

绿茶



让你健康一辈子

桑野和民 编著

绿茶，长寿茶



天津科学技术出版社

绿茶

让你健康一辈子

桑野和民 编著



天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

绿茶让你健康一辈子/桑野和民编著 —天津:天津科学技术出版社, 2005
ISBN 7-5308-3837-7

I. 绿... II. 桑... III. 绿茶—保健—茶谱 IV TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104066 号
著作权合同登记号:图字 02-2004-148

责任编辑:刘 锟 傅雪莹

版式设计:郭晓鹏

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版、发行

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4 字数 68 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:7.00 元



前言

即使是那些认为绿茶有益健康的人，一旦阅读完本书，也必定会觉得惊奇，原来绿茶竟有这么多神奇的功效！

如今，有关绿茶的研究正疾速地向前发展。绿茶自古就是我们的日常饮品，或许是由于绿茶离我们的生活太近的缘故，长期以来它的各种效用反而一直被忽视。而随着研究的深入，以前人们所了解的功效，正一个个被深入了解。作者本人也经历了多年的潜心钻研，其间包括反复进行动物实验，终于发现绿茶的益处大大超出了人们的预料。

现在，不但绿茶预防癌症的效果已从各方面得到了确认，而且我们知道它能降低血脂，防止动脉硬化，具有防止因摄食过量及运动不足而导致肥胖与脂肪肝等病患的功效。而这些仅是绿茶神奇功效的一小部分，例如在第二章里所归纳的那样，还有更多的功效。

这是经过大量研究后得出的无可辩驳的事实。然而，如果只是饮用绿茶，就不能说已将绿茶的效力百分之百地发挥出来了。绿茶的有效成分溶解到热水中的只是一部分而已。这就是说许多人将绿茶中的大部分有效成分，当成垃圾白白扔掉了。这样一来，即使绿茶的功效非凡，也不能将绿茶的效力充分地发挥出来。

在本书中，从绿茶的非凡效用到食用方法和相关历史都作了浅显易懂的介绍。我想有了这本书，各位就能非常透彻地了解绿茶的全貌。并且，当您阅读本书之后，请务必进行实际的尝试。这样大家就会对绿茶有全面的了解和切身的感受。

请重新认识绿茶，多多地饮用、食用绿茶，以此来保持健康。



然而,这并不意味只吃绿茶就行了,同时请别忘记对您饮食生活的各个方面进行全面检查。



目 录

第一章 它不单是嗜好型饮料! 应将绿茶作为健康食品来重新认识! (1)

绿茶与红茶、乌龙茶的不同之处 (2)

形成绿茶涩味、苦味、香味的成分 (6)

绿茶叶片是储存维生素、矿物质的宝库 (11)

虽然统称为绿茶,却有很多种类 (14)

第二章 现在才开始清楚绿茶成分的功效 (15)

儿茶素能预防癌症 (16)

防止动脉硬化及心脏病 (26)

预防“脂肪肝” (33)

阻止细菌与病毒感染 (38)

饭后喝绿茶可预防龋齿、牙周病、口臭 (42)

咖啡碱能提高脑部与身体机能 (45)

防止糖尿病 (50)

第三章 喝绿茶的神奇效用 (53)

预防高血压 (54)

可以永葆青春,使皮肤充满生机 (57)

利用食物纤维来消除便秘 (59)

能使爱喝酒的人消除后顾之忧 (61)

连小孩们也认同这样的说法“绿茶真的是可以吃的” (63)

与饮用相比,食用的方式能摄取更多的营养 (66)

绿茶是安全的食品吗? (67)

吃哪种绿茶好呢? (72)



做成怎样的绿茶饭菜好呢?	(75)
吃多少适当呢?	(77)

第四章 简便可口的绿茶饭菜 (81)

用绿茶做饭菜的要点	(82)
只需撒上、浇上就能做成的简单饭菜	(84)
加入绿茶粉末的健康调味品	(88)
利用凉拌、搅拌实现一味多变	(89)
做成油炸食品面衣和加在材料中的绿茶饭菜	(91)

第五章 让每天喝的绿茶更可口 (94)

沏茶用的水会影响绿茶的味道	(95)
如果预先接好水并沸腾五分钟以上,它所含的气味就会消失	(96)
不用温度计,而使热水冷却到适温的方法	(97)
享用冷绿茶的方法	(99)
绿茶中产生颜色、香味的成分	(100)
绿茶是幽香的茶	(101)
根据不同目的选择绿茶	(102)
各种风味茶	(104)

第六章 茶叶是这样做出来的 (105)

茶树的真面目	(106)
生命力非常旺盛	(107)
薰蒸茶叶的时间基本为25~30秒,而深蒸煎茶有薰蒸120秒 以上的情况	(109)



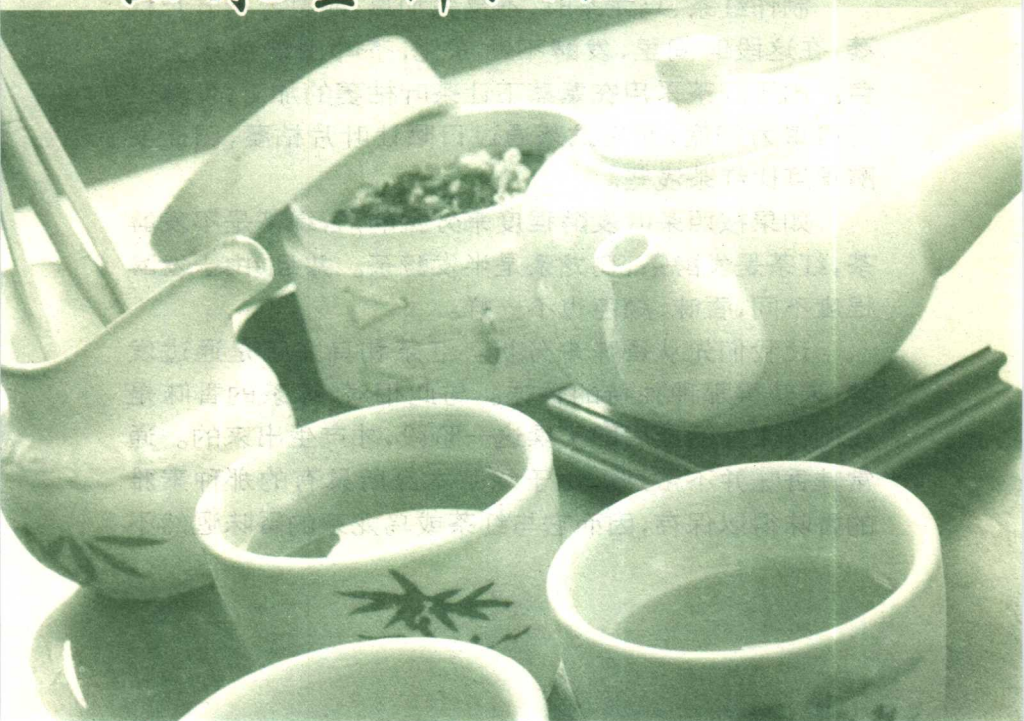
第七章 茶叶的历史与文化 (110)

探寻世界茶叶的历史 (111)

绿茶、红茶、乌龙茶 (113)

[第一章]

它不单是嗜好型饮料!
应将绿茶作为健康食品来重新认识



茶让你健康一辈子

绿茶与红茶、乌龙茶的不同之处



绿茶是不通过茶叶发酵制作出来的

绿茶、红茶及乌龙茶，无论颜色、味道还是香味，都各不相同，之所以表现出如此强烈的不同，是因为它们在制作方法上，存在着根本的差异。

图1列出了绿茶、红茶及乌龙茶制作的工序流程。绿茶与红茶、乌龙茶在制作方法上的不同在于采摘后是否立即进行薰蒸。因立即薰蒸，绿茶叶片没有发酵而叶片得以保持原有的绿色和原有的功能。

制作红茶、乌龙茶时，不是先加热，而是等待叶片枯萎，在这段时间里，发酵不断深化，茶叶由绿色变为褐色。由于红茶采用在薰蒸下让茶叶枯萎的加工，发酵进行得最为彻底，而乌龙茶通过日晒让叶片枯萎，因此发酵程度比红茶浅些。

如果按照茶叶发酵程度来分类的话，绿茶是不发酵茶，红茶是发酵茶，乌龙茶是半发酵茶。并且，由于发酵程度不同，香味、颜色也不一样。

让我们先从香味来分析。红茶和乌龙茶是通过发酵，来获得那种独特的香味。与此相对，绿茶的香味是在制作工序的最后即干燥这一阶段，才产生出来的。通常其香味并不浓烈。由于绿茶本身所具有的那种素雅的香味得以保存，因而它与红茶或乌龙茶的香味迥然不

绿茶，长寿茶 绿茶，长寿茶

同，显得似有若无。

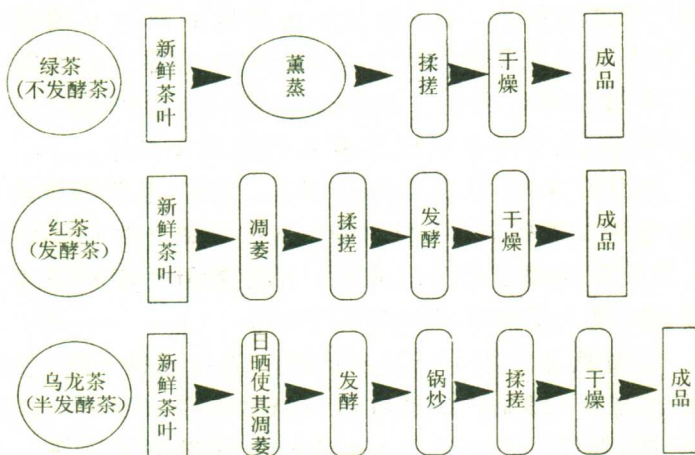


图 1

绿茶·红茶·乌龙茶的制作方法存在如此差异



图 2

绿茶中所含咖啡因的总量为 8% ~ 15%，不同等级含量的差异



绿茶让你健康一辈子

关于茶叶的营养,将在后面的章节中详细解说。与红茶、乌龙茶相比,绿茶所含的维生素 B 群与 C 要多得多,红茶与乌龙茶中的维生素含量几乎为零。和发蔫的蔬菜中维生素 C 含量少的道理相同,在经历凋萎、发酵等过程中,茶叶所含的维生素 B 群已丧失殆尽。

制作绿茶时,要趁着新鲜薰蒸。虽然也有维生素 C 受到这种高温的破坏,但这种反应会使氧化酶的作用停止,因此能够遏止成分的变化。即趁着叶片新鲜迅速完成薰蒸,使大量营养成分保存下来。

经过薰蒸后的茶叶要被揉搓。通过这种工序,使细胞受到破坏,细胞内的香味成分就附在茶叶表面。如果不揉搓,即使注入热水,香味成分也很难溶解出来。为了制作出香甜可口的绿茶,揉搓这一工序无论如何都是必不可少的。

然后就是干燥。加工完毕的绿茶,只含有 2% ~ 3% 的水分。通过减少水分,营养成分被浓缩,绿茶的保存期限延长了。

通过上面的分析,就会明白薰蒸、揉搓、干燥等绿茶加工的工序,可以达到防止营养成分损失、改善味道、延长保存期之类的目的。绿茶独有的特征,在于利用薰蒸使营养成分得以大量保存。

从前那些开发出绿茶制作的人们,是否连营养方面都考虑到了呢? 现在还是疑问。我们不妨假设,是为了保留茶叶鲜亮的绿色,而立即薰蒸刚采摘的叶片。正是

绿茶，长寿茶  绿茶，长寿茶

由于增加了薰蒸这一道工序，绿茶中优良的成分才得以保存下来。

绿茶让你健康一辈子

形成绿茶涩味、苦味、香味的成分



涩味的根源——儿茶素

当被问到绿茶的味道怎样时，人们首先说出的字眼大概就是涩吧！所以有涩茶这种说法，还因为浸泡时间长或热水温度高，味道变浓了的缘故。总之，涩味几乎已成为绿茶的代表味道了。

这种涩味的根源，是儿茶素。这个名字大家可能不熟悉，但它的另一个名字丹宁大家可能不陌生。在食品成分表等场合，时常用丹宁这种说法。

然而，如果按照化学结构，丹宁还包括除儿茶素以外，范围更为广泛的物质，因此，涉及到绿茶的涩味时，说儿茶素比丹宁更准确。所以在本书中均使用儿茶素这个词。

绿茶中含有六种儿茶素，儿茶素的总量占干燥绿茶的 8% ~ 15%，一旦注入热水，其中一部分就会溶出，给茶水增添适当的涩味。通常，在一杯沏好的绿茶中，可溶解出 17 ~ 120 毫克的儿茶素。

苦味的根源——咖啡碱

咖啡碱作为医药被广泛应用，《日本药典解说书》中记载：其味略苦。那是在喝茶时所感觉到的淡淡苦味，是咖啡碱的味道。

沏茶时，如果注入温开水，苦味就会弱些；如果注入

滚烫的开水，苦味会变强。这是因为水的温度越高，咖啡碱越容易溶出的缘故。假如您想用喝茶来驱散睡意，则喝用热开水沏的苦茶，因为咖啡碱溶出的多，效果更为显著。

说到咖啡碱，似乎是咖啡中所含的成分，或许是受其名称的影响，它给人的这种印象相当强烈。当然，在咖啡中咖啡碱的含量较多，可是绿茶、红茶、乌龙茶等含量也不少。

绿茶独特香味的根源

绿茶所具有的独特香味来源于氨基酸。绿茶总含的多达 20 种的氨基酸是使绿茶散发出芳香的功臣，占其中半数以上的是谷氨酸。

众所周知，无论是使海带吃起来可口的成分，还是化学调味品中的成分，都是谷氨酸。虽然绿茶的好味道并不仅仅取决于氨基酸的量，但绿茶所含的氨基酸越多，它的味道就越好。

绿茶档次（价格）越高，氨基酸的含量越多。番茶、劣等煎茶只含有极少量，高级煎茶、玉露，氨基酸的含量多。绿茶越高级价格越高，味道就越好。

绿茶中产生味觉的成分有益健康

通过以上的说明，或许大家都能理解：对于绿茶那种复杂的味道，儿茶素、咖啡碱都发挥了重要的作用。然而，这些物质所具有的作用，并不仅限于味觉世界。它们还具有十分出色的医学方面的功能，这是通过最近

喝茶让你健康一辈子

的研究,才逐渐弄清楚的真理。

食品带给我们以各种恩惠,我们可以将它分成三种机能,并在此基础上进行分析。

一种机能……提供营养元素。这是维持生命所必需的基本机能。

二种机能……满足人们对食物的嗜好。这是带来味道、香味等味觉的机能。

三种机能……调节生物机能。这是恢复、维持、增进健康的机能。

长久以来,绿茶一直是以二种机能为主的食物,说到底就是嗜好品。人们为享受其独特的香味而喝绿茶,与此同时却很少有人考虑到维持、增进生物机能之类的事。

然而,由于绿茶中维生素、矿物质丰富,因此是一种机能也极为健全的食品(这一点,见第2章)。

而且,儿茶素、咖啡碱等具有抑制癌症、预防、克服以成人病为主的各种疾病的功能。令人惊奇的是,以前人们普遍认为仅具有二种机能的味觉成分中,还隐藏着三种机能。

绿茶原本就是药物。中国早在1200年前,就纂写出了《茶经》这本对茶的医学疗效进行总结的书籍,日本也在800年前,由开创临济宗的禅僧荣西,写出了《吃茶养生经》。在这本书中,甚至还出现了“所为茶者,为末世之养生仙药,系延长寿命的妙术”等语句。

有关绿茶的三种机能将在第2章归纳。该领域的研究正处于进行阶段，因此，或许今后还会不断有新机能被发现。

与其它茶相比，绿茶所具有的优点

最近几年，因留给了人们有益于健康的印象而销量大增的是乌龙茶。喝了它很快就会苗条的评价，已深深渗透于人们的意识之中。这得益于咖啡碱对脂肪代谢的改善作用。而咖啡碱，咖啡及红茶之中也都含有。因此不能断言，只有乌龙茶才是对健康有利的茶。

那么在真正有益于健康的茶当中，名列首位的是哪一种呢？

要回答这个问题非常困难。不过，与红茶或乌龙茶相比，绿茶具有许多已得到验证的优点。

首先，绿茶中维生素的含量多。这在前面也作过简要的说明。绿茶没有经过发酵，因此保留了大量的维生素。尤其需要指出的是其中所含的维生素C在红茶与乌龙茶中几乎没有。

而且，红茶、乌龙茶中的儿茶素，由于制作过程中氧化程度的加深，已丧失了原有的状态。绿茶浸出液的淡黄色是儿茶素本来的颜色。

儿茶素具有预防癌症的效果。有关详情将在第2章进行解说，而在桑野等所做的动物实验中，已氧化的儿茶素（即乌龙茶、红茶所含的儿茶素），抑制发癌的效果未得到确认，仅就这一点而言绿茶也具有压倒的