

茶饮

「养生事典」

严选60种茶饮材料·230道茶谱

也能利用些许的时间来冲泡，
让养生变得轻松极了！
是一种方便又省钱的养生方式！



利用具有健康功效的茶饮来养生，
只要一个茶杯、一壶热水、几个简单的配方，
就能冲泡出方便又养生的茶饮，
即使是忙碌不已的上班族，



三采文化 编著
新长庚中诊所 台北中德医院
张景琛 中医师 许云卿 营养师
汕头大学出版社
审订 詹国秀 审订 詹国秀



230 道健康茶谱，

让您健康喝茶，轻松养生！

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

图书在版编目(CIP)数据

茶饮养生事典 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.4

(第一养生馆系列)

ISBN 7-81036-776-5

I. 茶… II. 三… III. 药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第011881号

中文简体字版©2005由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

茶饮养生事典

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8.25

字 数: 100千字

版 次: 2005年4月第1版

印 次: 2005年4月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 36.00元

ISBN 7-81036-776-5/R·93

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室

邮编 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

提供给您最方便的养生方式

本系列由专业医师、营养师审订推荐！

内容详尽·收录完全·便捷好用·体贴现代人的需要

《茶饮养生事典》 定价：36.00 元

◎230 道养生茶谱，让您健康喝茶、轻松养生！

《疾病食疗养生事典》 定价：39.80 元

◎200 道食疗药膳、80 道简易养生茶饮，为您的健康尽一份心力！

《药材养生事典》 定价：36.00 元

◎230 道简易养生餐，轻松让你成为活用药材高手！

《精油芳疗养生事典》 定价：36.00 元

◎256 道精油配方，定能让您选择到最适合自己的！

《海鲜肉类蛋奶养生事典》 定价：36.00 元

◎200 道健康料理，化成您每天必备的精力来源！

《五谷杂粮养生事典》 定价：36.00 元

◎200 道养生食谱，让您把五谷杂粮真正化为每天的活力！

《芳香药草养生事典》 定价：36.00 元

◎将 50 种芳香药草运用在生活上，使您的生活充满香气！

《蔬菜养生事典》 定价：39.80 元

◎每样蔬菜均附 2～4 道活力养生食谱，能让您将蔬菜的营养吃进肚子里！

《水果养生事典》 定价：36.00 元

◎每样水果均有 2～5 道应用食谱，让您利用水果的营养，替自己的健康加分！

《维生素矿物质养生事典》 定价：36.00 元

◎提供每种营养素的最佳摄取来源，让您随时可以轻松补充营养素！



圆满的人生，由健康开始；
健康的身心，由养生开始！

书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康宝典。

无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

汕頭大學出版社
三采文化
編著

第1養生館
01 *Healthy Tea*



茶飲養生事典





享受品茗的健康乐趣！

喝茶养生益处多！

国人饮茶的历史很久远，根据书上的记载，西汉时期就渐渐有人饮茶了，但还不是普遍；到了唐代，饮茶的风气则已盛极一时，所以唐朝陆羽写了《茶经》，详实纪录了饮茶的总总，当时已经把饮茶当成日常生活的礼仪，有客人来了就倒茶以奉，而时至今日茶仍为开门七大事之一。

饮茶到底有何益处？《神农食经》上说：“茗能止渴，令人少睡，有力悦志。”；而近人论饮茶，则有明目、养神、除烦、消积、解渴、醒酒、抗癌等作用，实在是好处多多，所以茶一直是国人最喜爱和普遍的饮料！

三采文化出版社对于生活养生方面，一向极为重视，出版了许多有关养生的书籍，对于茶饮的养生当然也不能放过！现在出版这一本《茶饮养生事典》，里头收集了各式茶饮，包括了“汉方药草茶”、“青草茶”、“五谷茶”、“中国茶”、“健康花草茶”、“特调风味茶”，市面上能看到的茶饮，几乎都已包含在其中，并且很详细地介绍茶饮的材料和功效等，对于重视养生的人们，绝对是一本必备的参考书籍！

现代人生活忙碌，压力又大，身体的小毛病不少，平时很需要好好调养身体！而利用茶饮来养生，只需要一壶热水和一只杯子，再简单不过了，依照书上的说明，挑一道自己喜爱和适合的茶饮，冲一杯养生茶，慢慢地品尝，享受那午后的闲情逸趣，让我们轻松养生去吧！



张景辉

新长庚中医诊所中医师·台湾传统医学会理事
台湾中医儿科医学会员理事·台湾中医肝病医学会员理事

说不完茶的好处！

聪明选择合适茶饮最健康！



很久以前，人们只有饭后、悠闲时喝茶，“茶米茶”是很好的享受，但随着茶的保健、预防功效陆续被研究发现后，茶的保健身价日益抬高，喝茶族也愈来愈多，茶叶的开发也愈来愈有市场，人们不只是品茗而已，也为了身体健康、纾解压力、控制体重、消除油腻感、调节免疫能力而喝茶，使自己的体能状况维持良好，并保有优质生活！

茶的好处说不完，但仍要按照自己的体质、生活型态、保健需求，聪明“选择”茶的种类、泡法，这本《茶饮养生事典》就针对大家的需求，告诉大家有关茶的知识，并让大家找到适合自己喝茶的好方法！

台北中医医院 营养师

許雲卿

仔细聆听身体的声音！

大自然的恩赐——药草疗法！

七岁大的儿子常常对我说：“妈妈，你好像巫婆喔！”

别误会！我可不是骑着扫把飞来飞去的那种巫婆！在他眼中，我是会帮他配药草、调精油、作按摩的好巫婆喔！5年前，为了我家那体弱多病的早产儿，半信半疑地接触了“自然疗法”，而大自然的力量也确实发生了不可思议的作用，让我至今仍乐于其中！但必须要提醒您的是，若是病重者，应该直接接受适当的医药治疗，但若病况轻微，可听听身体的声音，用最自然的方式来处理，而药草疗法就是值得一试的好方法！

另外要提醒您，药草并不是治疗疾病的万灵丹，健康的生活方式才是健康的不二法门，预防永远胜于治疗喔！

台湾香草集教育训练长·香草集门市部店长

詹國芳

Contents

第一篇

茶的健康大观园

最简便且有效的养生妙方！

茶的养生健康观！14

喝茶的学问！

按照体质，选用合适茶饮！16

茶博士的健康建议！

依对象、季节，找出合适茶饮！18

茶饮的营养宝库！

茶饮中对人体有益的成分！20

享受茶饮之前，一定要知道！

茶饮饮用宜忌！25



Contents

茶饮养生馆



1 汉方药草茶

饮用汉方药草茶前的必备知识！……32

山楂……38

肉桂……42

决明子……44

金银花……46

大枣……48

枸杞……52

胖大海……56

洛神花……58

乌梅……62

桑椹（叶）……64

益母草……68

麦芽……70

银杏（叶）……72

荷叶……74

菊花……76

人参……80

干姜……84

桂圆……88

板蓝根……90

冬虫夏草……92



2 青草茶

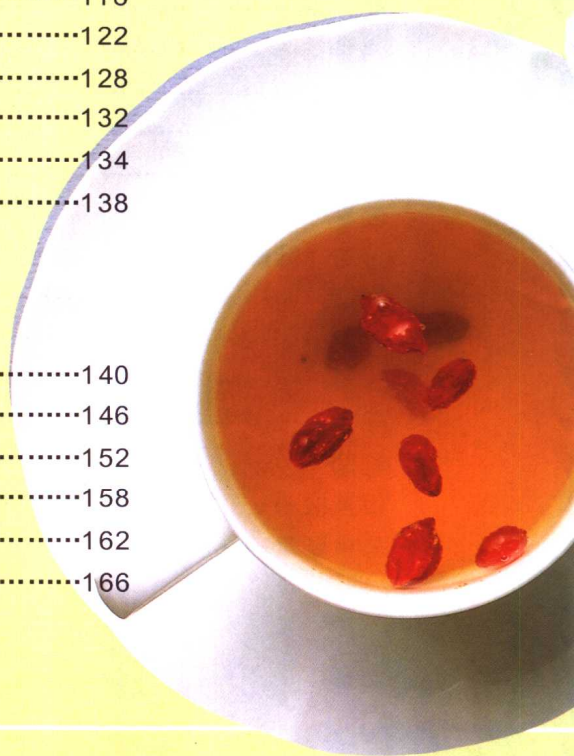
饮用青草茶前的必备知识！	94
仙草	98
车前草（子）	102
金线莲	106
紫苏	108
白茅根	110
咸丰草	112
绞股蓝	114
白鹤灵芝	116

3 五谷茶

饮用五谷茶前的必备知识！	118
豆类	122
芝麻	128
松子	132
薏仁	134
杏仁	138

4 中国茶

饮用中国茶前的必备知识！	140
绿茶	146
乌龙茶	152
香片	158
普洱茶	162
红茶	166



5 健康花草茶

饮用花草茶前的必备知识！	174
桂花	180
迷迭香	184
薰衣草	188
洋甘菊	192
柠檬香茅	194
薄荷	196
玫瑰	200
柠檬马鞭草	204
甜菊叶	208

鼠尾草	210
百里香	212
菩提子	214
香蜂草	218
茉莉	222
紫罗兰	226
金盏花	230
茴香	232
马郁兰	234

6 特调风味茶

发掘生活中各种风味茶饮！	236
果粒茶	240
擂茶	246
玛黛茶	248
水果调味茶	252

第三篇

Index附录索引

笔画索引	262
------	-----

• 特别感谢 • 衷心感谢亚士欣实业有限公司（玛黛茶提供）于此书制作过程中的诸多协助，因为你们的热情协助，这本书才能顺利完成！



导读 *How To Use*



现代社会压力庞大、步调快速，虽然饮食丰富又营养，但因为生活作息不规律、饮食又过于精致化，常会出现一些文明病、或不适症状，但又没有空闲可以让身体好好休息、调整体质，这种情形常令人感到困扰！



此时，不妨可以利用具有健康功效的茶饮来养生，只要一只杯子、一壶热水，几个简单的配方，就能冲泡出方便又养生的茶饮，即使是忙碌于工作的人，也能毫不费时、轻松地调养身体，而且茶材普遍都不贵，是一种方便又省钱的养生方式！



《茶饮养生事典》严选出60种茶饮的必备茶材，分为“汉方药草茶”、“青草茶”、“五谷茶”、“中国茶”、“健康花草茶”及“特调风味茶”6大项，详细介绍其基本资料、健康功效、选购、保存、每样茶材的使用剂量、冲泡方式、饮用宜忌，以及除了茶饮之外的生活应用，此外，还有茶材的生活配方DIY，更提供了230道的茶谱，让你健康喝茶、轻松养生！





本书的八大特色

1. 严选60种茶材！

如菊花、仙草、薏仁、绿茶、玫瑰、擂茶、果粒茶等，适合用来泡饮的茶材。

2. 提供230道的茶谱。

每样茶材都附有2~10道的茶谱，让您轻松饮用、健康养生。

3. 茶材除了茶饮之外的生活应用。

每种茶材都不只是冲泡成养生茶饮，还有作成料理，甚至有用来泡浴等功能！

4. 茶材的饮用宜忌，一定要知道！

茶材虽然有许多健康功效，但如果茶材不适合你的体质，喝久了也会不舒服，一定要注意！

5. 关于此样茶材的知识！

您知道中国有两大知名绿茶——龙井茶、碧螺春吗？而日本绿茶的特性又是如何呢？在绿茶单元里都让您了解！

6. 泡饮此类茶饮之前，必备的知识！

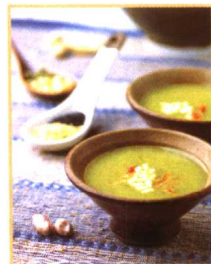
例如泡饮中国茶饮之前，您知道什么是发酵茶、不发酵茶吗？而冲泡的器具又有哪些？还有，也要知道泡茶时的注意事项喔！

7. 使用剂量的提醒！

如汉方药草茶、青草茶、花草茶，都有其使用剂量上的限制，虽然喝茶有益健康，但过量也是不好的喔！

8. 版面设计实用好索引！

清楚、使用简易的版面设计，让你的阅读轻松不费力！



**饮用中国茶前的必备知识！**

中国是世界上最重要的产茶国。

中国有茶的国家，有，也有茶的种类和数量之多。

中国茶的历史

中国是世界上种茶、制茶、饮茶最普遍的国家，世界上其他国家的饮茶，种茶习惯都是直接或间接从中国传过去的。

早在古代文房“四宝”中，“茶”被列为第一宝。中国茶在历史上有着悠久的历史。

唐代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

茶久食，能益寿。饮茶时，茶叶已逐渐成为普通饮料，到了唐朝，饮茶已蔚为风气，除了将茶叶直接冲泡饮用之外，又发明了煎茶和煮茶（即茶饼）的饮茶方法。

唐朝饮茶，自唐太宗起，饮茶之风盛行。唐代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”，晋代陆羽在《茶经》中记载：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

- 1** 饮用前的必备知识！
在泡饮之前，您一定要知道的基础常识！

- 5** 茶材冲泡后，呈现的茶色！
将茶材冲泡后，呈现出来的茶色清楚展现！

- 7** 选购
告诉您怎样选购茶材，才是品质最好的！

- 2** 茶材名称 共有60种的常用茶材介绍！

- 8** 保存

一次泡饮不完，这样保存才是最好的！

- 3** 关于茶材

茶材基本资料，如别名、使用剂量、冲泡方式、饮用宜忌等。



- 4** 茶材样貌 清楚呈现
每样茶材的样貌，让您认识茶材！

- 6** 健康功效
此样茶材饮用后的功效完整呈现！

- 9** 茶材的生活应用
茶饮除了用来冲泡之外，还可用来作成料理或泡澡……

茶的健康

茶饮，是吸收营养最迅速的方式，也是养生最便利的方法。

茶饮中富含了许多的营养素，而各式茶材也让饮食生活千变万化！

但，饮用前必须根据体质来选用茶材，此外也要注意四季、顺应时序变迁，
还有，饮用宜忌也一定要知道，对身体的养生功效才能达到百分百！

懂得善用身边的养生资源，不需花大钱去买健康食品，才是最聪明的养生消费者喔！

最简便且有效的养生妙方！

茶的养生健康观！

.....14

喝茶的学问！

按照体质，选用合适茶饮！

.....16

茶博士的健康建议！

依对象、季节，找出合适茶饮！

.....18

茶饮的营养宝库！

茶饮中对人体有益的成分！

.....20

享受茶饮之前，一定要知道！

茶饮饮用宜忌！

.....25

大观园。

