



茶饮+茶膳+花草茶

茶养、茶疗、茶方

以茶养身，以茶防病

陶冶性情，健康妙用



Tea&Health

各种风味



在家轻松 DIY

王敏华◎编著

中華茶 养生便典

中国出版集团
世界图书出版公司



中華茶 養生便典

TEA & HEALTH

王敏华◎编著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目(CIP)数据

中华茶养生便典 / 王敏华编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2008.9

ISBN 978-7-5062-9370-9

I. 中… II. 王… III. 茶叶—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138335 号

Copyright © 2009 Guangzhou TianDi Books Ltd.

本书版权属于广州天地图书有限公司

责任编辑 柯绵丽

特邀编辑 丁树伟

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园 2 楼 邮编: 518129)

规 格 787 mm × 1092 mm 1/32 595 千字 13.25 印张

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9370-9/G · 0357

定 价 62.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



引言

从茶的历史、茶的文化到茶的养生

中国，是世界上最早种植茶、利用茶的国家之一，可谓是茶的故乡。茶树原产于我国的西南地区，它的种植经历了几个阶段：

1. 野生药用阶段。茶最早是用作药料，据《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”（茶即是荼的古称）。可见远在公元前 2737~2697 年茶就被神农发现，并用为药料。此后，茶逐渐推广为药用，后来才被作为饮料，公元前 59 年的王褒《僮约》一文，曾提到“武阳买茶”、“烹茶尽具”等内容，这是茶用作饮用的最早记载。

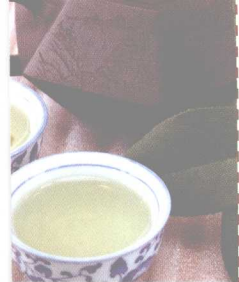
2. 少量种植供僧、贵族饮用阶段。饮茶的习惯，最早应当起源于川蜀之地，后逐渐向各地传播，至西汉末年，茶已成为僧、皇室和贵族的高级饮料，到三国之时，宫廷饮茶更为普遍。

3. 大量种植发展阶段。如今茶已经成了风靡世界的三大无酒精饮料（茶叶、咖啡和可可）之一，并将成为 21 世纪的饮料大王，饮茶之风遍及全球。

寻根溯源，世界各国最初所饮的茶叶，引种的茶种，以及饮茶方法、栽培技术、加工工艺、茶事礼俗等，大部分是直接或间接由中国传承过去的。

传统上关于茶类的划分可以有多种方法。有的根据制造方法不同和品质上的差异，将茶叶分为绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶和黑茶六大类。有的根据我国出口茶的类别将茶叶分为绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、花茶、紧压茶和速溶茶等八大类。有的根据我国茶叶加工分为初、精制两个阶段的实际情况，将茶叶分为毛茶和成品茶两大部分。现在，我们日常生活中又增加了诸如花草茶、凉茶、西式茶等花式品种和饮法，它们也被归入“茶”的范畴。可见，我国种茶、饮茶的历史源远流长，茶的品种种类繁多。





与此相对应，我国的茶文化的形成和发展其历史也非常悠久。早在武王伐纣时期，茶叶已作为贡品。原始公社后期，茶叶成为货物交换的物品。战国时期，茶叶生产已经有一定规模。先秦的《诗经》里就有关于茶的记载。

汉朝，茶叶成为佛教“坐禅”的专用滋补品。魏晋南北朝，已有饮茶之风。隋朝，全民普遍饮茶。唐代，茶业昌盛，“人家不可一日无”，出现茶馆、茶宴、茶会，提倡客来敬茶。宋朝，流行斗茶，贡茶和赐茶。

不论历代君王相将诗哲佛儒，还是平民百姓，对茶的功能及其价值、茶道的厚爱和认识是一致的。特别是到了唐代，出了一位出类拔萃的茶圣陆羽，其名著《茶经》，可谓中华茶文化之经典。茶已完全融入了人们的日常生活和文化中。

历代诗人对茶的吟咏可谓多矣！“琴棋书画草歌茶”，文人骚客皆喜饮茶，唐代陆羽《茶经》：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。齐有晏婴，汉有杨雄、司马相如，吴有韦曜，晋有刘琨、张载、远祖纳、谢安、左思之徒，皆饮焉。”茶使我们的精神世界更加充实，茶使我们的物质生活丰富典雅。

在民间，“柴米油盐酱醋茶”，成为民间生活之中家常必需品，其中茶就在范围之内。中华民族人民自古以来都有饮茶、敬茶的传统礼俗。“客来时，敬杯茶，能增进情谊；口干时，饮杯茶，能润喉生津；疲劳时，饮杯茶，能舒筋解乏；闲暇时，品品茶，能口鼻生香；心烦时，吃吃茶，能静心清神；滞食时，饮热茶，能消食去腻”。

以茶待客，以茶解渴，以茶消闲，以茶清心，以茶强身，由此可见，茶作为国人生活中不可或缺的一部分，流行了千年之久，绝不仅仅是因为茶香、茶味、茶色之魅力，更重要的是，我国劳动人民很早就发现茶的食用、药用的功效，茶更是一种绝佳的保健饮品。

饮茶养生在中国已有数千年历史，神农氏发现了茶树，通过尝其叶，始由嚼青叶，继而转为采叶焙制，由采叶焙制，转而改良为煎烹饮啜，从此，茶就这样和国人的生活紧密地联系在一起。

中医认为饮茶有清热解毒、助消化、解油腻、强心、利尿、明目、提神益思、减肥，降低血脂等多种功效。《本草纲目》曾指出：“茶苦而寒，最能降火。火为百病，火降则上清矣。”

唐代“五十斤茶”和尚，因终生饮茶而活到了一百三十岁，清乾隆皇帝“不可一日无茶”而长寿；现代女作家冰心，长期饮茶而活到了九十九岁，可见，饮茶与长寿有不解之缘。

经常饮茶，一可修身养性，二可提神益思。许多中外学者研究证明，茶含酚较多，酚能改善人体内微血管壁的渗透性，增强血管的抵抗力，保护人体内的维生素C，还可降低辐射对人体的危害，使人的元气旺盛，百病难侵。

当今科技迅猛发展，现代医学、生物学对茶研究也表明，茶叶中含化学物质，维生素、蛋白质、氨基酸等，可解毒、可防癌，提神醒脑，益气安神，可推迟人体的新陈代谢，有降血压等功能，茶确是养生延寿的良方。

茶是一种保健饮料，茶叶冲泡后还有很大用处，如撞伤、跌伤、刀伤而引起发炎，可将茶叶一块一块排贴在患处，能起到消炎、拔毒生肌之功能。人们流传的“隔夜茶毒过蛇”这是一种误解，隔夜茶含氟和酸类，

不但可以防止微细管出血，还可杀菌消炎，如口腔出血、皮肤出血、疮口浓疡等都可用隔夜茶冲洗；同时有口臭可用来漱口，有头皮痒可用来洗头都有效果。

饮茶好处多多，但也要注意方法，如有的人饮茶失眠，这是平时没有饮茶习惯而致，并非茶的不良。不常饮茶者可由淡而浓，因时而宜，因人而异，逐步养成习惯，才能达到修身养性、健康长寿之作用。





本书以短小精悍的形式,汲取中西养生保健名家、学者的研究与民间秘方之精粹,融会贯通,并结合现代人的新观念、新思路,从我们的日常生活出发,深入浅出地告诉您“茶养生与保健”的基本原理、新概念、新方法。

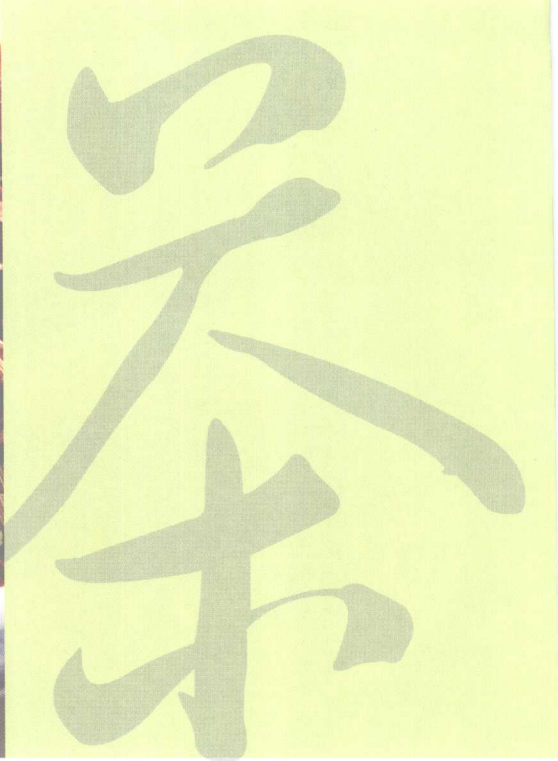
1. 根据大众百姓日常生活的需要,运用传统中医学理论和现代营养学知识,在众多茶材中精中选精,分析了这些茶材的营养成分、药用功能及保健功能,同时荟萃了几百种茶疗保健方,使读者在轻松的阅读中获取饮食科学知识及食疗方法,从而达到防病、治病、保健、强身的目的。

2. 从养生的角度而言,合理饮食、劳逸结合、适量运动和心理调摄是健康的四大基石,如果做得好,就会得到理想的效果。在此基础上,人们还应该懂得一些医疗知识,因为人的一生免不了要生病,如果懂得一些医疗知识,一方面能较好地配合医生共同对付疾病,另一方面,如果在某种特殊条件,一时找不到医生也能解决一些问题。或者虽有请医生治病的条件,但自己有一定把握治愈某些疾病,就能沉着应付,有利于增进个人和家庭的健康。

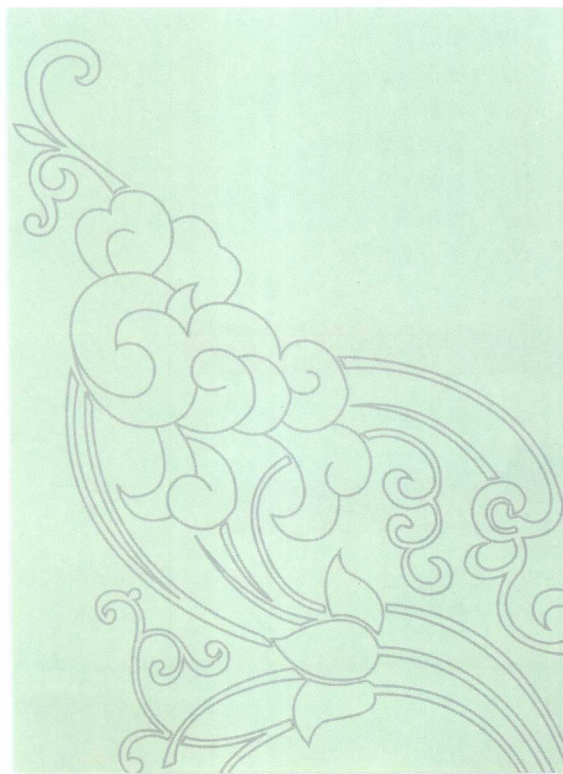
本书的一些茶方,其中含有中药成分,您使用时请注意掌握剂量,对症下药,而且鉴于各人体质不同,建议在医生指导下使用;在遇急重病时,还应尽快到医院诊治。

编者





Tea



目录



第1章 自然多效的茶饮

- 2 茶叶的营养成分
- 2 茶叶的有效成分
- 3 茶叶的保健作用
- 6 茶叶妙用美容
- 7 茶的香味
- 7 茶的颜色
- 7 花草茶与药茶
- 8 花茶与花草茶
- 8 简便的茶包



第2章 基本茶材

- 10 绿茶
- 11 龙井茶
- 12 碧螺春
- 13 黄山毛峰
- 14 擂茶
- 14 信阳毛尖
- 15 茉莉花茶
- 16 庐山云雾茶
- 17 桂林毛尖
- 17 桂平西山茶
- 18 太平猴魁
- 18 都匀毛尖茶
- 19 紫阳茶
- 19 六安瓜片
- 20 丹化龙顶
- 20 竹叶青茶
- 20 凌云白毛茶
- 21 安吉白茶
- 21 雨花茶

- 22 无锡毫茶
- 22 兰花茶
- 22 龟山岩绿茶
- 23 前岗辉白茶
- 23 敬亭绿雪
- 24 江山绿牡丹
- 24 临海蟠毫
- 25 径山茶
- 25 湘波绿茶
- 25 华顶云雾茶
- 26 婺源绿茶
- 26 恩施玉露
- 27 乌龙茶
- 28 凤凰单枞茶
- 30 铁观音
- 32 武夷岩茶
- 34 冻顶乌龙茶
- 35 红茶
- 36 祁门红茶
- 37 滇红
- 38 九曲红梅茶
- 38 坦洋工夫
- 39 政和工夫
- 40 黄茶
- 41 蒙顶茶
- 41 霍山黄芽
- 42 君山银针
- 44 白茶
- 45 白牡丹



- 
- 45 白毫银针
 - 46 寿眉
 - 47 黑 茶
 - 48 普洱茶
 - 52 苦 丁 茶



第3章 花草茶材

- 56 荷 叶
- 56 枸杞子
- 57 菊 花
- 58 胖大海
- 58 鼠尾草
- 59 山楂
- 60 肉 桂
- 60 大 枣
- 61 桑 葚
- 62 益母草
- 62 麦 芽
- 63 人 参
- 64 干 姜
- 64 桂 圆
- 65 板蓝根
- 65 冬虫夏草
- 66 仙 草
- 66 车前草
- 67 绞股蓝
- 68 咸丰草
- 68 芝 麻
- 69 紫 苏
- 69 白茅根

- 70 松 子
- 70 薏苡仁
- 71 杏 仁
- 71 桂 花
- 72 银 杏
- 72 薰 衣 草
- 73 马郁兰
- 73 迷迭香
- 74 玫 瑰
- 75 薄 荷
- 75 马鞭草
- 76 茴 香
- 76 百里香
- 77 菩提子
- 77 紫罗兰
- 78 玉 竹
- 78 白花蛇舌草
- 79 金盏花
- 79 决明子
- 80 金银花
- 81 飞燕草
- 81 茉莉花
- 82 洛神花
- 82 爱尔兰之春
- 83 陈 皮
- 83 夏枯草
- 84 香蜂叶
- 85 花 语
- 85 绿 袖
- 86 杰西卡
- 86 棕榈阳光
- 87 乌 梅
- 87 伊丽莎白



目录

88	放肆情人
88	清秀佳人
89	巴黎香榭
90	蓝色忧郁
90	黑森林
91	柠檬甜香
92	欧陆风情
92	洋甘菊
93	出水芙蓉
93	甜妈妈
93	玫瑰果
94	无忧果
94	倾国梦幻
95	减脂叶
95	粉红玫瑰花
96	欧石楠
96	柠檬草
97	玳玳花
97	紫屋魔恋
98	甜菊叶
98	苹果花



第4章 茶具

102	按材质分类
105	瓷质茶具
108	陶土茶具
109	玻璃茶具
109	金属茶具
111	漆器茶具
111	搪瓷茶具
111	竹木茶具

113	按功用分类
113	茶室四宝
114	茶具细件



第5章 功能保健茶方

120	家庭保健
130	减肥瘦身
143	减压排毒
149	美容养颜
158	女性保健
161	四季养生
179	延年益寿
186	益智安神
191	五官调养
195	五脏调理



第6章 茶疗方

206	呼吸系统疾病
206	感冒
215	支气管炎
219	肺部疾病
221	咳嗽
222	哮喘
223	消化系统疾病
223	胃炎
224	胃及十二指肠溃疡
224	腹泻
226	呕吐
227	胃下垂





227	胃癌
227	慢性结肠炎
227	腹痛
227	反胃
227	肝炎
228	呃逆
229	噎膈
229	黄疸
229	消化不良
231	痢疾
233	胃痛
233	便血
233	便秘
234	疟疾
235	循环及血液系统疾病
235	贫血
236	冠心病
236	高血压
240	心悸
240	心肌炎
240	低血压
241	泌尿、神经、内分泌系统 及代谢性疾病
241	水肿
242	尿路感染
242	慢性前列腺炎
243	肾炎
243	糖尿病
245	高脂血症
246	肥胖症
247	神经衰弱
248	失眠

250	嗜睡
250	抑郁症
253	头痛
255	妇科及男科疾病
255	早泄
255	阳痿
256	阴道炎
256	痛经
257	闭经
258	不育
258	崩漏
259	带下
259	产后呕吐
259	产后腹痛等
261	妊娠呕吐
261	胎动不安
261	习惯性流产
261	催乳
261	乳腺癌
262	儿科疾病
262	小儿遗尿
262	小儿百日咳
263	小儿夏季热
263	小儿腹泻
263	小儿惊厥
263	小儿夜啼
264	小儿痘疹
264	小儿流涎
264	腮腺炎
264	小儿蛔虫
265	小儿皮肤褶皱烂
265	小儿哮喘



目录



第7章 茶膳

265 小儿中耳炎

266 皮肤病

266 疮痍

266 烧、烫伤

268 皮肤晒伤、过敏

268 皮炎、痱子等

270 过敏性风疹

270 湿疹

270 雀斑

271 其他常见病症

271 口臭

271 痔疮

272 跌打损伤

273 中暑

274 中毒

275 出血

276 痹症

277 风湿性关节炎

278 癫痫

278 眼病

279 鼻、口腔疾病

281 咽喉疾病

282 癌症

286 醉酒

286 脚臭

288 龙井茶熏鸭

289 龙井虾仁

290 龙井东坡肉

291 龙井氽鸡丝

292 君山鸡片

293 毛峰鸡

294 鸡丝碧螺春

294 茶味田鸡腿

295 碧螺鱼米

296 碧螺春氽虾仁

297 碧螺春鲜鱿

298 绿茶雪耳羹

298 绿茶莲子羹

299 风味盐鸭

299 绿茶芝麻糖

300 绿茶鲫鱼汤

300 绿茶肉丸

301 绿茶熏鳊鱼

302 信阳毛尖氽双脆

303 绿茶香猪排骨

303 八仙绿茶

304 绿茶肉末豆腐

304 绿茶乌梅粥

305 冻顶啤酒牛肉煲

306 碧螺春比萨

307 鱼片绿茶饭

307 双鸡绿茶饭

308 茶香银鱼

308 雨花蛇

309 银针鲍鱼

309 茶五仁



310 祁门藕
 310 冻顶糯米饭
 311 茶三菇
 311 毛峰蒸鱼
 311 红茶鸡丁
 312 茶香豆腐汤
 312 雨花虾
 313 茶香鳝鱼
 313 茶香骨
 314 茭白豆腐
 314 普洱白切羊肉
 315 六安茶鸡
 315 双花红茶粥
 316 茶香炸茄
 316 香片红烧肉
 317 枣茶粥
 317 炒米茶粥
 317 绿茶蛤蜊汤
 318 杞茶膏
 318 红茶糖浆
 319 红茶梨
 319 糖茶李
 319 红茶蛋
 320 乌龙焖羊肉
 320 茶香茄子
 321 绿茶皮蛋粥
 321 红茶烧鸡腿
 322 茶香臭豆腐
 322 红茶蒸鲈鱼
 323 红茶牛肉
 323 茶香牛肉
 324 糯米茶卷
 324 茶香炸鸡翅

325 茶椒蛋
 325 冻顶鱼头汤
 326 茶意豆香
 326 红茶鹌鹑蛋
 327 红茶豆腐
 327 银针绿豆汤
 328 龙井肉片汤
 328 茶香肉丝
 329 六堡茶香鸭
 329 绿茶番茄汤
 330 清蒸茶鲈鱼
 330 香片蒸鱼
 331 茉莉鱿鱼卷
 332 龙井鸡丝饭
 332 蛋茶炒饭
 333 茶香布丁
 333 雨花芝麻饼
 334 铁观音炖鸭
 334 观音鱼翅
 335 兰花螃蟹
 335 陈茗粥
 336 姜茶粥
 336 茶香四季豆
 337 茶酥



目录



- 338 茶末面包
- 338 豆沙茶饼
- 339 芋头地瓜绿茶饼
- 339 绿茶米饼
- 340 祁红排骨
- 341 八宝茶饭
- 341 茶香水饺
- 342 龙井汤圆
- 342 茶叶蛋
- 343 茶末蛋糕
- 343 茶汁挂面
- 344 茶香油饼
- 345 乌龙醉鸡
- 345 碧螺春炖白鲫
- 346 盐茶虾
- 346 正山鸡丁
- 347 铁观音栗子排骨汤
- 347 台湾肉冻
- 348 碧螺春干丝
- 348 普洱排骨

- 349 茶香熏猪排
- 349 铁观音烤羊排
- 350 白云伴月
- 350 茶饭粥
- 351 香茶饭
- 351 茶梅饭
- 352 茶爆乌花
- 352 极品鲥鱼
- 353 龙井鲜贝
- 354 茉莉牛百叶



第8章 广东凉茶

- 356 茶方集锦



第9章 西式茶

- 400 西式茶点
- 403 西式茶方



第1章

自然多效的 茶饮

茶叶富含多种维生素和微量元素，纯天然、营养丰富，又含有茶多酚、咖啡碱、氨基酸等多种有效成分，这些都是人体养生保健的重要物质，茶是“21世纪的绿色饮品”。

茶叶中矿物质元素的含量相当丰富，其中以磷和钾含量最高，其次为镁、钙、铁、锰、氟、铝、硒等，这些矿物质元素大多数对人体健康有益。

茶叶中的芳香物质种类繁多，到目前为止，已发现有600多种。这类物质含量少，但对茶叶的品质影响大，它们是茶叶香气的组成成分，是形成茶叶清香、花香等香型的重要物质。茶叶的芳香物质使人愉悦，可以调节精神状态，抗菌、消炎等。

今天的人们越来越注重日常生活起居与身体健康的关系,其实通过一些简单的茶方就可以轻松帮助增进健康,平衡营养吸收。本书结合现代营养学的新概念,荟萃了各种保健茶方,使读者居家可为,在轻松的阅读中获取饮食食疗方法,达到预防强身的效果。

了解各种茶材的特性,结合自身体质,配合正确的疗法,就可以缓解病痛,缩短治疗时间,加快身体的康复。

茶叶的营养成分

新鲜的茶叶中含有75%~80%的水分及20%~25%的干物质,就在这部分干物质中,含有成千上万的天然营养元素,主要是蛋白质、氨基酸、生物碱、茶多酚、碳水化合物、矿物质、维生素、天然色素、脂肪酸等,具体可详见下表。

茶叶中的营养物质

营养成分	含量(%)	组成
蛋白质	20~30	谷蛋白、球蛋白、精蛋白、白蛋白等
氨基酸	1~5	茶氨酸、天冬氨酸、精氨酸、谷氨酸、丙氨酸、苯丙氨酸等30多种
生物碱	3~5	咖啡碱、茶碱、可可碱等
茶多酚	20~35	儿茶素、黄酮、黄酮醇、酚酸等
碳水化合物	35~40	果糖、蔗糖、麦芽糖、淀粉、纤维素、果胶等
脂类化合物	4~7	磷脂、硫脂、糖脂等
有机酸	≤3	琥珀酸、苹果酸、柠檬酸、亚油酸、棕榈酸等
矿物质	4~7	磷、钙、镁、铁、锰、硒、铝、铜、硫、氟等30种
天然色素	0.6~1.0	维生素A、B ₁ 、B ₂ 、C、E、K、P、U、泛酸、叶酸、烟酰胺等

茶叶的有效成分

茶叶最早是作为药用类食物的,可见其有一定的保健强身的功效。《本草纲目》记载:“茶味苦甘,微寒无毒,主治瘰疮,利小便,祛痰热,止渴,令人少眠,有力悦志,下气消食。”而《神农本草经》也说:“茶味苦,饮之使人益思,少睡、轻身、明目。”因此,喝茶有消胀气、助消化、消除疲劳、增强耐力、祛痰治病、益思少睡、清热降火、利尿明目、解毒止渴等作用。

根据现代科学分析,茶叶中有三百多种化学成分。茶饮中的人体有益成分很多,如儿茶素类及其氧化缩合物,具有抗氧化,抗突变,防癌,降低胆固醇,降