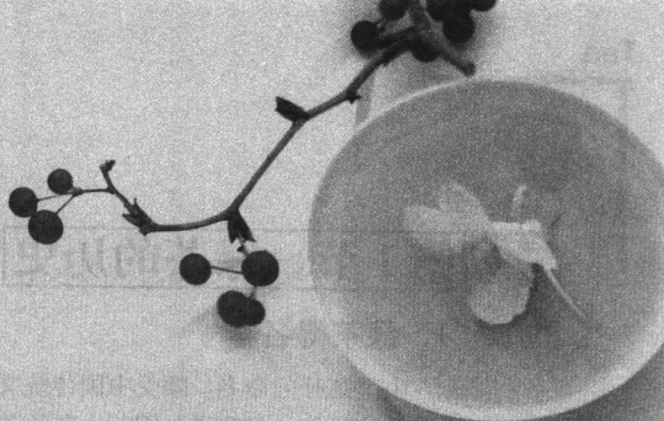
第1节 绿茶粥饭	172
1. 绿茶粥饭	172
2. 生姜绿茶乌梅粥	172
3. 鱼片绿茶饭	173
4. 双鸡绿茶饭	173
第2节 绿茶小吃	174
1. 碧螺春比萨	174
2. 绿茶银耳羹	175
3. 绿茶莲子羹	175
4. 龙井汤圆	176
5. 绿茶芝麻糖	176
6. 八仙绿茶	177
第3节 绿茶菜肴	178
1. 绿茶烧肉	178
2. 龙井茶鸭	178
3. 龙井茶熏鸭	179
4. 龙井虾球	180
5. 龙井茶虾仁	181

6. 龙井东坡肉	182
7. 龙井氽鸡丝	183
8. 龙井凤片	184
9. 君山鸡片	185
10. 毛峰鸡	185
11. 鸡丝碧螺春	186
12. 碧螺刀鱼	187
13. 碧螺鱼米	188
14. 碧螺春氽虾仁	188
15. 碧螺春鲜鱿	189
16. 绿茶熏鳊鱼	190
17. 绿茶鲫鱼汤	191
18. 绿茶肉丸	191
19. 绿茶香牛肉	192
20. 信阳毛尖氽双脆	193
21. 绿茶香猪排骨	193
22. 绿茶肉末豆腐	194

附录

附录一	中国主要名优绿茶的 风味特点	196
附录二	中国各地绿茶名品一览	213

后记



第1章

茶说



START → → → →



第1节 绿茶的历史

1. 绿茶得名

中国茶叶的命名，颇受中国传统文化的影响，即强调人与自然的统一与和谐。因此，在给茶叶命名时，特别是一些名优绿茶，十分讲究秀丽和雅致，甚至富有诗意或带有浪漫的传说。

说起来很有趣，以绿茶产地的山川名胜为主题而取名或命名的名优绿茶是很多的。如浙江的“西湖龙井”，乐清的“雁荡毛峰”，安徽的“黄山毛峰”，江西的“庐山云雾”、“井冈山翠”，贵州的“羊艾毛峰”，广西桂平的“西山茶”等等，闻其名而临其境。那富有传奇色彩的典故，那奇峰异景、云雾飘渺的仙境……仿佛一幕幕地展现在眼前，如果此时能够再品上一杯当地名茶，实是人生一大乐事啊。

有的名优绿茶，是以茶叶的形状、颜色而命名的。如形曲如海螺的江苏苏州“碧螺春”，形似瓜子片的安徽六安“瓜片”，形似山雀舌的江苏金坛“雀舌”，形似眉毛的江西“茗眉”、上饶“白眉”，形似一株株小笋的浙江长兴“顾诸紫笋”，圆直如针的湖南岳阳“君山银针”、安化的“松针”，形似蟠龙的浙江临海“蟠毫”，弯曲如虾的湖南大庸“龙虾茶”，弓弯似猴的浙江遂昌“银猴”，外形圆紧、似珍珠的浙江平水“珠茶”，形似利剑的湖北宜昌“剑春茶”，形似竹叶的四川峨眉山“竹叶青”、安徽岳西的“翠兰”等。

此外，还有把一束束茶叶用丝线扎成各种花朵的形状，如安徽黄山和浙江江山的“绿牡丹”，等等。

2. 绿茶制饮

绿茶的生产工艺萌芽于三国时期。到了魏朝（公元

220~264年),茶叶才制饼烘干,即饼茶。饮用时碾碎冲泡,还要加上香料。陆羽在《茶经》一书中,引用了三国魏人张揖《广雅》中的一段:“荆、巴间采叶作饼,叶老者,饼成以米膏出之。欲煮茗饮,先炙令赤色,捣末,置瓷器中,以汤浇覆之,用葱、姜、橘子芼之。其饮醒酒,令人不眠。”这充分说明,到了三国,人们已有冲泡的饮法了。不过,一直到唐代还是盛行煮茶法。

入唐以后,茶叶的制造和饮用更为考究,甚至选用瓦釜、陶罐装水,用松枝燃火,不一而足。但是,煮茶的时间缩短了。在煮茶的过程中,有时还要加盐、姜、葱、枣、橘皮、薄荷、酥椒等香料。据考证,当时的唐德宗煮茶就喜好加些酥椒,曾有“旋末翻成碧玉池,添酥散作琉璃眼”的诗句记述其事。而唐代陆羽在《茶经》一书中,把煮茶加香料比为倒在沟里的废水,由此可见,当时人们已开始珍视茶叶的真正味道了。

可以这样说,中唐以后,采叶作饼的制茶工艺得到逐步完善,进行系统总结记载的便是陆羽《茶经·三之造》。

唐朝时,茶叶制造是以蒸青团饼茶为主,茶叶采来后,先放在甑釜中蒸一下,然后将蒸软的茶叶用杵臼捣碎,再把捣碎的茶末放在铁制的模中,拍压制成团饼,将茶饼穿起来烘焙干,封存。当时,除了蒸青团饼茶以外,也曾出现蒸而不捣的散叶茶或捣而不拍的末茶。唐朝除有上述各种蒸青茶以外,还有少量的炒青茶。

到了宋代,制茶的技术发展很快,而且由于贡茶制度的形成,团饼茶的制作精益求精,饰面花纹出现龙凤之类,龙团凤饼由此逐步产生。除了团饼茶(即片茶)之外,还有散叶茶生产,散茶是蒸青后直接烘干呈松散状而得名。到宋朝后期,散茶得到了进一步的发展,有取代团饼茶之势。





宋朝时，已将煮茶改为泡茶。冲泡方法是把干茶碾成细末，放入开水中，用细竹帚轻轻搅拌，不加葱、姜、盐了。这时的人们才真正品尝到了茶香茶味。

元代制茶逐渐发展为以制造散茶、末茶为主。

到了明代，团饼茶逐渐被淘汰，采摘细嫩芽叶制造散茶已成大势所趋。因制造团饼茶既费工耗时，且经水浸、榨汁有损茶叶的香味，散叶茶逐渐被人们所接受。但是，正式废团茶而兴叶茶，促成这种变革的重要人物是明太祖朱元璋。他于洪武二十四年（公元1391年）下诏“罢造龙团，惟采茶芽以进”，并规定芽叶型散茶品名为四种，即“探春、先春、次春、紫笋”。从此，便停止制造团饼茶，蒸青散叶茶大为盛行。

在明代，茶叶制造工艺的发展速度很快，除大量生产蒸青散叶绿茶之外，炒青绿茶工艺也逐渐完善。在蒸青和炒青绿茶制造的过程中，有时火温掌握不当或处理不及时，往往会使叶子变黄，因此，黄茶的产生可能由此而来。

清代，蒸青绿茶逐渐改为炒青绿茶，揉捻较重，茶汁挤出，干燥时凝附叶表，冲以沸水，茶味易出。从此，饮茶以冲泡为主，沿用至今。

我国的制茶、饮茶方法的演变，永远不会完结。随着社会的进步，科学技术的发展，绿茶已被制成了袋泡茶和速溶茶，这是适应现代人对快餐食品和方便饮料的需求而问世的。

3. 绿茶名品

在我国古代制茶、饮茶方法和发展的过程中，绿茶品种最多，名茶层出不穷。从史料记载的角度去考究，古人对名优绿茶比较重视，饮法也讲究。

名优绿茶的制作工艺要求非常严格，茶叶的采摘要细

嫩，精工细制，得来不易。拿碧螺春茶来说，要求采摘一芽一叶初展，制得500克干茶，约需4万个芽叶。每泡一杯碧螺春茶，有上百个芽头。再就六安瓜片来讲，虽对采摘嫩度要求不高。但是，要经过认真细致的“扳片”，把嫩梢上芽叶，一片片摘下，分为嫩片、老片、茶梗三类，不得错乱，再行分别炒制，制成不同规格的瓜片。这些名优绿茶，许多简直是手工制作的工艺品。

据我国有关史料记载，唐代名优绿茶有50余种，宋代有90余种，元代有40余种，明代有50余种，清代有40余种。而名贵品种极其珍贵，甚至稀少。例如：西湖龙井，历史悠久，堪称我国绿茶之最，具有色泽翠绿、香气浓郁、甘醇爽口、形如雀舌的特点，早在唐代茶圣陆羽的《茶经》中就记载天竺寺和灵隐寺产茶，而真正堪称名种的为数并不很多。其实，早在北宋时浙江就有龙井茶生产了，宋时龙井茶系团饼茶，并列为贡茶。清代，乾隆皇帝品饮龙井，赞不绝口，也只将狮峰山下胡公庙前18株茶树封为“御茶”。

到了明代，龙井盛极一时。明末清初，碧螺春茶、涌溪火青相继问世，都匀毛尖乘时而起，刻意求工，历久不衰。黄山毛峰是我国极品名绿茶之一，创制于清朝光绪年间，距今约有百年的历史了。

解放后，南京花茶、韶山韶峰、安化松针、高桥银峰等，相继创制，后来居上，蜚声国内外。

绿茶，是中国茶叶中的名牌产品之一。对于绿茶泡法，若不考究，似乎极其方便，不过用杯、碗、壶以开水冲泡而已。但是，要从历史与饮食茶文化的角度去考究，却不胜精细，于茶、水、器等要求都比较高。

据有关专家们的考究，最早记载壶泡绿茶法的是明代张源《茶录》一书，比较详细地介绍了当时用茶壶冲泡绿茶的方法。泡饮名优绿茶应重点欣赏其色绿、形美、汤鲜及新茶香。





明代陈师著《茶考》一书记载了最早的杯泡绿茶法：“杭俗烹茶，用细茗置茶瓯，以沸汤点之，名为撮泡。”

对于古人来说，冲泡绿茶用水历来是很讲究的。

水是生命之源。故水之于茶，有“水为茶之母”之说。从饮名优绿茶来说，讲究水之道，求甘洁、鲜活。我们的祖先认为，“茶性必发于水，八分之茶遇十分水，茶亦十分矣；八分之水试十分之茶，茶只八分耳。”（清·张大复《梅花草堂笔记》）所以，古人为水之名次问题，屡争不休。

被后人称为“茶圣”的陆羽找出天下名水二十，次第排列，品评庐山康王谷帘水第一。后人对此有置疑。好事的清乾隆帝竟然令人特制银质小斗，按斗水的不同重量评比，推评北京西郊玉泉山之泉水和河北承德塞外伊逊河之水，并列第一。

一般说来，泡绿茶以泉水为佳，越少污染越好。玉泉水，又有“山顶泉清而轻，山下泉清而重，石中泉清而甘，砂中泉清而冽，土中泉淡而白。流于黄石为佳，泻出青石无用。流动者越于安静，负阴者胜于向阳。真源无味，真水无香。”

泡名优绿茶，讲究器之道。唐代陆羽在《茶经》中精心设计了适于烹茶、品饮的二十四器。具体地说，应与茶、水配套。以紫砂壶、杯泡绿茶效果最佳。但是，从欣赏的角度来说，则以透明的玻璃杯最佳。

品茶，当有些讲究：茶具最好名贵奇特，水质必须纯正清冽，茶艺要求精湛娴雅，茶叶讲究珍稀新鲜。重要的是：品茶要见真功夫。换句话说，古人饮绿茶，很讲究茶、水、器三者互相配合。如狮峰龙茶，置之景德镇细胎青花白瓷杯，以虎跑泉水煮沸冲泡，真可谓三妙。

据闻品茶也分几种动作：舌尖儿小口，润唇绕齿为品茶；中口直浸舌根为啜茶；大口直冲咽部则为牛饮。清代