



第一章 茶膳概论

中国是茶叶原产地，也是发现和利用茶叶最早的国家。从吃茶叶鲜叶，到煮粥，到加辅料，到成为食品，一直到今天独树一帜的膳食——茶膳，经历了几千年。

茶膳是将茶作为食品、菜肴、小点和饮料的制法和食用方法的总和，是食文化与茶文化融合发展的结晶，是特色中餐。

茶膳具有多种形式，一是早膳茶。可供应热饮和冷饮红茶、绿茶、乌龙茶、花茶、八宝茶、茶粥、茶面、茶奶、茶包、茶饺、茶蛋糕、茶饼干、炸茶元宵等。二是茶快餐和套餐。可供茶面、茶饺、茶包、茶蛋玉屑等。汤可选一碗茶汤、一杯茶、一盒茶饮料。三是家常茶菜、茶饭。如熏茶笋、茗香排骨、松针枣、春芽龙须、鸡丝面等。四是特色茶宴。如婚礼茶宴、生辰茶宴、毕业茶宴、庆功茶宴、春茶宴等。五是茶膳自助餐。可供应冷热菜 80 多种，茶饮、汤品 40 多种，茶冰淇淋多种，还可自制茶香沙拉、茶酒等。不管是哪种形式，茶膳总的分类不外乎茶叶食品、茶叶菜肴、茶叶小点、茶汤茶粥和茶叶酒水五大类。

第一节 茶膳起源

茶叶最早是作为食用和药用的。记载最早的是《神农本草经》，书中指出：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。这是说神农尝百草时靠吃茶叶解毒。接着又把茶叶作为祭品，《周

礼·地官》中记载：“掌茶”和“聚茶”就是说供茶事用的。武帝萧颐永和十一年遗诏中说：“我灵上慎勿以牲为祭，唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。”在司马相如的《凡将篇》中记载了 19 味中药，其中就有茶叶。李时珍的《本草纲目》中说：“茶苦而寒……最能降火（去热）……又兼解酒食之毒，使人神思清爽，不昏不睡。”这些记载说明茶叶发现后，首先解毒、祭品、药用，以后才是食品、饮用。在很长的一段时间里，茶叶成了灵丹妙药。日本荣西禅师到中国留学，回国后于 1911 年出版《吃茶养生记》，书中说：“茶也，养生之仙药也，延年之妙术也……古今之仙药也。”

药食同源，作为药用的同时也就开始了食用。《柴与茶博灵》中记载：“茶可食，去苦味二三次，淘净，油盐姜醋调食”。《膳夫经手录》中也说：“近晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中已后盛矣。”《救荒本草》更把茶叶作为一种食物充饥了，书中记载：“救饥，将茶叶嫩叶或冬生叶可煮粥食。”《茶经》七之事中记载了《释道该说续名僧传》中说：“宋·释法瑶，姓杨氏，河东人，永嘉中过江遇沈台真，请真君武康小山寺，年垂悬车，饭所饮茶。永明中，敕吴兴，礼致上京，年七十九。”这是说在武康的小山寺里有一个姓杨的老和尚叫法瑶，年老只吃茶为食，齐武帝听到感到奇怪，就叫他进京亲见，一见面后确是七十九的老和尚，靠吃茶养生长寿。

茶叶作为饮料，是后来劳动人民在生活实践中逐渐开始的。古时候的煮盐人近火熬夜，用茶来解渴驱眠。东汉《桐君录》中有这样的记载：“南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦通夜不眠，煮盐人但资此饮。”后为僧侣饮之，以驱坐坛之困。唐代封演的《封氏闻见记》中记载：“开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教，……皆许其饮茶。人自怀

挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”但是，上层把茶作为饮料，还是以周武王以茶代酒开始（见《史记·周本记》）这是在公元前 1066 年左右，周武王伐纣时，不少南方民族，献茶叶于武王，武王以茶代酒，与纣王终日酗酒暴敛形成明显对比。后人便把以茶代酒作为俭朴廉政的象征。但是，这时不论上层还是下层，茶叶作为饮料并不普遍。到了汉代，茶叶才成为商品。汉代王褒的《僮约》中记载：“烹茶尽具，武阳买茶。”王褒是西汉时期的一个文学家，字子渊，蜀郡人（今四川资阳县）擅长写诗，公元前 60 年左右被推荐为汉宣帝宫中撰写词章，官拜谏议大夫。

王褒的《僮约》记载了我国最早的茶叶市场，说明这时茶叶已成为商品。到了唐、宋时期饮茶已经很普及了。《封氏闻见记》中说：“自邹、齐、沧、棣，渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之。不问道俗，投钱取饮。”茶的流行，已成了开门七件事，“柴米油盐酱醋茶”了。宋代王安石云：“茶之为用，等于米盐，不可一日无”。

茶叶作为饮料大兴后，作为药用和食用相对减少，但在不少地区和民族，仍保留了吃茶的习惯。如《清稗类抄》中讲：“湘人于茶，不惟饮其汁，辄并茶叶咀嚼之。人家有客至，必烹茶，若就茶壶斟之，以奉客为不敬。客去，启茶碗之盖，中无所有，盖茶已入腹矣。”直至今日，湖南人仍有吃“茶根”的习惯。

第二节 茶叶的膳食分类

我国茶叶从初制技术上分为红茶，绿茶，乌龙茶，黄茶，白茶，黑茶 6 大类，按现代的膳食分类就更详细了。可分为传统茶叶饮泡类，传统茶叶煮饮习俗、茶叶食品和茶叶保健品。

详见食品图 1-1。

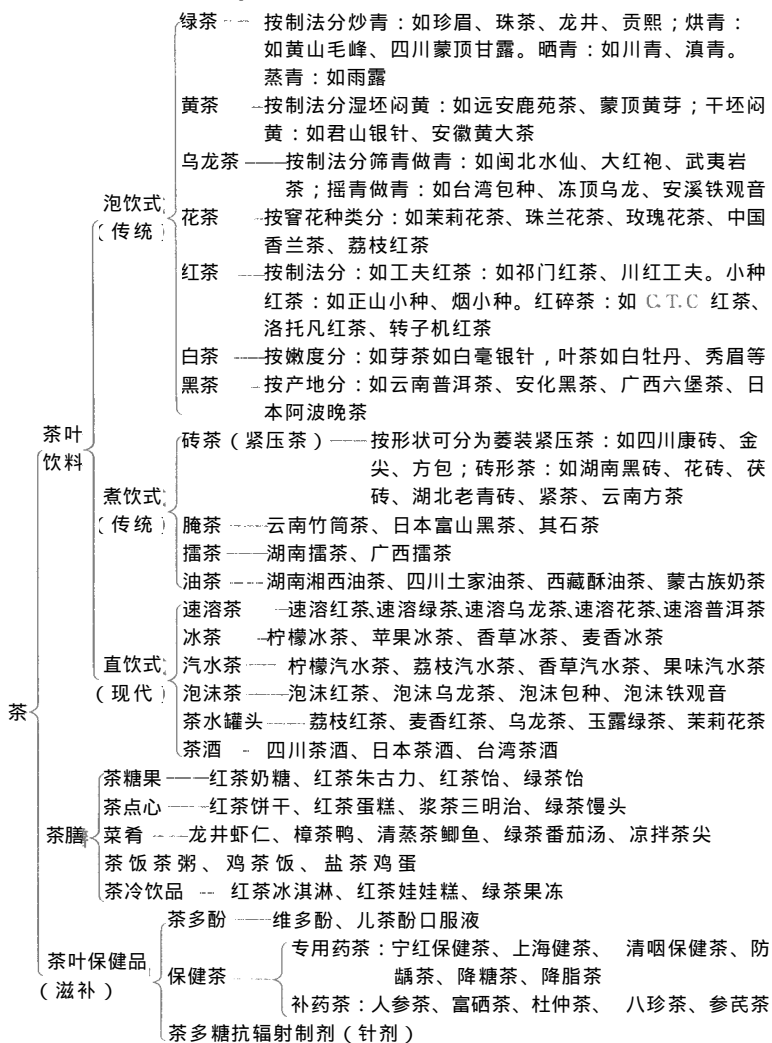


图 1-1 现代茶叶膳食分类

第三节 茶膳的理论基础

茶叶之所以能成为膳食，是由于茶叶可食，有营养，能保健治病，并且能同各种食物组合提高其营养和保健功能。中国食疗已有 3 000 多年的悠久历史，茶疗则更长。在这漫长的时间里，人们不断地总结了通过饮食所达到的疗效，确定了食疗理论和经验。发展和创立了“药膳”、“茶膳”、“花膳”等不同特点的膳食。正如唐代名医孙思邈在《备急千金方》中所说：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”饮食是维持生命的物质基础和人体代谢的能量来源。食物通过机体的消化、吸收和代谢，来影响整个机体的功能，不同的食物则产生不同的影响。汉代《金匱要略》中就说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”用食物来补虚损，恢复元气，以抵御疾病的侵袭，维护健康，这就是食疗药膳、茶膳所要达到的目的。

现代营养学认为，人体是由蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐、水以及微量元素的生物性物质所组成的有生命和有思维活动的物体。这就要求人们必须从食物中摄取人体所必需的各种营养，才能维持其生命的活动，而茶叶中这些物质成分都有。合理的营养可以增进健康，营养失调则可引起疾病。为了发扬古义，开拓茶膳新路，将食疗的精华和现代营养学理论以及菜点的风味特色融为一体，创造出抗衰老、健脑、美容和防癌等系列的茶膳，它不仅具有通补的广泛性，同时又是有药效而无特殊药味而保持菜点风味的美味佳肴，更是符合人们的心理需求。

一、长寿抗衰老茶膳

延年益寿，历来是人们十分关注的问题，欲得长生，必究养生。从古到今，人们对衰老的原因和机制存在着不同的理解和解释，按目前掌握的资料来说，大致可分为两类。第一类是祖国医学的中医延年学说，包括“阴阳失调说”、“脏腑虚衰说”和“精气神亏耗说”三种。第二类是近代衰老学说，它可分三个方面：

1. 遗传论：认为衰老过程是遗传所决定的。生物的生长、发育、成熟、衰老和死亡，均是按遗传程序展开的必然结果。

2. 环境论：既承认遗传的作用，但更强调环境的影响，认为环境中的不利因素会造成细胞的损伤，而损伤积累终于导致衰老死亡。它包括“自由基学说”、“交联键学说”、“自身免疫学说”等。

3. 综合论：综合了各种衰老学说，从“细胞信息受损”或“代谢失调”等角度出发而形成的衰老学说。

使人长寿的茶膳，就是依据这些衰老学说的理论，用食物和茶叶的培补和滋养来达到延年益寿的目的。原则上采用四季五补的方法，如春天升补，以补肝为主；夏天清补，以补心为主；长夏淡补，以补脾为主；秋天平补，以补肺为主；冬天温补，以补肾为主。同时用高蛋白、低脂肪、低糖、低盐、多纤维平衡膳食，以达到提高机体的免疫功能，为防止自由基的损害，抑制共价交联的形成以及对脂肪褐质的清除和抑制生成。添加适量的含维生素 E、维生素 C 和硒元素等抗氧化茶叶来提高抗衰老能力。目前提出的长寿抗衰老茶膳有茶叶茯苓系列、茶叶松针系列、茶叶花粉珍珠系列等，都在积极试验。例如茶叶松针系列主要原料是鱼、松针、茶叶。松针早在 1200 多年

前陶景弘的《本草经集注》上首次把松针列为上等药，是健康长寿药。李时珍的《本草纲目》中称：“松针，别名松毛，气味苦，温，无毒，主治风湿，生毛发，安五脏，守中不饥，延年。”“久服松针，令人不老，轻身益气，绝谷不饥不渴。”茶叶中含有维生素 E、C、茶多酚、脂多糖等成分，能降血脂强心脏，延缓细胞衰老都有明显的作用。《吃茶养生记》中称：“其养生之术可安心脏。五脏中，心脏为王乎。健心脏之方，吃茶是妙法，厥心脏弱，则五脏皆生病”，“人若心神不快尔，必吃茶调心脏，除愈万病矣。”

二、益智健脑茶膳

大脑是一个机能复杂和活力旺盛的器官。神经介质有多种，大脑的构成中约 60% 是不饱和脂肪酸为主的“结构脂肪”，这些脂肪不能由动物自身制造，只能由食物中摄取。人的智力，包括记忆力、理解力、观察力、想像力等，都受大脑功能活动的制约。一个人的能力水平，除了大脑发育和思维锻炼有密切关系外，一般认为，要维持和发挥大脑的正常功能，必须摄入一定量的营养。如乙酰胆碱是人体内最主要的神经递质，它在促进学习和记忆方面起着兴奋大脑神经细胞的作用，可改善人的记忆力。乙酰胆碱由胆碱与酰辅酶 A 在体内合成，二者都来源于食物。它是以卵磷脂的形式存在于一些食物中。谷氨酸能使大脑的机能活跃，维生素 B₁ 是脑进行记忆时不可缺少的，维生素 E 是可以抑制脑细胞中脂褐质的堆积，防止大脑衰老。磷是大脑生理活动中必不可少的一种矿物质，磷不仅是脑磷脂、卵磷质和胆固醇的主要成分，而且还能参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。因此，健脑膳食主要是提供有益智力的营养。茶叶中所含的脂类主要是磷脂、硫脂、糖

脂、甘油三酸酯，这些都是大脑所需要的。古代名医华佗在《食论》中称：“茶若久食，益思意。”《神农食经》中也记载：“茶茗久服，人有悦志。”《茶谱》上称：“能诵无忘。”这些都说明茶叶可以健脑益思，提高思维能力。其他健脑食物还有核桃、松子、芝麻、禽卵、动物内脏以及人参、枸杞、何首乌等。这些食物都可以同茶叶作成茶膳，加强健脑的功能。

三、健肤美容茶膳

爱美之心，人皆有之。古往今来，人们为健美和长寿，一直在作着不懈的探求。健美的关键在合理营养，如体内缺乏蛋白质和脂肪，皮肤即变粗糙，灰暗无光；缺乏维生素 A，皮肤就发干，起鳞屑，长疹刺；缺乏维生素 B₁，会面部浮肿；缺乏维生素 B₂，会发生脂益性皮炎、口角炎、口唇炎（于裂）；缺乏维生素 PP（烟酸）易得癞皮病。所以食物中一定要含有足够的上述营养，才能满足皮肤的健美需要。茶叶中含有丰富的维生素 B 类，并有维生素 PP 和 A 等。

皮肤娇嫩的原因在于皮肤中含有大量透明质酸酶，它可促进皮肤表面新陈代谢，增强皮肤的光泽润滑。生理学家认为，人的面部所以出现皱纹，这和皮肤组织细胞贮水机能发生障碍以致“缺水”有关，而要减少这个现象，就必须多摄取一些胶原蛋白质。

由于皮肤细胞每 15 天就更新一次，核酸对皮肤的保养有着明显的益处，有延缓衰老，健美皮肤和延保青春的功效。因此，美容膳食就是满足皮肤所需要的营养源为基础，以胶原蛋白和核酸为重点。茶叶、椒叶、花粉、珍珠等系列菜单，如珍珠茶水皮冻、抹茶羊羹、茶香排骨、瓜片风爪等，具有良好的

美容效果。另外，《中国茶典》中记载：“三花减肥茶能减肥降脂；大枣花生茶能补脾胃、润肺保肝；矿泉水茶能使皮肤变得细嫩、柔软；葡萄茶能使人强壮美容；玉米茶有保持皮肤健美之功效。”常食上述这些食品菜肴会使人皮肤滋润、青春焕发。

四、防癌抗癌茶膳

癌症，是当前严重威胁人类生命的世界性疾病。据统计，全世界每年新患癌症的人数达 600 万人，每年死于癌症的达 500 万人。近几十年来，中国约有 100 余万人患癌症，不到一分钟就有一人被癌症夺去生命。这些惊人的数字说明，预防癌症已成为人类亟盼解决的严重社会问题。

经研究证明，人类 30%~90% 的癌症是由环境因素引起的，而其中与营养饮食有关的癌症占了很大比重，有人估计在 40% 以上。防癌抗癌的膳食，主要是采取膳食营养素的平衡摄入，利用抑制食物抗癌，避免食用致癌食物和改变不科学的烹饪方法及不良饮食方式，同时将抗癌中药和人参、茶叶、枸杞、绞股蓝等配伍作成茶膳经常食用。

茶叶中的儿茶素和黄烷醇、多脂糖等物质配合能对放射性物质有抑制作用。日本学者报道广岛原子弹爆炸后的幸存者都是长期有饮茶习惯的人。他们用 2% 的茶多酚喂养老鼠 48 小时后，发现已渗入白老鼠骨髓中的放射性物质已全部置换排出体外。天津从茶叶中提炼的 7369 防辐射药，经临床试验有很好的升白作用。

茶叶防癌近几年有很多报道。台湾医学教授刘荣标报道，饮茶可以治疗和预防癌，经过试验研究，以乌龙茶效果最好。他建议每天至少饮 10 克乌龙茶就可以起到治癌防癌

的作用。福建茶叶专家张天福报道，茶叶中的茶多酚、维生素 C、E 等化学成分对致癌物质亚硝胺的形成有抑制作用。实验证明动物摄入致癌物质后服用高剂量的乌龙茶提取物，有比较满意的抗癌效果。日本静岗县保健所长调查，茶区居民胃癌发病率极低，他认为这与饮绿茶中的维生素 C 有关。福建中医学院副院长盛国荣教授报道：“亚硝胺，虽然是致癌物质，但是，维生素 C、茶多酚能抑制二级胺和亚硝酸盐成合亚硝胺。”在白振华编著的《红茶菌》一书中说，用茶叶培养的红茶菌中产生一种叫 B 古鲁干的物质，是世界医学界公认的抗癌物质。

第四节 茶膳的内涵及分类

膳者，饭食也，是在厨房中做的饭菜。曹植在《赠丁翼》的诗中说：“丰膳出厨中。”茶膳 顾名思义 就是用茶叶和其他食物配伍作的美食佳肴和鲜汤酒水。茶膳分为食、肴、汤、点和酒水。食就是主食，或俗称饭。如茶米饭、茶面条、雨花麻饼、碧螺春卷、翠芽菜泡饭、茶饺等。

肴，就是菜肴，主要是指炒菜，是中国烹饪的主要组成部分。中国有八大菜系，还有特殊的膳食——药膳、茶膳、花膳、食用菌膳等，也主要是指“肴”。茶膳的“肴”如：茶香猪排、银针悬宝、碧螺戏虾、霸王赏菊、毛峰蒸鱼、雨茶蛇排、花丛鱼影、香茗醉蝎、翠螺蒜香骨、红茶鸡丁、观音送子、荷香蛙鸣、寿眉戏三姑、银针庆有余、金鸡报晓、吉祥观音、清蒸龙井桂鱼、一品鲥鱼、香雾酥肉、香炸云雾、爆五花、冻顶白玉、乌龙烧大排、鲍鱼护碧螺、绣球鱼翅、翠玉西芹、猴鲜面筋等。

汤，是指食物加水煮熟后的液汁。肉、菜加水烹调，水多物少谓之汤，水少物多谓之肴。粮食加水加菜（或肉）煮熟，水多粮少谓之粥，水少粮多谓之饭。茶汤与茶粥，都是以茶配伍烹调的汤和粥。如茶汤有桃溪浮翠、龙井捶虾汤、绿茶番茄汤、乌鱼茶汤、银毫清汤燕窝等。粥，有红茶紫米粥、糯米绿茶粥、乌龙戏珠粥等。

点，是指的小点和冷盘，是主食和主菜的辅助，即是菜（小菜）又是饭（点心），也是中国膳食的一大特点，当然茶膳也少不了它。茶点有茶元宵、茶鸡玉屑、茶叶羊羹、玉叶淇淋等。

酒，是指的酒水，是任何宴席中不可少的，茶宴也如此。它包括酒类和饮料。如乌龙茶酒、红茶酒、龙井茶酒、红茶鸡尾酒等。茶饮料目前市场上很多，如统一乌龙茶、旭日升冰茶、茶可乐、瓶装绿茶水、红茶水等。

茶膳是中餐中的特殊膳食，保健膳食，它有如下四大特点：第一，讲求精巧，清淡。茶膳饭菜不油腻，不过甜或过咸，口味多酥脆型、清爽型，每道茶菜都加以点饰。第二，有益健康。茶膳多选用春茶入菜入饭，配以不少山野菜。春茶和山野菜都是绿色食品，没施用过化肥，而且富含多种对人体有益的维生素等。第三，融餐饮、文化于一体使民族传统与现代气息相结合。现代配套茶膳着意从饭菜的色、香、味、名称、餐具、环境、设备、服务等多方面表现出自己的特色。比如，“银针庆有余”这道茶菜，将“年年有余”的中国民俗与明前银针茶融于一体；客人使用木制八仙桌椅、古朴餐具品尝茶膳时，可以欣赏到专门编配的茶曲，在传统民族饮食文化形式与现代艺术形式相结合营造的氛围中，既饱口福，又饱耳福，将餐馆消费上升到文化消费的层次。第四，雅俗共赏，老少咸宜，发展潜力

大。茶膳顺应人们日益增强的返朴归真、注重保健、崇尚文化品味等消费新需求，从几元钱的茶面到几千元的茶宴都能供应，又确有新意，因而适应面较广。

茶膳分类表

| | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 茶 膳 | 茶叶食品 | { | 常备食品：茶叶饼干、茶叶奶粉、茶乳精等 |
| | | | 临时蒸煮食品：茶面、茶饺、茶饭、雨花麻饼、碧螺春卷等 |
| | 茶叶菜肴：龙井炒虾仁、茗香排骨、樟茶鸭、碧螺戏虾、茗香醉蝎等 | | |
| | 茶点 | { | 冷盘：茗缘贡菜、茶香沙拉、茶鸡玉屑 |
| | | | 小点：抹茶饴糖、红茶羊羹、玉叶淇淋、茶元宵、茶鸡玉屑等 |
| 茶汤（粥） | { | 汤：竹笋瓜片汤、绿茶番茄汤、桃溪浮翠、龙井捶虾汤等 | |
| | | 粥：红茶紫玉粥、糯米绿茶粥、乌龙戏珠粥等 | |
| 酒水 | { | 酒类：红茶酒、乌龙茶酒、红茶鸡尾酒、绿茶酒、龙井茶酒等 | |
| | | 饮料：统一乌龙茶水、旭日升冰茶、茶可乐、各种速溶茶等 | |



第二章 茶膳发展的 几个阶段

茶膳从简单的咀嚼鲜叶到今天分为茶食、茶香、茶点、茶汤（或粥）和茶酒（包括茶饮料）五大类，成为中餐膳食中的一个有特色的分支，是经过了几千年的演变，经过无数劳动人民的创造。由简单到复杂，由食到肴，由汤到酒。在这个开发创造的过程中经历了五个阶段。第一阶段是神农发现利用茶叶到春秋时期。即公元前 2737 年至前 81 年，这时茶叶主要作解毒和祭品。第二阶段是春秋到西汉时期，即公元前 480 年至前 24 年。这一时期茶叶主要作为饭菜食用，这就是茶膳的起源，也是今天茶膳的历史起点。第三阶段是西汉到隋朝时期，即公元前 25 年至公元 580 年，这一时期茶叶主要作为药用。第四阶段是从隋朝到宋朝时期，这一时期茶叶作为普通饮料。这一阶段实际上一直延续到现在，茶叶主要作为一种饮料出现在世界上。第五阶段是茶叶进入现代化时期，即从 80 年代以后，由于科学技术的进步，茶叶的医疗保健理论研究越来越深，预防治疗效果越来越明显。人类为了健康的需要，对茶叶进入全面科学利用阶段。不只是药用、食用、饮料，而是各方面相互渗透，并利用简捷的手段进行综合利用开发。

上述这五个阶段，始终贯穿了“吃茶”。食之才能解毒，可食之才能作祭品，食之才能治病，稀食为饮（饮茶），饮酒也叫吃酒。总之，在茶叶利用 4 000 多年的历史中，总是离不

开一个“吃”字，吃者食也，这就是成为茶膳的内在原因。

第一节 茶叶以药而食

我国茶叶发展到公元 500 年左右，茶叶开始转入药用。《神农本草》以前茶叶的记载主要是解毒和祭品，以后就是作为食品。但《神农本草》以后的记载大量的是药用。历代医学家都凭本身以茶治病的经验，总结写在《本草》和医书上。魏吴普《本草经》唐·李勣、苏敬《新编本草》，陈藏器《本草拾遗》宋·陈承《重广补注神农本草并图经》，元·王好古《汤液本草》吴瑞《日用本草》明·汪机《石山医案》，张时彻《摄生众妙方》陈时贤《经验良方》李时珍《本草纲目》，缪希雍《神农本草经疏》李中梓《本草通玄》清·汪昂《本草备要》，张璐《本经逢元》，黄宫绣《本草求真》，孙星衍《神农本草经》。近代丁福保《食物新本草》谢观《医药大辞典》等等都说茶能治多种疾病。

历代茶药书籍叙述茶叶功效很多，摘其有代表性略述之。李时珍集诸药之说，在《本草纲目》概括为“苦、甘、微寒，无毒。主治瘰疬、利小便，去痰热，止渴，令人少睡，有力悦志，下气消食”。

李时珍又以辩证观点，首先指出“茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降火”。然后指出“火有虚实，若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜……若虚寒及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损”。又以亲身体验，分析饮茶作用说“时珍早年气盛，每饮新茗必至数碗，轻发汗而肌骨清，颇觉痛快。中年胃气稍损，饮之即觉为害，不痞闷呕恶，即腹冷洞泄。故备述诸说，以警同好”。作者 40 年来饮茶的经

验总结，也有这样体会。故近年来提倡合理饮茶。前任浙江省中医学院院长何任说：从目前临床实际来看，老年人常见的高血压、中风、失眠病症多为真阴亏虚、虚火内烘所致。即便是慢性支气管炎、冠心病等属阴虚内热的也为数不少。既然老年人的体质偏于阴虚内热，而茶叶为清热之品，服之自宜。……龙井茶对老年人最为适宜。……素来有规律适量饮之，不少虚热病症，就会消失于品茗谈笑之中，对于纠正老年阴亏阳亢的体质，祛病延年起到一定的作用。

此说与李时珍说法不同，李时珍说，茶能降火也能升火；他壮年大量饮茶，身体很好；老年饮茶身体不好。似说老年人不宜饮茶或少饮茶。两说都不全面。老年人有胃强的也有胃弱的，不可一概而论。

清朝赵学敏《本草纲目拾遗》说：口烂茶树根煎汤代茶，立效。泡过的烂茶叶干燥，治无名肿毒、犬咬及火烧成疮。经霜老茶叶治羊癫疯；雨前茶产杭之龙井最佳，清咽喉、明目、补元气、益心神，通七窍；普洱茶味苦性刻，解油腻、牛羊毒，虚人禁用。

清朝赵翼《簞曝杂记》说：“中国随地产茶，无足异也。而西北游牧诸部，则恃以为命。其所食膾酪甚肥腻，非此无以清荣卫也。”

古时也有人反对饮茶，如唐代慕母熙所著《饮茶》序中说：饮茶“释滞消壅，一日之利，暂佳；瘴气浸精，终身之害，斯大。获益则功归茶力，贻患则不谓茶炎，岂非福近易知，害远难见。”

以上所述，古人对茶的药用，是以其感觉或传闻，特别是没有文字记载前的传闻和后来的个人体验而写的。医书是实践上升到理论的产物。后来有那么多的医书提到茶叶的药用，这

充分说明，茶叶在我国发展史上确有一段时间是药用为主。

第二节 茶叶以粥菜而食

茶叶的药用一度成为主要功能，甚至成了灵丹妙药。《吃茶养生记》上就说：“诸药各为一种病之药，茶为万药而已。”任何事物有高潮就会有低潮，总是波浪式地向前发展。茶叶药用高潮过后就向食品发展。这也说明茶叶药用虽是百病之药，但都有效而又不是特效，仅是一种保健食品而已。这也是茶叶发展成为食品以至饮料及膳食的必然。

茶叶作食品大约是从公元 600 年左右开始的。在这近 1 000 年的时间里有不少古书记载了茶的食用。都把茶叶称做“救荒”食品、“保健食品”，甚至称为“俭朴食品”。《晏子春秋·杂记》中说：“晏子（公元前 514 年左右）、齐景公（公元前 547 年至 489 年）食脱粟之食，炙三弋，五卵茗菜耳矣。”^①《柴与茶博录》中说：“茶叶可食，去苦味二、三次，淘净，油盐姜醋调食”。《救荒本草》中说：“救饥，将嫩叶或冬生叶（茶树）可煮做羹食。”《茶寮记》中的茗粥篇讲：“茗古不闻食，晋宋已降，吴人采叶煮之，曰茗粥。”《诗经》中说：“采茶（茶）薪樗，食我农夫”。郭璞注《尔雅》说：“檟（茶）树小似梔子，冬生叶，可煮作羹饮”。

在这一时期不论是上层“晏子”还是下层“农夫”都把茶叶作为茗菜茗菜，即是菜就可以食，并且把茶叶同其他蔬菜、谷物混合在一起做成食品，特别是粥，食之有味，喝之保健。就是后来的茶圣陆羽虽不赞成茶叶作为食品，也不得不承

^① 三弋谓之三禽，卵即鸡蛋。茗菜《六谷杂记》中引此作茗菜，即茶叶。

认茶叶作为普通饮料以前，普遍把茶叶作成粥食。在他的《茶经·六之饮》中也说：“饮有柶茶、散茶、末茶、饼茶者，乃斫、乃熬、乃炆、乃舂，贮于瓶缶之中……或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之属煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫，斯沟渠间弃水耳，而习俗不已，于戏。”说这种吃茶法像玩耍一样，但仍不可否认人们把茶叶作为粥喝。

这一时期虽然把茶叶作为食品为主，但仍没抛弃作为药用，直到这一阶段的后期才逐步转向饮料。

第三节 茶叶以饮料普遍食用

茶叶由药用到食用，后又发展成为最普通的饮料，说明茶叶对人们的需要更加迫切。由偶尔需要，这就是第一阶段解毒和祭品到第二阶段的药用。人们中毒、死人祭品，以至于生病吃药这些都是偶然的，绝不是经常的。只有这些偶然的的机会人们才能享受到这个神农发现给于人类的“灵物”茶叶。人们感到不足，后来发展到第三阶段，茶叶的食用阶段。这就确定了人们对茶叶的定时需要。一日三餐也好，两餐也好，总是每天都要吃饭，吃饭就可食用到茶叶。随着茶叶作用的不断扩大，这种定时需要也难以满足人们的需求。于是，茶叶就发展到了普通的饮料。茶叶作为饮料就可以随时满足人们的需要。饭前、饭后、饭中都可以饮茶；自己闲时可以饮。工作时也可以饮；在家可以饮，上班也可以饮。可以“代酒”，也可“代食”（僧人闭关坐禅时可以茶代食）。可以搞茶道，可以开茶馆。看书可喝茶，下棋可喝茶。写诗书画饮茶有精神，写作饮茶有思路。总之，茶叶成为饮料后，不论是什么场所，不论是什么时间，都可以喝茶。已成了“柴米油盐酱醋茶”生活不可缺少的