

CHA YU JIANKANG

茶与健康

迟少鹏

生 活 百 科
青苹果电子图书系列

茶 与 健 康

目 录

第一章 饮茶史话	1
第一节 茶叶的历史与饮茶的起源.....	1
一、茶的发现与利用	1
二、茶的演变与传播	3
三、我国的茶业状况	7
第二节 茶文化浅谈	8
一、《尔雅》与《僮约》	8
二、陆羽与《茶经》	9
三、古人的饮茶保健之道	12
四、茶文化的人文意义	14
五、外国饮茶习惯	17
第三节 茶诗与茶联	19
一、茶诗	19
二、茶联	24
第四节 饮茶趣事	26
神农尝茶	26
陆羽鉴别南渭水	27
猜书饮茶	27
雁荡寺院茶分三等	28

你命不如他	28
贡茶可做官	29
大亨砸壶	29
十八棵御茶	30
茶叶、咖啡、死刑	31
16 世纪“红茶案”	31
茶杯精神	32
茶楼征联	32
唐云藏壶	33
军队与茶	33
倒茶技艺	34
饮茶代酒	35
第五节 中华饮茶习俗	35
第二章 茶饮是理想的饮料	43
第一节 茶叶的营养成分	44
一、蛋白质与氨基酸	45
二、糖类与类脂	45
三、多种维生素	46
四、茶叶中的矿物质	47
第二节 茶叶的药效成分与保健功能	49
一、生物碱	49
二、茶多酚	54
三、维生素	60
四、氟化物	63

五、其他成分的综合疗效	64
第三节 茶的其他用途	67
第四节 饮茶要适时适量	71
第三章 茶叶的分类与一般制法	73
第一节 茶叶的分类	73
一、茶叶的分类方法与依据	73
二、茶叶种类	78
第二节 历史名茶	98
绿茶类	99
红茶类	115
乌龙茶类	116
花茶类	120
第三节 名茶的饮用方法	121
第四节 茶叶的一般制法	124
一、茶叶的深加工	124
二、红茶的制造工艺	128
三、乌龙茶的制作工艺	130
第五节 功能茶类	133
一、红茶菌	133
二、沱茶	137
三、保健茶	139
第四章 茶叶的选购与贮藏	147
第一节 茶叶的鉴别与选购	147

一、鉴别干茶的方法。	147
二、决定茶叶品质的因素	155
第二节 茶叶的贮藏	164
一、茶叶变质的原因	165
二、茶叶贮藏的方法	167
第五章 如何饮茶和品茶	170
第一节 茶叶的选择	170
第二节 泡茶水质的选择	171
第三节 茶具的选择	177
二十四器	182
茶具的演变	183
让紫砂壶尽显个性	185
茶室四宝	187
第四节 泡茶技艺	190
一、茶叶用量	190
二、泡茶水温	191
三、冲泡时间和次数。	192
第五节 烹制与品饮方法	195
一、绿茶的冲泡	195
二、乌龙茶的品饮	198
三、泡茶的要领	199
第六章 饮茶常识	204
第七章 茶的食疗	226

第一节 药茶	226
一、滋补美容药方	226
二、内科药茶方	233
三、外科药茶方	236
四、皮肤科药茶方	240
五、五官科药茶方	245
六、妇科药茶方	249
七、儿科药茶方	256
第二节 茶叶饮食	263
第三节 非茶之茶	268
第四节 自制果茶	283

第一章 饮茶史话

第一节 茶叶的历史与饮茶的起源

一、茶的发现与利用

茶树为山茶科，茶属，叶用草本植物。茶树原产于云贵高原。云贵高原位于北回归线两侧，属南亚热带常绿阔叶林带。山茶科植物就在这一地区大量集中，追本溯源，茶树的远祖，大都起源于此。直到现在，那里还有许多茶树的野生亲属。云南省勐海县巴达公社的大黑山森林中，有一棵高14.7米、胸围2.9米的野生大茶树，这株大茶树接待了不少中外茶叶工作者和植物工作者，见证了茶树的发展。

我国是茶树的原产地，已有五、六千年的历史。早在仰韶文化时代，已有野生茶树。远在人类进入文明初期，我们的祖先在从事最简单的采集、渔猎生产过程中，就已经开始学会辨别一些有用的和有害的动物和植物。唐代陆羽（728—804）在《茶经》中指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。在神农时代（约在公元前2737年），即已经发现了茶树的鲜叶可以解毒。《神农本草经》曾有记载：“神农尝百

草，日遇七十二毒，得解之”，反映的就是古代发现茶治病的起源，这说明我国利用茶叶最少已有四千多年的历史。《神农本草经》是西汉时代一些儒生托名神农尝百草的神话，搜集了自古以来劳动人民所积累的药物知识，编辑而成的药物学典籍。

自从人类发现茶叶有解毒作用，茶就受到了社会的重视，从野生茶树而发展到人工种植，经历了三千多年的历史。茶树栽培面积的扩大，促进了茶的迅速传播。

晋·常璩《华阳国志·巴志》：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”这一记载表明在周朝的武王伐纣时，巴国就已经以茶与其他珍贵产品纳贡与周武王了。《华阳国志》中还记载，那时并且就有了人工栽培的茶园了。

茶从治病的药物而逐步发展成为日常的饮料，其间经历了很长的时期。茶的功能的演变从最初的祭品、菜食到作为药用。

西汉后期到三国时代，发展成为宫廷的高级饮料。如在汉代《起飞燕别传》中，有一节关于饮茶的记载：汉成帝崩，“后（即帝后）寝惊啼甚久，侍者呼问，方觉，乃言曰：适吾梦中见帝，帝自云中赐吾坐，帝命进茶。左右奏帝，后向日侍帝不谨，不合啜此茶。”这就说明在当时，茶已成为皇室中的一种饮料了。

西晋到隋朝，逐渐成为普通饮料。关于饮茶的记载也日益增多。《广陵耆老传》中载有：“晋元帝时，有老姥每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买”之句，说明茶已逐渐成为普通饮料。晋代诗人张孟阳在成都时所作“登白兔楼”诗中，

即描写当时以茶为清凉饮料，有“芳茶冠六情，溢味播九区”之句，赞美茶叶的芳香，可为六清之冠；茶味的美好声誉，可播及全国的九大区。

至唐、宋时代茶已成为“人家一日不可无”的普遍饮用之品。

饮茶的历史也很古老。饮茶起源于西南地区。在秦以前，主要是四川一带产茶和饮茶。明代顾炎武的《日知录》写道：“秦人取蜀，始知若饮事。”可见，饮茶风习是从四川传出来的。因为隔着千山万水，“蜀道”险阻，种茶、饮茶局限于四川一带。

直到秦统一了中国，促进了四川和其他地区的经济交流，种茶和饮茶才由四川逐渐向外传播。先流传至长江流域。五世纪，北方饮茶相效成风。六、七世纪再传播到西北、西藏。随着饮茶习惯的广为传播，茶叶消费量迅速增加，从此，茶叶成为我国各族人民普遍喜爱的一种饮料。

二、茶的演变与传播

我国是世界上产茶最早的国家，是茶的故乡。我国产茶历史悠久，茶区辽阔，气候适宜，制法精巧，风味独特，质量优异，久负盛名。

目前我国的茶叶行销世界五大洲的上百个国家和地区。我国不仅出口茶叶，而且也传出了茶籽和植茶技术。世界主要产茶国家的种苗，都是直接或间接由中国传去的。

日本是我国“一衣带水”的近邻。茶树首先来到日本“安

家落户”。公元 805 年，日僧最澄禅师到中国浙江天台山国清寺留学，把茶籽携带回日本，在近江的台麓山地区种植，以后传到其他地方。茶籽和最澄和尚同舟共济，飘洋过海，肩负着友好的使命，堪称为“友谊的种子”。从此，它在日本的国土上发芽、生根、开花、结果。现在，茶树的子孙已遍及日本的静岗、京都、奈良、滋贺等地，日本全国茶叶产量在 200 万担左右，约占世界茶叶总产量的 7%。

随着我国人民和世界人民友好往来的发展，中国茶叶陆续传入其他国家。1684 年，茶树来到印度尼西亚“定居”。1914 年，又去马来西亚“安身”。就是当前在世界上产茶居位位的印度，也是 1788 年从中国运去茶籽后，才开始种植的。当时，因种植不得法，未获成功。直至 1834 年以后，英国的专卖茶叶公司（东印度公司）在中国买茶的特权被取消后，英资本家就纷纷组织大规模茶叶种植公司，在印度的东北部和南部大力发展茶叶生产。由中国输入茶籽，雇用中国工人，种茶才得成功。东印度公司曾派福琼等人，到浙江、安徽、福建和江西各著名茶区，猎取茶树良种，罗致制茶巧匠，推动了印度茶叶生产的发展。公元 1867 年，茶树又来到斯里兰卡“落户”。

解放后，我国政府还派出技术人员，帮助友好国家种茶，所到之处，都受到了热烈的欢迎。至今，茶树已在 51 个国家大量繁衍生长，这都是从我国直接或间接传入的。

中国茶叶的输出，逐渐引起了世界饮茶的发展，使茶叶成为世界三大饮料之首。

茶叶由发现到发展，在漫长的岁月中，通过劳动人民长

期的实践，创造了各种不同的加工制造方法，形成了今天琳琅满目，丰富多彩的茶叶品目。

茶叶的初期利用为采叶“煮羹饮”，其法以干叶磨碎成末，置热水中，用轻竹帚搅荡之，不再加盐以住香气，以扬茶叶固有之芳香，此种饮茶之风，泡茶方法蔚成时髦风尚。

唐朝时发明了蒸青法，焙制出压型饼茶，从而提高了茶叶的香气。南宋时期，发明了炒青法作“日铸茶”。改蒸为炒，改碾为揉，改研膏团茶为条形茶，这一制茶技术的提高，使茶叶的外形、内质为之一变，从而为绿茶的制造开创了崭新的途径。

北宋时期，又发明了白茶，作为贡茶。明朝盛产炒青绿茶，并发明了红茶和窈花茶，首次将栽植的香花用于窈制茶叶，加工成既具有花香，又具有茶叶风味的别具一格的花茶。如在明代顾元庆《茶谱》一书中，已载有鲜花窈制茶叶的论述，说：“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰惠、桔花、栀子、木香、梅花皆可作茶，诸花开时，摘其半含半放，蕊之香气全者，量其茶叶多少，摘花为茶”。到了清朝，发明了乌龙茶和“工夫”、“小种”红茶，茶叶产销进入全盛时期。

1835年，中国茶叶传入印度，1880年发明揉捻机和烘干机，生产红碎茶。速溶茶的生产最早始于1940年的英国，直至1960年速溶茶的消费才迅速增加，主要是因为随着社会生产的发展，人们没有那么多的时间消耗在老式饮茶方式上，希望有一种快速方便的饮料，由此，速溶茶、冰茶也就应运而生了。此外，由于包装机械的发展，各种盒装茶、袋泡茶的小包装茶叶也随之兴起。

茶叶首先由荷兰人在 1610 年输入欧洲,最初运去欧洲的茶叶为绿茶,其后则改力武夷茶。茶叶除由海路运至西欧外,更有商队由陆路运至欧洲其他地方。1637 年后,饮茶之风渐风行欧陆。

1650 年,茶叶经荷兰输入德国,至 1657 年,茶已成为商业市场上之主要物品。茶叶最初出售,以药房为主以后逐渐发展,杂货店亦有出售。自 1660 年至 1680 年,茶之应用已普及于荷兰,最早是高贵门第,后普及于平民之家。富户往往别开一室,专供饮茶;贫穷之家亦必以小室供此用途,或在餐室中饮之。

茶叶输入英国的最初时期,与十七世纪中茶叶开始输入荷兰、德国、法国的时期相近。在 1657 年,伦敦有一家咖啡店曾有茶叶出售,供贵族宴会之用,茶叶正式充作饮料。十七世纪后期至十八世纪,伦敦咖啡室欣欣向荣,茶叶销量亦急剧增加。茶叶价格较为昂贵,但当时饮茶嗜好,已有基础,到了 1715 年左右,因低价绿茶出现,饮茶逐渐普及。目前,英国是世界上红茶消费量最高的国家,按人口平均,每人每年饮茶多达 3.6 公斤。

美洲最初用茶时期是在十七世纪中叶,其中饮茶习惯也是由荷兰人传来。欧洲和美洲现今茶叶消费量超过四十万吨,占世界茶叶贸易的一半以上。

由于欧洲商人的贸易,西北非在十九世纪开始普遍饮用茶叶,并逐渐成为重要的生活必需品,不仅喜欢饮茶,而且嗜茶如粮,已成为“人不可一日无茶”的习惯。西北非地区主销绿茶,年销量高达五万吨,成为世界绿茶的重要市场。

如摩洛哥是目前世界上进口绿茶数量最多的国家，按人口平均，每人每年消费量达 1 公斤。

三、我国的茶业状况

到了十九世纪，我国茶叶的输出几乎遍及全世界，中国几乎独占世界茶叶市场，最高年产量达 450 万担，为当时世界总产量的一半。据记载，1886 年中国茶叶出口量达 260 多万担，占当时世界贸易的 90% 以上。然而：好景不长。十九世纪末以来，由于帝国主义的侵略和掠夺，国内反动统治的摧残，我国茶园逐渐荒芜，茶业日益萧条，茶叶出口一落千丈。1949 年，全国茶叶产量只有 82 万担，出口量仅有 30 万担。

解放后，在党和人民政府的领导下，广大人民群众依靠集体的力量，垦复了老茶山，开辟了新茶园。各茶区还建立了大片的水平梯地，逐步实现了条栽密植，我国的茶业重新得到发展。蓬蓬茶树，层层茶园，把祖国的大好河山装扮得分外美丽。

我国茶叶种类丰富多彩，居世界第一。从各类茶叶所占的比重来看，我国产制的茶类主要是绿茶，其次是红茶和边销茶，品类众多的特种茶叶目前业已形成较大的生产规模，产销上还有着较大的发展潜力。

先就绿茶来说，绿茶种类繁多，品质上佳，畅销 50 多个国家和地区，主要销往非洲、欧州各国。非洲人民世代代饮用中国绿茶，已有传统的消费习惯。摩洛哥常年进口绿茶

40—50 万担，饮用中国绿茶已有近百年历史，平均每人每年饮用绿茶 1.26 公斤。

我国乌龙茶主要销往港、澳和东南亚一带，深受侨胞的喜爱。另外，广西六堡茶滋味醇和爽口，汤色红艳明亮，也受到东南亚和港、澳同胞的赞赏。

我国生产的工夫红茶和小种红茶，传统销往英国、西德、荷兰等 50 多个国家和地区。我国红碎茶生产正在积极发展，潜力很大。

花茶是中国的独特产品，花馥茶香，沁人心脾，颇受饮茶者欢迎，已销及 40 多个国家和地区。

我国茶叶在国际市场上，享有很高的信誉，销售遍及五大洲的一百多个国家和地区，茶叶产量仅次于印度，居世界第二位。

第二节 茶文化浅谈

一、《尔雅》与《僮约》

我国最早提及茶叶的文字著作为《尔雅》。西晋文学家郭璞（公元 276—324 年）所注释的《尔雅》，是我国第一部生物分类学辞典。此书著于何时还有争论：一说是远在公元前 1100 年，周公时代的学者编成的；另一说法，认为这是战国时代的作品，是由西周至春秋陆续积成的典籍。

《尔雅》释木篇中记载：“檟·苦茶”。郭璞注曰：“树小

如梔子，冬生，叶可煮羹饮，今呼早取为茶，晚取为茗，或曰舛，蜀人名之苦茶。”这里明确地描述了茶树的特征特性。在历史上，给茶树以这样明确的描述，这是第一次。

《僮约》是我国现存较早的又一份很有价值的茶叶史料。这本书虽然是记录劳役的契约，但是关于“烹茶茶具”、“武阳买茶”等茶事记载，反映了早在西汉时期，四川一带饮茶风气已很盛行，形成了武阳（现四川省双江镇）这样的茶叶集散地。

二、陆羽与《茶经》

唐朝陆羽(728—804)写成的世界上第一部茶书巨著《茶经》，书中论述了茶的起源、茶树品种、种茶技术、加工方法、烹法、饮法、和与采制烹饮有关的各种器具等。这部论述茶叶的科学技术专著，传播了茶的知识，不仅对我国茶叶的发展是一个很大的贡献，对世界茶叶的发展也产生了深远的影响。《茶经》是世界上最早的一部茶叶专著，它系统地总结了过去劳动人民的茶叶生产经验，认真记述了作者亲身调查和实践的结果，对研究茶叶生产发展状况具有重要的参考价值。

陆羽，字鸿渐，一名疾，字季疵，自号桑苧翁。此外，晚年隐居江西信城时，又号东岗子。陆羽是我国古代著名的茶叶专家。陆羽是唐代复州竟陵（今湖北省天门县）人。关于他的生平事迹，有不少有趣的记载，很有传奇色彩。

据说，公元729年，一天，有个名叫智积的大和尚在河堤上行走，听见草丛中有婴孩哇哇啼哭声，心生慈悲，抱回

寺中抚养。长大后，用《易经》占卜，拈到“蹇”和“渐”两个卦，“渐”卦上的九卦辞是“鸿渐（一种水鸟）于陆，其羽可以用为仪”，于是就以陆为姓，取名为羽，用鸿渐作字。智积和尚嗜好饮茶，陆羽自幼为智积煮茶和做一些杂役工作，因此，陆羽从小学会做得一手好茶，也善于煮茶。随之，饮茶成癖，积累了不少茶叶生产知识和丰富的饮茶经验。

关于陆羽煎茶和饮茶，古书中记载了不少奇异的传说。《记异录》中写有一段故事，大意是：智积和尚嗜好饮茶，陆羽善于煮茶，所以大和尚非陆羽所煮的茶不饮。后来陆羽出游数年，智积便不再饮茶。有一次，代宗皇帝知道这件事，便召智积和尚进宫，命宫中做茶能手煮茶给智积饮；借此试试和尚的口味。谁知智积尝了一口茶汤，就嫌不好放下来。皇帝还是不信他的品茶本领，便秘密宣召陆羽进宫，设素宴，再请智积，暗中命陆羽煮茶，智积和尚品尝以后，一饮而尽，并高兴地说：“这真像陆羽亲手煮的茶啊！”代宗皇帝才深信无疑，叫陆羽出来与师父相见。这虽是传说，但也足以说明陆羽煮茶，确有独到之处。

陆羽自幼用功好学，上进心强，志在研诗习文，不肯念经学佛。在当时寺院中生活，抱有这种态度，不能不受到责难，但他坚决不屈服。十三岁时，他逃离寺院，当了一个伶人，在一个戏班子里学戏。陆羽相貌丑陋，又加口吃，只好做丑角。但由于他认真学习，丑角演得很成功。他才华出众，还编写了几千字的滑稽戏。

那时，陆羽得到了河南尹李齐物的赏识，李赠送诗集给陆羽，亲自教授诗文，还介绍他到天门山邹夫子处读书，这

为他以后著书立说，打下了坚实的文学基础。李曾希望他长大做官，但由于他出身微贱，自幼寄人篱下，饱尝艰辛，并不热心于仕途。他的诗句：“不羨白玉盏，不羨黄金屦，露不羨朝入省，亦不羨暮入台，千羨万羨西江水，曾下竟陵城下来”表达了他对权势富贵的鄙视和对祖国大好河山的无限热爱。

公元755—757年，安史之乱，汉水流域邻近河南，受战乱影响。陆羽为了避乱，沿着汉水，渡过长江，于公元760年来到浙江苕溪（今吴兴），隐居寺院。

其间他也出外云游，游历了浙江、江苏、江西各地，走访茶叶产区，亲自实践并注重实地调查，如到栖霞山等地采制茶叶，有诗为证。诗人皇甫冉题为《送陆鸿渐栖霞寺采茶》一诗写道：“采茶非采，远远上层崖。布叶春风暖，盈筐白日斜。旧知山寺路，时宿野人家。借问王孙草：何如泛碗花？”

除此之外，陆羽对有关茶叶的资料注意搜集，无论经史、诗赋，还是故事、传说，兼收并蓄。在《茶经》中记下了不少两晋时代的茶叶典故，为研究茶叶历史，提供了宝贵的史料。

在隐居苕溪期间，陆羽自称桑苧翁，于晚年闭门著书，把数十年的所见所闻和饮茶经验，写成了世界上第一部茶叶专著——《茶经》。陆羽晚年的著作很多，可惜流传至今的只有《茶经》一书。

《茶经》分为上、中、下三卷，内容包括源、具、造、器、煮、饮、出、略、图等十节，约七千字。内容丰富，条理清晰。从茶的性状、名称和品质，讲到采茶、制茶的用具

以及茶叶的种类和采制方法；还谈到煮茶、饮茶的器具；又说及烹茶的方法和各地水质的品第、饮茶的风习，有关茶的故事、产地和药用等；并且论述了各地茶叶品质的好坏。

《茶经》是古代最完备的一部茶书。《茶经》的流传，丰富了人们的饮茶知识，对饮茶的普及有不可磨灭的功绩，历来我国茶商把陆羽形象制成陶偶，放在茶灶上作为“茶神”供奉。

《茶经》问世虽已一千多年，有些论述今天仍有参考价值。如有关茶树对土壤的要求“上者生烂石，中者生砾壤，下者生黄土”，与近代研究基本吻合。《茶经》要求只采春茶，“凡采茶在二月、三月、四月之间”，如今采制一些名茶仍遵循这个原则。

三、古人的饮茶保健之道

《神农本草》云：“茶叶味苦寒，久服安心益气，轻身耐劳。”还记载有茶叶可以医头肿，膀胱病，受寒发热，胸部发炎，又能止渴兴奋，使心境爽适。《神农食经》亦云：“茶叶利小便，去痰热，止渴，令人少睡”、“茶茗久服令人有力悦志”。

华佗《食论》书中载有“苦茶久食，可以益思”。《本草拾遗》较为详细记载茶叶的功效，茶能“止渴消食，除痰少睡，利水道，明日益思，除烦去腻。”闻龙《茶笈》中讲到浓茶漱口能去烦腻，健脾胃，保护牙齿。梁代陶弘景《什录》说茶有“轻身换骨”之功。《本草纲目》中说：“茶苦而寒，……

最能降火。火为百病，火降则上清矣”。

诗人李白《茶述》中说到茶叶的功效远在参术之上，有“得之则安，不得则病”之语，真茶有“还童抗枯”之效。这里有这样一个故事，讲唐宣宗三年（公元849年），有一个一百三十多岁的和尚，来到东都（今河南洛阳），宣宗问他吃了什么药而得长寿，他说：“性好茶，至处惟茶是求，或饮百碗不厌。”宣宗听后，感赞不止，便赐茶五十斤给他，并留他居住在保寿寺传经。

唐朝顾况讲，茶叶有帮助消化，去除油腻，祛暑和振奋精神的作用。他在《茶赋》中说：“滋饭蔬之精素，攻肉食之膴膩，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐。”宋朝吴淑认为茶具有解烦止渴，提神清心之功。他在《茶赋》中说：“涤烦疗渴，换骨轻身，茶苑之利，其功若神。效在不眠，功存说志，惟芳若之为用，益饮食之所资。”

茶在边疆人民生活中更占有重要地位，古书中也有许多精辟的论述。北宋徽宗年间（公元1099年），官吏程之郡说：“食肉饮酪，故贵茶而病难得。”《滴露漫录》记载有：“以其腥肉之食，非茶不消，青稞之热，非茶不解。”《明史食货志》中有“番人嗜乳酪，不得茶则因而病”之语。清代《绩文献通考》有“乳肉滞隔，而茶性通利，故荡涤之故”的论述。在藏族地区甚至还流传“宁可三日不吃粮，不可一日不喝茶”的谚语。

四、茶文化的人文意义

茶文化从广义上讲，分茶的自然科学和茶的人文科学两方面，是指人类社会历史实践过程中所创造的与茶有关的物质财富和精神财富的总和。从狭义上讲，着重于茶的人文科学，主要指茶对精神和社会的功能。由于茶的自然科学已形成独立的体系，因而，现在常讲的茶文化偏重于人文科学。

三国以前的茶文化启蒙很多书籍把茶的发现时间定为公元前 2737-2697 年，其历史可推到三皇五帝。东汉华佗《食经》中：“苦茶久食，益意思”记录了茶的医学价值。西汉以将茶的产地县命名为“茶陵”，即湖南的茶陵。到三国魏代《广雅》中已最早记载了饼茶的制法和饮用：荆巴间采叶作饼，叶老者饼成，以米膏出之。茶以物质形式出现而渗透至其他人文科学而形成茶文化。

晋代、南北朝茶文化的萌芽随着文人饮茶之兴起，有关茶的诗词歌赋日渐问世，茶已经脱离作为一般形态的饮食走入文化圈，起着一定的精神、社会作用。

唐代茶文化的形成 780 年陆羽著《茶经》，是唐代茶文化形成的标志。其概括了茶的自然和人文科学双重内容，探讨了饮茶艺术，把儒、道、佛三教融入饮茶中，首创中国茶道精神。以后又出现大量茶书、茶诗，有《茶述》、《煎茶水记》、《采茶记》、《十六汤品》等。唐代茶文化的形成与禅教的兴起有关，因茶有提神益思，生精止渴功能，故寺庙崇尚饮茶，在寺院周围植茶树，制定茶礼、设茶堂、选茶头，专呈茶事活动。在唐代形成的中国茶道分宫廷茶道、寺院茶礼、文人

茶道。

宋代茶文化的兴盛宋代茶业已有很大发展，推动了茶叶文化的发展，在文人中出现了专业品茶社团，有官员组成的“汤社”、佛教徒的“千人社”等。宋太祖赵匡胤是位嗜茶之士，在宫廷中设立茶事机关，宫廷用茶已分等级。茶仪已成礼制，赐茶已成皇帝笼络大臣、眷怀亲族的重要手段，还赐给国外使节。至于下层社会，茶文化更是生机活泼，有人迁徙，邻里要“献茶”、有客来，要敬“元宝茶”，订婚时要：“下茶”，结婚时要“定茶”，同房时要“合茶”。民间斗茶风起，带来了采制烹点的一系列变化。

明、清茶文化的普及此时已出现蒸青、炒青、烘青等各茶类，茶的饮用已改成“撮泡法”，明代不少文人雅士留有传世之作，如唐伯虎的《烹茶画卷》、《品茶图》，文徵明的《惠山茶会记》、《陆羽烹茶图》、《品茶图》等。茶类的增多，泡茶的技艺有别，茶具的款式、质地、花纹千姿百态。到清朝茶叶出口已成一种正式行业，茶书、茶事、茶诗不计其数。

现代茶文化的发展

新中国成立后，我国茶叶从1949年的年产7500吨发展到1998年的60余万吨。茶叶物质财富的大量增加为我国茶文化的发展提供了坚实的基础，1982年，在杭州成立了第一个以宏扬茶文化为宗旨的社会团体——“茶人之家”，1983年湖北成立“陆羽茶文化研究会”，1990年“中国茶人联谊会”在北京成立，1993年“中国国际茶文化研究会”在湖洲成立，1991年中国茶叶博物馆在杭州西湖乡正式开放。1998年中国国际和平茶文化交流馆建成。随着茶文化的兴起，各地茶艺

馆越办越多。国际茶文化研讨会已开到第五届，吸引了日、韩、美、斯及港台地区纷纷参加。各省各市及主产茶县纷纷主办“茶叶节”，如福建武夷市的岩茶节、云南的普洱茶节，浙江新昌、泰顺、湖北英山、河南信阳的茶叶节不胜枚举。都以茶为载体，促进全面的经济贸易发展。

现代的生活节奏日益加快，人们的负担越来越重，精神也越来越紧张。每个人既要在事业上有所收获，又要在生活中扮演好各自的角色，所以总显得有点疲惫不堪。如果说喝酒可以给人创造初恋般的激情，那么饮茶可以使人在这纷繁复杂充满各种欲望的人世间，洗涤浮躁的心灵深处，既而复归平静、理性，纷杂的内心被涤荡殆尽，名利场被隔绝在心灵之外，满心被茶香包裹、为茶味浸润，呷上一口，唇齿间、心神间，无不为之香，为之爽，茶总是可以给人一份宁静、一份淡泊、一个心灵的栖息地。

唐代刘贞亮把饮茶的益处表述为“十德”：以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶可行道，以茶可雅志。

中国人尤其是中国文化人的爱茶，原因大约在于一个“淡”字。茶叶那淡雅、清幽、绵长的品性与中国文化人淡泊自珍的处世哲学和审美情趣，实在有着天生的不解之缘。

古往今来，文人雅士爱茶吟茶，不知留下多少佳话名篇。而这些名篇佳话所诉说的无非都是一种茶一般淡泊的心性。人们运用审美力对茶之美进行了欣赏、品评、联想，进入美的境地界中去，从而诱发灵感，文思如潮湿。正如酒壮英雄胆一样，茶引学士文之谓也。茶文化是中华民族高洁、清雅

风格的体现，是艺术生活的结晶。

如茶般的淡泊既是一种人生方式，也是一种人生境界，“绚烂之极，归于平淡”，那平淡该远在绚烂之上吧？诸葛亮教子“淡泊以明志”，确是极有见地的苦口婆心。“志当存高远”，而唯有淡泊才能久远，谁见过久远的火爆浓烈呢？譬如咖啡，浓烈倒是浓烈了，可它有茶叶那般回味悠长么？

五、外国饮茶习惯

饮茶是很多国家的人都有的习惯。

日本人对茶情有独钟。据说，日本人对中国陆羽《茶经》的研究比国人有过之而无不及。中国工夫茶和中国茶艺已在日本生根并获得了发展。日本茶艺、茶道秉承中国茶文化精髓，于不断领悟中融入新意。今天日本人喝的主要是绿茶，其中有一种玉绿茶，茶叶未绿得微蓝，用古茶碗、茶盅等茶具冲泡，茶叶涩中有甘，甘中又很有浓郁的玉米香。而日本茶道多用粗瓷旧碗有自谦自重之意。日本人聚在一起品茗，讲究茶室雅淡宁静，不论身份地位都视为贵宾，在泡茶、敬茶过程中可以看出主人的性情品格，颇有些中国工夫茶的味道。

美国被称为咖啡王国，却有大约一半人喝茶，令人称奇。美国的茶叶销售额每年超过 10 亿美元。美国市场上的中国乌龙茶、绿茶等有上百种，但多是罐装的冷饮茶。美国人与中国人饮茶不同，大多数人喜欢饮冰茶，而不是热茶。饮用时，先在冷饮茶中放冰块，或事先将冷饮茶放入冰箱冰好，闻之

冷香沁鼻，啜饮凉齿爽口，顿觉胸中清凉，如沐春风。遗憾的是，由于这茶以饮、以凉为主，便没有中国茶沏出的那种品种，那种温馨，那种悠闲，喝茶的情调也大打折扣。

德国人也喜欢饮茶。德国人饮茶有些既可笑又可爱的地方。比如，德国也产花茶，但不是我国用茉莉花，玉兰花或米兰花等窰制过的茶叶，他们所谓的“花茶”，是用各种花瓣加上苹果、山楂等果干制成的，里面一片茶叶也没有，真正是“有花无茶”。中国花茶讲究花味之香远；德国花茶，追求花瓣之真实。德国花茶饮时需放糖，不然因花香太盛，有股涩酸味。德国人也买中国茶叶，但居家饮茶是用沸水将放在细密的金属筛子上的茶叶不断地冲、冲下的茶水通过安装于筛子下的漏斗流到茶壶内，之后再將茶叶倒掉。有中国人到德国人家做客，发觉其茶味淡颜色也浅，一问，才知德国人独具特色的“冲茶”习惯。

英国人把喝茶看成生活必须，甚至是生命必须的。记得1994年利兹大学“麦克白”剧组到中国来演出，我们听到的唯一的抱怨是早上没有了“一杯茶”。当有人提醒他们不是带了英国的茶叶来了吗，干吗不喝呢！于是他们又说上海冲出来的茶和在英国的不一样。这时常常可以听到人说“我就想要一杯茶”，而如果这时得到了一杯茶的话，又总可以听见欢乐般的惊呼“呵，真是享受啊！”

英国人开始喝茶可能要追溯到当年“日不落帝国”的年代了，因为现在的茶基本上都是从印度或锡兰进口的，有时可以看到中国来的茶，但都在本地加工。加工以后，就都是茶末了。开玩笑地说，如果到中国各茶叶店去讨茶叶末，拿

到此地来卖，保准发大财。这里虽有卖这类散茶的，但大都是袋装茶。各超级市场都做自己牌子的茶，还有很多老茶叶公司出产的茶，因此品种很多。

在英国，严格说来不是仅仅喝茶，而且总伴随着饼干和茶点。有时，请客人来，不一定吃饭，可以喝茶。由于茶如此“性命交关”，在比较正式的场合里，茶总是泡在用热水烫过的茶壶里；在家里，很多人用棉茶壶套，以便更好地保持温度；在会议中，用的是保温的茶壶。喝起茶来，一张桌子可以摆得满满的，茶壶、奶罐、糖罐，另有一个装热水的茶壶，以便有人嫌茶太浓，可以往里兑水。茶杯加垫杯底的小盘子，一把小勺，可以搅糖和奶。旁边还有一个大一点的中型盘子，放茶点用。当然还有刀叉。

第三节 茶诗与茶联

一、茶诗

我国既是“茶的祖国”，又是“诗的国家”，因此茶很早就渗透进诗词之中，从最早出现的茶诗到现在，历时一千七百年。为数众多的诗人、文学家已创作了不少优美的茶叶诗词。

我国狭义的茶叶诗词是指“咏茶”诗词，即诗的主题是茶，这种茶叶诗词数量略少；广义的茶叶诗词不仅包括咏茶诗词，而且也包括“有茶”诗词，即诗词的主题不是茶，但

是诗词中提到了茶，这种诗词数量就很多了。

我国的广义茶叶诗词，据估计：唐代约有 500 首，宋代多达 1000 首，再加上金、元、明、清，以及近代，总数当在 2000 首以上，真可谓美不胜收、琳琅满目了。现捡其部分贡献给大家。

卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》（又称《饮茶歌》）

这是卢仝在品尝友人谏议大夫孟简所赠新茶之后的即兴之作，是一首著名的咏茶的七言古诗。卢仝，自号玉川子，爱茶成癖，被后人尊为茶中亚圣。

日高丈五睡正浓，军将打门惊周公。
口云谏议送书信，白绢斜封三道印。
开缄宛见谏议面，手阅月团三百片。
闻道新年入山里，蛰虫惊动春风起。
天子须尝阳羨茶，百草不敢先开花。
仁风暗结珠蓓蕾，先春抽出黄金芽。
摘鲜焙芳旋封裹，至精至好且不奢。
至尊之余合王公，何事便到山人家？
柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。
碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。
一碗喉吻润，二碗破孤闷。
三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。
四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。
五碗肌骨清，六碗通仙灵。
七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。

蓬莱山，在何处？玉川子乘此清风欲归去。

山上群仙司下土，地位清高隔风雨。

安得知百万亿苍生命，堕在颠崖受辛苦。

便为谏议问苍生，到头还得苏息否？（月团喻指茶饼）

齐己的《咏茶十二韵》是一首优美五言排律。

百草让为灵，功先百草成。

甘传天下口，贵占火前名。

出处春无雁，收时谷有莺。

封题从泽国，贡献入秦京。

嗅觉精新极，尝知骨自轻。

研通天柱响，摘绕蜀山明。

赋客秋吟起，禅师昼卧惊。

角开香满室，炉动绿凝铛。

晚忆凉泉对，闲思异果平。

松黄干旋泛，云母滑随倾。

颇贵高人寄，尤宜别柜盛。

曾寻修事法，妙尽陆先生。

元稹的《一字至七字茶诗》

茶，香叶、嫩芽。慕诗客、爱僧家。

碾雕白玉、罗织红纱。铤煎黄蕊色、碗转曲尘花。

夜后邀陪明月、晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦、将至醉后岂堪夸。

李白的《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》

尝闻玉泉山，山洞多乳窟。
仙鼠白如鸦，倒悬清溪月。
茗生此中石，玉泉流不歇。
根柯洒芳津，采服润肌骨。
丛老卷绿叶，枝枝相接连。
曝成仙人掌，以拍洪崖户。
举世未尝见，其名谁定传。
宗英乃禅伯，投赠有佳篇。
清镜烛无盐，顾惭西子妍。
朝坐有余兴，长吟播诸天。

韦应物（唐）的《喜园中茶生》

洁性不可污，为饮涤尘烦。
此物信灵味，本自出山原。
聊因理郡余，率尔植荒园。
喜随众草长，得与幽人言。

陆希声（唐）的《茗坡》

二月山家谷雨天，半坡芳茗露华鲜。
春醒病酒兼消渴，惜取新芽旋摘煎。

张文规（唐）的《湖州贡焙新茶》

凤辇寻春半醉回，仙娥进水御帘开。
牡丹花笑金钿动，传奏湖州紫笋来。

郑谷（唐）的《峡中尝茶》

簇簇新英摘露光，小江园里火煎尝。

吴僧漫说鸦山好，蜀叟休夸乌嘴香。
入座半瓯轻泛绿，开缄数片浅含黄。
鹿门病客不归去，酒渴更知春味长。

郑邀（五代晋）《茶诗》

嫩芽香且灵，吾谓草中英。
夜臼和烟捣，寒炉对雪烹。
惟忧碧粉散，常见绿花生。
最是堪珍重，能令睡思清。

曾巩（北宋）的《尝新茶》

麦粒收来品绝伦，葵花制出样争新。
一杯永日醒双眼，草木英华信有神。

苏轼（北宋）《汲江煎茶》

活水还须活水烹，自临钓石汲深清。
大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。
雪乳已翻煎处脚，松风忽作泻时声。
枯肠未易禁三椀，卧听山城长短更。

高启（明）的《采茶词》

雷过溪山碧云暖，幽丛半吐枪旗短。
银钗女儿相应歌：筐中摘得谁最多？
归来清香犹在手，高品先将呈太守。
竹炉新焙未得尝，笼盛贩与湖南商。
山家水解种禾黍，衣食年年在春雨。

陈章（清）的《采茶歌》

凤凰岭头春露香，青裙女儿指爪长。
 度涧穿云采茶去，日午归来不满筐。
 催贡文移下官府，那管山寒芽未吐。
 焙成粒粒比莲心，谁知侬比莲心苦。

二、茶联

茶联，乃是我国楹联宝库中的一枝夺目鲜花。相传最早始于五代后蜀主孟昶在寝门桃符板上的题词。自唐至宋，饮茶兴盛，又受文人墨客所推崇，因此，茶联的出现，至迟应在宋代。

但目前有记载的，而且数量又比较多的，乃是在清代，尤以郑燮为最。清代的郑燮能诗、善画，又懂茶趣，善品茗，他在一生中曾写过许多茶联，摘录如下：

1. 汲来江水烹新茗，买尽青山当画屏。
2. 扫来竹叶烹茶叶，劈碎松根煮菜根。
3. 墨兰数枝宣德纸，苦茗一杯成化窑。
4. 雷言古泉八九个，日铸新茶三两瓯。
5. 山光扑面因潮雨，江水回头为晚潮。
6. 从来名士能评水，自古高僧爱斗茶。
7. 楚尾吴头，一片青山入座；淮南江北，半潭秋水烹茶。

近代茶联更多，现择录部分如下：

1. 为爱清香频入座，欣同知己细谈心。
2. 只缘清香成清趣，全因浓酳有浓情。
3. 四海咸来不速客，一堂相聚知音人。

4. 欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人。
5. 一杯春露暂留客，两腋清风几欲仙。
6. 得与天下同其乐，不可一日无此君。
7. 尘虑一时净，清风两腋生。
8. 香飘屋内外，味醇一杯中。
9. 扬子江心水，蒙顶山上茶。
10. 客至心常热，人走茶不凉。
11. 美酒千杯难成知己，清茶一盏也能醉人。
12. 茗外风清移月影，壶边夜静听松涛。
13. 诗写梅花月，茶煎谷雨春。
14. 秀萃明湖游目频来过溪处，腴含古井情正及采茶时。
15. 为名忙，为利忙，忙里偷闲，且喝一杯茶去；劳心苦，劳力苦，苦中作乐，再倒一杯酒来。
16. 菜在街面卖，茶在壶中吐香。
1. 龙井云雾毛尖瓜片碧螺春 银针毛峰猴魁甘露紫笋茶。
18. 疑成云雾顶，飘出晨露香。
19. 剪取吴淞半江水，且尽卢仝七碗茶。
20. 四方来客坐片刻无分你我，两头是路吃一盏各自东西。
21. 陆羽摇头去，卢仝拍手来。
22. 佳肴无肉亦可，雅谈离我难成。
23. 泉从石出情宜冽，茶自峰生味更圆。
24. 禅榻常闲，看袅袅茶烟随落花风去；远帆无数，有盈盈轨水从罨画溪来。
25. 秀萃明湖，游目频来过溪处；腴含古井，怡情正及

采茶时。

26. 半壁山房待明月，一盏清茗酬知音。

27. 饮一盏新绿，染满身清香。

28. 半榻梦刚回，活火初煎新涧水；一帘春欲暮，茶烟细扬落花风。

29. 趣言能适意，茶品可清心。

第四节 饮茶趣事

神农尝茶

传说中的神农是农业神，也就是炎帝，他能让太阳发光，让天下雨，他教人们播种五谷，又教人们识别各种植物，他的肚子是透明的，能看到肠胃和吃进去的东西。为了知道各种草本的性质，神农就亲口品尝，然后仔细观察它们在肚子中的变化。

有一次，神农吃到一种树叶，这种叶子吃进肚子里后，在里面走来走去，像是士兵在进行搜查，不一会儿，整个肠胃便像洗过一样干净清爽，感觉非常舒服。神农记住了这种叶子，给他起了个名字，叫“茶”。以后每当吃进有毒的东西，便立即吃点茶，让它搜查搜查，把毒物消灭掉。后来，终于有一次神农吃了断肠草，来不及吃茶就死了。

陆羽鉴别南濡水

唐代宗时，新任浙江湖州刺史李季卿，从长江坐船去湖州上任。正巧，陆羽也去浙江湖州苕溪，途中相遇，结伴同行。李季卿早就慕名陆羽善于煮茶，江中品茗，情趣盎然。一天，舟泊扬子驿（今江苏省仪征县）刺史命兵士去南濡汲水煮茶。那时，长江流过金山，水分三路，即南濡、北濡和中濡。南濡水流，质清味美，煮茶最好，很有名声。当兵士把水汲回准备煮茶，陆羽一看，抬头道：“这不是南濡水，好似江岸边的水。”兵士大吃一惊，不敢隐瞒，实话相告：“我去南濡汲满一瓶南濡水，船出南濡，水流甚急，船身摇晃，瓶中之水溢出一半。因怕责骂，近岸时用江水装满。”在场之人个个佩服、人人赞叹：不愧为评茶大师。

猜书饮茶

宋代女词人李清照出生于著名学者李格非之家。在其父的影响下，李清照通过自身的努力，具备了很高的文学修养。后来，李清照与金石学家赵明诚结了婚。婚后，夫妻二人读书作诗、收藏古籍史料、鉴赏书画金石，琴瑟齐鸣，相得益彰。两人还经常在饭后坐在“归来堂”，一边烹茶，一边猜书，每人各猜说某句话在哪本书哪卷第几页第几行，猜中者为胜，罚败者饮茶，以此自娱。

雁荡寺院茶分三等

浙江省乐清县雁荡山，奇峰林立，风景秀丽，被奉为佛家的参禅胜地。相传东晋用和年间，阿罗汉诺讵那率弟子三百居于雁荡，此后寺院隆盛、香火兴旺。

寺院劈山种茶，炮制了雁荡毛尖，以此招待施主和香客。同时寺中用暗语将茶分为好茶、请茶、茶三等。客人进院后，方丈根据来客的身份奉上不同等级的茶。若是达官显贵或是大财主，方丈就喊“好茶”，端上的是上等好茶；当普通官员或施主进院，喊“请茶”，端上一杯中等茶；一般香客进院，喊叫一声“茶”，端上一杯次等茶。这种进茶习惯，沿用已久，当时有一幅对联就是讽刺这种现象的。上联是：茶，请茶，请上茶；下联是：坐，请坐，请上坐。旧社会人情冷暖，世态炎凉，从此可见一斑。

你命不如他

相传洪武初年，明太祖朱元璋晚宴后喜欢散步，一日信步游至国子监，刚坐定，厨人献上香茗，朱元璋酒后口渴，一饮而尽，倍觉此茶醇和可口，再饮一杯，更觉心旷神怡，飘飘欲仙。朱元璋一高兴就命人赏给厨子一副冠带。这事惊动了国子监生员，大家发开了牢骚，一人在院中故意高声吟诗：“十载寒窗下，何如一盏茶！”朱元璋暗自发笑，诙谐地回了一句：“他才不如你，你命不如他！”

贡茶可做官

隋文帝杨坚初登皇位时做了一个恶梦，梦见神人换他的脑骨，自此后时常头痛，苦不堪言，亦无可奈何。后来遇见一个和尚，告诉他说：“山中有茶树，将茶叶采来煮饮治好陛下的头痛症。杨坚便派人去采集茶叶，一试果然灵验，于是重重奖励了那个和尚。自此，杨坚便养成了饮茶的习惯，臣子们也跟着学会了饮茶。听说皇帝喜欢，便有不少人投其所好，向皇帝敬贡好茶。献茶者便可升官发财。时人嘲笑说：“你钻研通了《春秋》、《周易》，还不如向皇帝送一车茶叶，可以马上封官晋爵。”

大亨砸壶

清代茶壶制作大师邵大亨，为人慷慨豪爽。他所做的茶壶，意气相投者，免费赠送，语不投机者千金难求。苏州某巡抚绞尽脑汁觅得一壶，十分珍惜。一年中秋，坐船出城赏月，一名侍女端盘献茶，不想船身摇动，侍女站立不住，把“大亨”壶摔得粉碎。巡抚大怒，把侍女吊起来，重重鞭笞。这时，正好邵大亨也和朋友泊般在近处赏月，闻得缘由，就叫巡抚过般来看壶。巡抚过来一看，见16把大亨壶罗列桌上，件件精品。邵大亨力劝巡抚宽恕侍女，并许诺其从16把壶中挑选一件。巡抚从其言。巡抚一走，邵大亨便把余下的15把壶统统砸碎，悻悻地说：“为了我的壶，竟有人玩物丧‘命’，再不做壶了。”

十八棵御茶

在美丽的西子湖畔群山之中，有一座狮峰山，狮峰山下的胡公庙前，有用栏杆围起来的“十八棵御茶”，年年月月吸引着众多游客。

相传清乾隆皇帝来到了杭州，带领大小随从巡游狮峰山。一路上乾隆深为大自然的景色所陶醉，久久徘徊山间。当来到胡公庙时，老和尚献上最好的香茗，乾隆看那杯茶，汤色碧绿，芽芽直立，栩栩如生，煞是好看，品饮之下，只觉清香阵阵，回味甘甜，齿颊留芳，便问和尚：“此茶何名，如何栽制？”和尚奏道：“此乃西湖龙井茶中之珍品——狮峰龙井。”接着陪乾隆观看茶叶的采制情况，乾隆为龙井茶采制之劳、技巧之精所感动，曾作茶歌赞曰：“慢炒细焙有次第，辛苦功夫殊不少。”

乾隆看罢采制情况，返回庙前时，见庙前的十多棵茶树，芽梢齐发，雀舌初展，兴致一来，就挽起袖子采起茶来。这时，忽有太监来报：“皇太后有病，请皇上急速回京。”乾隆听后，随手把采下的茶芽往袖袋里一放，速返京城去了。

太后山珍海味吃多了，肝火上升，眼睛红肿。太后与乾隆闲聊时，闻到似有阵阵清香迎面扑来，便问乾隆：“皇上身上什么宝贝如此清香！”乾隆用手一摸，想起是狮峰采下的一把茶叶，乾隆答道：“母后，这是我亲手采下的狮峰山龙井茶。”“哦，这茶真香！我这几天嘴巴无味，快泡来我尝尝！”太后喝完茶汤，感到特别舒适。如此连喝几天，居然肝火平了，眼红退了，肠胃也舒服了，太后满心欢喜地告诉皇帝：

“儿啊，这是仙茶呀，把为娘的病也治好了！”乾隆听了大悦，忙传旨下去封胡公庙前茶树为御茶树，派专人看管，年年岁岁采制送京，专供太后享用。

因胡公庙前一共只有十八棵茶树，从此，就称为“十八棵御茶。”

茶叶、咖啡、死刑

当茶叶和咖啡传入欧州初期，对其饮用价值，曾有争论：赞美者誉之为“玉液琼浆”；贬毁者，视之为“洪水猛兽”。有人说茶叶和咖啡对人体有害，会致人死命。总之，还有不少人持怀疑态度。

在瑞典，古斯塔夫三世国王决定用囚犯试验茶叶和咖啡的功效和毒性。恰巧，那时死囚牢里正关着一对孪生兄弟，相貌极其相似。国王赦免他们的死刑，但有一个条件，就是哥哥每天要饮几杯茶，弟弟每天要喝几杯咖啡。兄弟俩唯命是从。结果，因祸得福，兄弟俩福寿延年，都活到八十多岁。从此，打消了人们的顾虑，饮茶之风在瑞典逐渐盛行，以至风靡欧州。

16世纪“红茶案”

16世纪初，葡萄牙侵入印度，名门贵族小姐赛琳娜来到印度，出于好奇，大胆试饮从中国输入印度的武夷小种红茶，肥胖身体变得苗条美丽，她离开印度时买了几百磅中国红茶，

无论到哪里每天都要饮用。在她与英国王子的婚礼上，她秘密地饮红茶汤回绝了王公贵族们纷纷举起的酒杯。惹起法国皇后的忿恨，令卫官夜晚侵入王妃卧室偷茶，被捕获绞死。这就是轰动伦敦的“红茶案”。

茶杯精神

伟大的科学家爱因斯坦喜爱一面饮茶，一面与人交谈。青年时期，爱因斯坦好学，特别喜爱与人讨论问题，增长学识。

爱因斯坦与索洛文、哈比希特相识之后，又加上老同学贝索和哈比希特的弟弟，约定轮流在各人家里聚会，进行学术讨论。

有时，他们也到一家名叫“奥林匹亚”的小咖啡馆里相聚。他们开玩笑，把这个自学组织叫做“奥林匹亚科学院”，选举爱因斯坦为“院长”。他们定期例会，“与会者”一面饮茶，一面读书议论，各抒己见，热烈争论。那里没有权威和圣贤，只有理性和真理。有人将这种学习讨论方式誉为“茶杯精神”。

茶楼征联

几十年前，广州著名茶楼陶陶居，以“陶陶”两字征联。一位过路的外省人，应征写了一副对联。上联：陶潜善饮，易牙善烹，饮烹有度；下联：陶侃惜分，夏禹惜寸，分寸无

遗。陶陶两字嵌得自然，又与茶楼营业密切相联，这副对联中选，曾经传诵一时。

至今，这副对联仍挂在陶陶居的三楼上。

唐云藏壶

书法大师王羲之观鹅掌拨水，改进笔法和书体结构；张旭看公孙大娘舞剑，受益匪浅，书法大进；而现代画家唐云，收藏紫砂茶壶，嗜壶成癖，从中得到启发和借鉴。

唐云的画室里，珍藏着五十余把紫砂茶壶。藏壶虽不算多，但款式之多，艺术价值之高，确实难得。唐云藏壶中有“僧帽”壶、“东坡笈”壶、“曼生”壶、“合欢”壶、“时大彬袂印”壶等。

唐云还藏有两把“合欢”壶，造型有别，情调各异。藏壶中均有壶铭，多出名家手笔，间有绘画，亦多精妙之作。

画家唐云极其珍视这些藏壶。有人问他为什么这么喜爱紫砂茶壶，唐老干脆答道：它们不仅是茶壶，而是具有高度艺术性的艺术品，有时作画后一壶在手，静坐休息或构思新作，有益身心、脾胃，有助文思、画意。

军队与茶

1908年，美国、英国一些军队将领在伦敦杂志上发表文章说茶叶是军队增强及持续体力之饮料。文章中讲到：“在大战中，两军日夜前进，战斗不止，仅有少时之睡眠及少许粮

食，彼等虽苦，但不气馁，饮茶一杯，复又前进……，在炎热中能解渴者莫如一杯茶；抑止雷鸣之空腹，温暖冷僵之身体，亦莫如一杯茶；在马上三十六小时无食物进口，恢复身体之平衡，亦莫如一杯茶。入营时，首先注意之食具箱，使充满茶叶。当军队在长期行军而极度之苦时，一杯红茶能使士兵体力增强并持久。”

倒茶技艺

四川的茶馆不仅历史悠久，且店家如云，民国时期仅成都就有茶馆 400 多家，这在当时的各大城市中可称全国之最。堂倌们练就了一套过硬的射茶功夫——手提一只长咀壶，在一米之外准确地射茶于茶碗之中，当时茶馆里叫它为“仙人摆渡”。

如今你到成都去逛逛，选定一家合适的茶馆坐定，漂亮的服务小姐立刻会给你端来一碗盖碗茶。冲茶人技艺之高令人吃惊，他们手提一只长咀壶，高高举起，一条细细的“水龙”直泻而下，像流星划过长空一道白光，将茶水射入茶碗之中，滴水不漏，更有甚者，能在茶客身后射水，茶水越过客人头顶而准确地落入茶碗之中，这叫“雪花盖顶”，还能双手提壶，同时射茶于一只茶碗之中，叫“双龙戏珠”，也能隔桌射茶，即手提长咀壶，站在桌对面，朝你对面的茶碗中射茶，准确无误，且无茶水溅飞，吃茶人有惊无险，这叫“海上飞虹”。

饮茶代酒

饮茶代酒的习惯，古今中外皆有，最早见于《三国志》中的记载，有一段讲吴王孙皓，因其臣韦曜仅能饮酒二升，故密赐茶以代酒。陆羽《茶经》中曾引用汉代皇帝之语：“用茶使朕颇感惊异，其妙不可思言，有似酒后顿感兴奋，精神亦倍觉舒畅。”

茶叶传入国外，引起了世界各国人民的高度重视，医学教授博士、著名化学家、科学家、军队指挥官对茶叶的作用都有过很高的评价和赞美。

前伦敦医药协会主席杰鲍勒爵士在1915年4月出版的纽约《茶与咖啡》贸易杂志中说：“欧洲若无茶与咖啡之传入，必饮酒之死。”后来又著文称“茶是伟大之慰藉物。”他认为“茶无疑为东方赠与西方最有利之礼物。其给予人类之利益无法估计，曾经疾病及忧愁者乃知其价值。”他发表演说讲：“我应感谢其广泛之好处，使人满意，思想清醒，茶为最佳之鸡尾酒。”

第五节 中华饮茶习俗

中国是世界茶叶的故乡，种茶、制茶、饮茶有着悠久的历史。中国又是一个幅员辽阔、民族众多的国家，生活在这个大家庭中各族人民有着各种不同的饮茶习俗，真可谓“历史久远茶故乡，绚丽多姿茶文化。”

擂茶

顾名思义，就是把茶和一些配料放进擂钵里擂碎冲沸水而成擂茶。不过，擂茶有几种，如福建西北部民间的擂茶是用茶叶和适量的芝麻置于特制的陶罐中，用茶木棍研成细末后加滚开水而成；广东的揭阳、普宁等地聚居的客家人所喝的客家擂茶，是把茶叶放进牙钵（为吃擂茶而特制的瓷器）擂成粉末后，加上捣碎的熟花主、芝麻后加上一点盐和香菜，用滚烫的开水冲泡而成而成；湖南的桃花源一带有喝秦人擂茶的特殊习俗。是把茶叶、生姜、生米放到碾钵里擂碎，然后冲上沸水饮用。若能再放点芝麻、细盐进去则滋味更为清香可口。喝秦人擂茶一要趁热，二要慢咽，只有这样才会有“九曲回肠，心旷神怡”之感。

龙虎斗茶

云南西北部深山老林里的兄弟民族，喜欢用开水把茶叶在瓦罐里熬的浓浓的，而后把茶水冲放到事先装有酒的杯子里与酒调和，有时还加上一个辣子，当地人称它为“龙虎斗茶”。喝一杯龙虎斗茶以后，全身便会热乎乎的，睡前喝一杯，醒来会精神抖擞，浑身有力。

竹筒茶

将清毛茶放入特制的竹筒内，在火塘中便烤边捣压，直到竹筒内的茶叶装满并烤干，就剖开竹筒取出茶叶用开水冲泡饮用。竹筒茶既有浓郁的茶香，有有清花的竹香。云南西双版纳的傣族同胞喜欢饮这种茶。

锅帽茶

在锣锅内放入茶叶和几块燃着的木炭，用双手端紧锣锅上下抖动几次，使茶叶和木炭不停地均匀翻滚，等到有屡屡青烟冒出和闻到浓郁的茶香味时，便把茶叶和木炭一起倒出，用筷子快速地把木炭拣出去，再把茶叶倒回锣锅内加水煮几分钟就可以了。布朗族同胞喜欢饮锅帽茶。

盖碗茶

在有盖的碗里同时放入茶叶、碎核桃仁、桂圆肉、红枣、冰糖等等，然后冲如沸水盖好盖子。来客泡盖碗茶一般要在吃饭之前，倒茶是要当面将碗盖揭开，并用双受托碗捧送，以表示对客人的尊敬。沏盖碗茶是回族同胞的饮茶习俗。

婆婆茶

新婚苗族妇女常以婆婆茶招待客人。婆婆茶的作法是：平时将要去的南瓜子和葵花子、晒干切细的香樟树叶尖以及切成细丝的嫩腌生姜放在一起搅拌均匀，储存在容器内备用。要喝茶时，就取一些放入杯中，再以煮好的茶汤冲泡，边饮边用茶匙舀食，这种茶就叫做婆婆茶。

虫茶

它是一种制法奇特、极富民族习俗的特产茶。虫茶是把采摘的茶树鲜叶和部分香树叶混合放在竹篓或大木桶里，浇上淘米水，让其自然发酵。数天后便散发出一种特有的氮气味，这种气味会招引“化香夜蛾”的昆虫成群来此安家落户，生育繁衍。它的幼虫特别喜食腐烂的茶叶和香树叶，并排出一粒粒比菜籽还小的虫屎。把这种虫屎收集起来晒干便是虫茶。饮用虫茶时要先在杯中倒入开水，后放入适量虫茶，盖

好杯盖。虫茶粒先漂浮在水面，待其缓缓下沉到杯底并开始溶化时即可饮用。虫茶泡出的汤清香宜人，沁人心肺。饮之令人顿感心旷神怡。湖南城步苗族自治县五岭山区的苗族同胞尤爱饮虫茶，所以虫茶又叫城步虫茶，它是一种速溶性饮料。

腌茶

即把新茶叶放在大缸里，撒上适量的盐，然后用石块压紧盖好，经过数月后（一般是三个月）再拿出来饮用。此茶香气和滋味都别有风味，由于像腌白菜一样，所以叫腌茶。部分彝族同胞爱喝。

砂罐茶

把冲洗干净的小砂罐置于火塘旁烘烤，等砂罐烤温热了，再把茶叶放进去，手握砂罐在火上慢慢摇晃，等砂罐内的茶叶散发出悦鼻的馨香时，便可将滚开水冲进砂罐里，盖上罐盖，闷上三分多钟，砂罐茶便沏成了。我国三峡一带的老百姓醉心于砂罐茶，他们觉得只有喝这种茶才够味才过瘾，喝后五脏六腑都熨贴，无比畅快。

三道茶

分三次用不同的配料泡茶，风味各异，概括为头苦二甜三回味，头道茶为苦茶，把茶叶放入小陶罐中用小火烤至微黄并有清香味时，再向茶罐内冲入沸水，泡成浓酽的茶汁倒入杯中饮用，此茶味浓且苦，故称苦茶。第二道茶为甜茶，它是和茶叶嫩芽和核桃仁、烤乳扇、冰糖蜜饯或者蜂蜜等用沸热的开水冲泡而成。此茶甜滋滋的，故称甜茶。第三道茶

为回味茶，它是用茶叶嫩叶加生姜片、花椒、桂皮末、红糖等用滚烫的开水冲泡而成。此茶麻、辣、甜、苦各味皆有，饮之使人回味，故称回味茶。云南大理的白族同胞爱饮三道茶，并用三道茶待客。三道茶喻示着人生有苦有甜，苦尽甜来，令人回味无穷。小小三道茶折射出白族同胞对人生哲理的悟性。

土锅茶

用土锅或土罐烧水，待水烧开时再把新鲜的茶叶直接放入土锅内或土罐内，并继续加水烧，直至烧到茶汤很浓时为止。哈尼族同胞爱饮这种茶，并称它为“土锅茶”。

酥油茶

藏族同胞特别爱饮酥油茶。酥油茶的一般做法是将茶叶捣碎，在锅中熬煮后，用竹筛滤出茶渣，将茶汁倒入预先放有酥油和食盐的桶内，用打茶工具在桶内不停地搅拌，使酥油充分而均匀溶于茶汁中，然后装入壶内放在微火上以便随时趁热取饮。较高档的酥油茶还得加上事先就炒熟的碎花生米、核桃仁或者糖和鸡蛋。酥油茶既可单独该用也可在吃糌粑或麦粑时饮用。

雷响茶

是酥油茶的一种，所不同的是把钻有小孔的鹅卵石烧红，放进装有酥油与茶汁的桶里，桶内茶汁便噼噼吧吧作响，响声过后立即用劲上下抽打，以增强茶汤的浓度及香气和滋味。

盐奶茶

将青砖茶敲碎，取 50 克左右的茶叶放到能装四、五斤水的铜壶或铁锅内，用沸水冲沏后再在微火上煮沸几分钟或直接用冷水煮开，等汤色浓后掺入一、二勺奶和一些盐即成盛奶茶。蒙古族和藏族牧民爱喝盐奶茶。他们每天早晨煮一大壶置于微火上，趁热边喝盐奶茶边吃炒米和酪蛋子，一直到吃饱为止。

铁板茶

先把茶叶放在簿铁板或瓦片上面烘烤，待闻到茶香味时再倒入事先已准备好的锅子里熬煮几分抑。这种茶色如琥珀，味酽香高。由于在铁板上烘烤，所以叫铁板茶。佤族同胞爱饮铁板茶。

功夫茶

广东潮州和汕头一带盛行功夫茶。饮功夫茶一般以 3 人为宜，比较考究的是选用宜兴产的小陶壶和白瓷上釉茶杯，这种茶杯口径只有银元大小，如同小酒杯。小陶壶（罐）里装入乌龙茶和水，放在小炭炉或小酒精炉上煮。茶煮好后拿起茶壶在摆成品字形的三个瓷杯上面作圆周运动（当地俗称为“关公巡城”）依次斟满每一个小杯，此时就可以捧起香气四溢的小茶杯慢慢吊尝。饮茶时不能一杯斟满再斟一杯，而要按杯的多少来回轮流顺序斟。因此功夫茶除了泡制要功夫外，饮茶也需要费功夫。无怪乎人们说，没有功夫就莫饮功夫茶。

寄生茶

广西梧州出产一种用老龄茶树的根、茎、叶制而成的茶叫寄生茶。这神茶得用水煮四、五十分中后加糖才可饮用，如能加点鸡蛋花则更好。

罐罐茶

将砖茶敲碎成块，取几小块和水一道置于小罐内放在火上熬煮，直到罐内茶汤熬得恨浓很浓，只剩下一、二口时停止加热，稍凉后一饮而尽。甘肃省的一些老年人就爱喝这种罐罐茶。

打油茶

贵州的布依族，广西的侗族、苗族同胞都爱喝打油茶。不过，们的做法略有不同。步依族的打油茶做法是，先把黄豆、玉米、糯米等用油炒熟混合放在茶碗里，然后用油把茶叶炒香后放入少量的姜、葱、盐和水煮，直到沸腾为止，去渣后倒入茶碗里拌匀即成打油茶。布依族同胞有“早茶一盅，一天威风；午茶一盅，劳动轻松；晚茶一盅，全身疏通；一天三翌，雷打不动”之说。而广西侗族、苗族同胞的打油茶做法是，把事先煮熟晒干的糯米（又称阴米）下油锅爆炒好倒进茶碗里，再向碗里放一些熟芝麻、油炸花生米、葱等配料，然后将茶叶、油放入锅内爆炒并不停地用锅铲轻轻敲打，最后加水煮沸，虑出茶渣，把热茶汤冲入茶碗内即成打油茶。侗族有首民谣说：早上喝碗油茶汤，不用医生开药方；晚上喝碗油茶汤，一天劳累全扫光；三天个喝油茶汤，鸡鸭鱼肉也不香”。可见他们对打油茶的酷爱程度。

盐巴茶

将茶饼放入特制的小瓦罐里用火烤香后加水和少量盐炖几分钟，炖出的浓茶汤稍加稀释就可饮用。同时要及时将瓦罐加满水继续炖，直至茶叶消失为止。我国纳西族，傈僳同胞普遍爱饮盐巴茶。

第二章 茶饮是理想的饮料

茶其实只不过是一些树叶制成品。我们为什么要饮用它？或者是问，我们为什么喜欢饮用它？

统而论之，大概可以有这么几种原因或目的：

第一：把茶当作某种药物，饮用之以期图达到某种对身体有利的作用。例如明目、减肥、利尿、降压、降脂等等。茶确实有一些药理作用，这在古代人们就有认识，例如在著名的《本草纲目》中就有叙述。但是一般常见茶的“药效”都比较微弱，要达到治病的作用是很慢的，非长期坚持不可，真要是生病了才用茶来治病，往往是起不到实际的作用了。所以如果从药理上来说，可能定义为保健作用是更恰当的。而一些配了中药的“茶”效果要好多了，毕竟是有针对性地专门制作的，这里把茶字加上引号，是因为这类的茶实际上很多已经不是茶，而只是象茶一样的饮法而已，但是这样的药也称作茶基本上还是能够得到大众的认可。

第二：因为长期生活中用茶的习惯，久饮成为嗜好，甚至茶成为日常生活中的必需品，一日不可或缺，甚至每餐必备，就象是我们食用的盐一样。典型的是我国蒙古、西藏地区的人们，以肉食为主、缺乏蔬菜，茶完全成为他们的生活

必需品，需要大量地饮用，以“抗衡”肉食类较多而聚集的脂肪，并补充维生素。

第三：饮茶成为一种自然性的或交际性的习惯，做为一般性的饮料。有时候似乎与吸烟差不多，不饮茶也可以，用些茶也无妨；有些人自己不用茶，但是家里也备有茶叶，目的就是招待来客。“请你来喝茶”本身也就是很好的邀请用语。

第四：把茶视为珍贵的、高尚的饮料，饮茶是一种精神上的享受，是一种代有美感的、代有艺术性的行为，或是一种修身养性的手段方法。例如日本茶道。生理作用与精神作用本来就是有统一性的，饮茶到了这个阶段，应该说是把饮茶的生理作用和精神作用很完美地融合在一起了。陆羽的《茶经》大致上体现了这样的一种境界。

古人很早就总结了喝茶的好处和规律。唐代刘贞亮把饮茶的益处表述为“十德”：以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶可行道，以茶可雅志。

第一节 茶叶的营养成分

茶叶中的各种营养成分很多，主要有蛋白质和氨基酸、糖类与类脂、多种维生素，以及茶叶中的各种矿物质等，都是人体中不可缺少的营养物质，饮茶可补充人们某种营养之不足，有利于促进人体的健康。

一、蛋白质与氨基酸

茶叶中的蛋白质含量很多，约占茶叶干重的 15—23%，它在茶叶加工制造过程中能与茶多酚结合，加热后会凝固，剩下能溶解于水的不到 2%。如果每天饮茶 5—6 杯，从中摄取的蛋白质有 70 毫克，对人体所需大量蛋白质能起到一点补充作用。

有些民族和国家在茶汤中通常要加入牛奶、酥油、乳酪等，就能大量增加茶叶中的蛋白质，牛奶中的干酪素和茶叶中的单宁能结合，可以减少茶叶的收敛性，但并不影响蛋白质的正常消化，这种饮茶方法受到我国西北地区和欧美国家人民的喜爱。

茶叶还含有多种氨基酸，这些成分都是溶解于水的水溶性物质，它在柔嫩芽叶中含量很多，其中苏氨酸、丙氨酸等为人所必需，体内不能合成，要靠外界供给，有的虽然不是必要成分，但对人体健康有益。同时，茶叶中含有少量氨基酸，对茶叶的香气和鲜嫩的茶叶滋味起着十分重要的作用，这就是新茶受人欢迎的主要因素。

二、糖类与类脂

茶叶中的糖类，包括糖、淀粉、果胶、多缩戊糖、己糖等。其中淀粉不溶于开水，水溶性果胶和多缩戊糖含量很少，对人体营养价值不大。茶叶含糖量为 1—5%，对人体的健康多少有些关系。

茶叶是一种低热量饮料，有些饮茶习惯是要在茶汤中加糖（有的还加奶），每天喝茶六杯约可提供一兆焦耳的热量，可满足每天需要量的 7—10%。

三、多种维生素

茶叶中还含有多种维生素。如维生素 B₁、B₂、C、P、E、K 等，都是对人体有益的成分。

维生素 B₁：茶叶中含量很多，是治疗脚气病的有效成分。

维生素 B₂：是黄酶的辅基成分，有促进生长的功能。缺少核黄素时，会影响生物的氧化，使物质代谢发生障碍，引起皮肤病，饮食减退，常见疾病如唇炎、舌炎、口角炎等。

维生素 B₅：茶叶中含量很多，是生物氧化中某些重要辅酶的组成部分，缺乏这种成分时，会引起癞皮病、皮肤病、下痢等。每杯茶叶约含有 127 微克维生素 B₅，如每天饮茶五杯，就可满足每天人体需要量的 5.2% 左右。

维生素 BC：每杯茶叶中约含有 1.3 微克，对正常血细胞的形成有促进作用，每天饮茶五杯就可满足人体每日需要量的 6—13%。

维生素 H：是生物体固定二氧化碳的重要因素，易与鸡蛋白中的一种蛋白质结合，如大量食用生蛋白质，会阻碍生物素的吸收，而导致它的缺乏，易发生脱毛、皮肤发炎等。每杯茶叶中约含有 1.4 微克，如每天饮茶五杯，可满足人体每日需要量的 30%。

肌醇：每 100 克茶叶中，约含有 1 毫克，它和生物体内

磷酶代谢有密切联系，缺乏它时，会引起发育不良等多种疾病。每杯茶叶中含有 17 微克。

维生素 C：又名抗坏血酸，茶叶中含量很多，特别是在鲜叶和绿茶叶，几乎可与柠檬和肝脏所含数量相媲美。一个人每天约需维生素 C 70 毫克，而一杯好的绿茶中则含有 5—6 毫克，每天饮茶 5—6 杯，就可以从茶叶中直接得到很大的补充。茶叶中的维生素 C 与茶叶中其他成分协同作用，尤其是与咖啡碱和茶多酚“协同作战”，对人体的保健作用更大。

维生素 A：又名“抗干眼病维生素”，它对儿童发育、提高抗病力和防止夜盲症、角膜软化病、皮肤干裂以及呼吸道、泌尿道疾病等，都有很好的功效。

维生素 E：可促进细胞分裂，延迟细胞衰老，因此，多喝茶有利于延长寿命。在污染环境中工作的人，多喝茶是有保护作用的。

维生素 K：茶叶中维生素 K 的含量不低于鱼和蔬菜中的含量，每一克干茶中，含有 300—500 生物学单位，如每天饮茶五杯，即可全部满足人体对维生素 K 的需要量。

四、茶叶中的矿物质

茶叶中含有矿物质的种类很多，有钠、钾、铁、铜、磷、氟等近三十种。这些无机物质在茶叶中的含量是 4—7%，在热水里能被溶解的有 60—70%，其中大部分元素是对人体健康必不可少的成分。从食物中摄取这些矿物质，茶叶是好的来源之一，居住在高原、沙漠、孤岛以及靠近南北极地区的

人，缺少水果、蔬菜，所以茶叶尤为重要。所以在西藏、内蒙古、新疆、青海、甘肃等地区的居民多喜欢饮茶，消费量也较高。

适量的铜对人体有重要的生理功能，缺乏铜时，可使造血系统受到干扰，成年人每天需铜量 2—3 克。茶叶中含铜 12—70PPM，如每天喝茶 5—6 杯，可满足每天需要量的 7% 左右。

铁在茶叶中含量很高，约有 56—333PPM。铁在人体内含量很少，但其生理功能极为重要，其作用是能制造红血球，所以，有人认为饮茶可以预防贫血。

锌在茶叶中的含量为 20—36PPM。锌是人体内碳酸酐酶的组成成分，可以直接影响蛋白质的合成。每天饮茶五杯，可满足人体需要量的 10% 左右。

钠在茶叶中含量为 19—667PPM 之间。钠是人体不可缺少的营养成分，钠和氯是维持细胞外液渗透压的主要离子，还可增加神经肌肉的兴奋性。如每天饮茶五杯，约可摄取钠 5 毫克。

锰在茶叶中的含量约在 155—1533PPM 之间。人体中的所有组织都含有锰，每 100 毫升血液中含锰 29—150 微克，锰在人体内也参与造血，能促进某些维生素及酶的代谢，所以是人体不可缺少的营养成分。茶叶中含锰量与蔬菜差不多，每天饮茶 5—6 杯，从茶叶中可得到 1.8 毫克，相当于每日需要量的 45%。

第二节 茶叶的药效成分与保健功能

茶叶中除了含有蛋白质、氨基酸、醣类、类酯、矿物质、多种维生素等营养价值成分外，还含有咖啡碱、茶多酚、维生素 C 等其他多种药理成分。根据目前国内外的大量研究报道，茶叶中的多种化学成分的作用以及它们之间协调组合和互相作用，对人体的部分疾病有一定的疗效。

一、生物碱

生物碱包括咖啡碱、可可碱、茶碱和氨茶碱等，其中咖啡碱是茶叶生物碱中的主要成分，它在茶叶中的含量在 1—5% 之间，茶叶冲泡后，约有 80% 以上的咖啡碱能溶解于沸水中，茶味微苦，就是因为含有咖啡碱的缘故。每日饮茶 5、6 杯，则咖啡碱的摄取量约 0.3 克，因此，茶叶是一种良好的兴奋剂和利尿剂。

茶叶中的咖啡碱和纯咖啡碱以及咖啡中的咖啡碱虽属同一物质，但对人体的作用却有所不同，后者和动脉硬化、心绞痛、冠状动脉血栓形成有一定的关系；而茶叶中的咖啡碱非但无害，还具有抗动脉硬化的作用。所以咖啡碱被称为温和无害的标准兴奋剂，是中枢神经兴奋和强心利尿药。

咖啡碱对人体有下面几种药理作用。

1. 提神醒脑，利尿强心

喝茶有提神驱眠的效果，唐代诗人白居易在诗中就有“破睡见茶功”的形象比喻；陆游《试茶》中的诗句“北窗高卧研如雷，谁遣香草换梦回”，说明茶叶有提神醒脑的作用。《神农本草》叙述了茶的药性和作用：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”

一个人精神疲倦，头昏欲睡，主要是神经刺激减少的结果。而茶叶中的咖啡碱，对大脑皮层和筋肉伸缩是有较强的刺激作用，能提高中枢神经的敏感性，缩短反应时间，减轻神经疲劳，有利思维，提高工作效率。

喝茶不仅能兴奋中枢神经，而且对治疗高血压头痛和神经衰弱，也有一定的镇静作用。

实践已证明饮茶对心脏病浮肿和高血压有治疗效果，这同咖啡碱的利尿作用有关。

多喝开水能增加排尿数量，但与饮茶利尿的功能却完全不同，茶的利尿主要是咖啡碱的作用，生物碱都具有利尿作用，特别是氨茶碱的利尿作用更大，它能增强肌肉活动的伸缩功能，刺激骨髓，使肾脏发生收缩，促进尿素、尿酸、盐分的排出总量增加。《内经》有这样一段记载：“多食盐，则脉凝注而色变”，“味过咸，大骨气伤，心气抑”。食味过咸使小动脉收缩，有害于心脏。茶的利尿作用，是从小便、皮肤毛细孔渗透中带走较多的盐分，这种功效对高血压患者有利，对心脏病浮肿的患者也有所帮助。

茶中咖啡碱及其代谢产物并不在人体内积累，而是经过去甲基作用，进一步氧化，而以甲尿酸形式排出体外。咖啡

碱具有兴奋中枢神经、促进新陈代谢、增进血液循环的作用，能增强心脏和肾脏功能活动。

另外，茶中还含有其他成分能与咖啡碱相互作用，使茶叶要比纯咖啡碱的药效来得缓和，避免了纯咖啡碱的副作用。

2. 醒酒解毒

酒后常饮浓茶，茶能醒酒敌烟，这已是众人皆知的事实。“正如酣醉后，醒酒却须茶”，这是明代理学家王阳明的一句诗，说明我国人民早就认识到饮茶有解酒的功效。古人常常“以茶醒酒”，唐朝诗人刘禹锡，有一天唱醉了酒，想起了白居易有“六班茶”可以解酒，便差人送物换茶，以醒酒之用。

酒的成分主要是酒精，一杯酒中含10—70%的酒精。酒能助兴，但能麻痹神经，带来酒后不适和精神恍惚的感觉。如过量暴饮烈性酒会发生呕吐、甚至发生酒精中毒的现象。茶确有解酒作用，这是因为茶多酚能和乙醇（酒中主要成分）作用，相互抵消，故饮茶能解酒。

茶叶中含有一种酚酸类物质，能使烟叶的尼古丁沉淀，排出体外，是吸烟人的一种解毒剂。而茶叶中的咖啡碱能提高肝脏对药物的代谢能力，促进血液循环，把人体血液中的酒精和尼古丁从小便中排泄出去，减轻和消除由酒精和尼古丁带来的副作用。当然，这种作用不仅仅是咖啡碱的单一功效，而是与茶多酚、维生素C等多种成分协同配合的共同结果。

每当抽烟、饮酒之后，人们都爱喝上一杯茶，就是这个道理。

3. 杀菌消炎

实验证明，茶叶对大肠杆菌、葡萄球菌以及病毒等都有抑制作用，这是因为儿咖啡碱和茶黄素等多酚类物质会与病毒蛋白相结合，从而降低病毒的活性。实验还证明，绿茶中的儿咖啡碱和红茶中的茶黄素，均具有与对人体有害的无机汞化合物（ HgCl ）和镉（ Cd ）等重金属结合的作用，而形成不可溶性的金属盐。

另外，茶多酚和维生素 C 协同“作战”，消炎作用更强。高级绿茶含茶多酚较多，杀菌效果也就更好，常被人们作为治疗痢疾的良药。

最近，有人认为，饮茶对多种人体肠道病毒的生长有抑制作用，并指出这是咖啡碱和茶多酚共同作用的结果。此外，茶中水杨酸、苯甲酸和对香豆酸也都有杀菌消炎作用。

4. 帮助消化

广大群众早已有饮茶能帮助食物消化的经验。实践证明，饮茶是消食除腻的最好方法。饮茶能去油腻、助消化，人人都有感受。逢年过节，多食油荤，泡饮一杯浓茶，便容易化腻消食。这又是什么原因呢？

茶中含有的肌醇、叶酸等维生素物质，以及蛋氨酸、卵磷脂、胆碱和一些芳香族化合物，都具有调节脂肪代谢、促进脂肪的消化的功能，帮助消化肉类食物。特别是对老年人，具有更明显的作用，一般老年人的胃活动机能减弱，食欲不好。而饮茶有助于萎垂的肠胃，茶叶中的咖啡碱能兴奋中枢神经，影响全身各器官的生理功能，刺激胃液分泌，消除胃

中的积食，帮助消化，促进食欲。同时，无论是冷茶和热茶，都有“空腹”作用，因此空腹不宜多饮茶。

此外，茶叶中的咖啡碱还具有它与纯咖啡碱不同的特殊功能，如果单独服用纯咖啡碱或咖啡，会引起胃不适和情绪烦躁，甚至引起中毒，而饮茶却没有这种反应。当人在呕吐、腹泻之后，会使体液酸碱失去平衡，饮茶后，咖啡碱具有恢复体液平衡的功能，有利于身体健康的恢复。

5. 防治心血管病，降低血压

茶有松弛冠状动脉、促进血液循环的作用，常饮茶对患有心脏病的人有好处。据国外研究，如给心脏病病人饮茶，能使心脏指数、脉搏指数、氧消耗和血液每分钟吸收氧气的指标得到显著提高。国外医学专家观察结果表明，心肌梗塞的发病率和茶瘾大的人之间成负相关，但与喝咖啡的人则成正相关。所以，茶成为治疗心肌梗塞的最好辅助剂。

饮茶能防止血液和肝脏中烯醇和中性脂肪的积累，增强血管壁的弹性，预防动脉硬化和脑溢血，还能增进心脏活动和微血管扩张，起降低血压的作用。这是因为茶叶中的咖啡碱，能舒张血管，加快呼吸，降低血脂。同时，茶多酚能降低毛细血管透性，增强毛细血管作用。

据我国医疗小组在西藏高原的考察，当地居民大都居住在海拔三千至四千米的地带，空气中含氧量较少，但长寿的人较多，百岁老人在牧区并不罕见。虽然医疗卫生条件较差，但心肌梗塞、心血管病的发病率都很低。在青藏高原每人每年饮茶量高达六、七斤。

据福建医科大学冠心病防治研究小组,1974年在福建安溪茶区对农民(主要是喝乌龙茶)的1,080人进行了调查,发现喝茶与冠心病的某些比例关系。不喝茶的发病率为3.1%,偶尔喝茶的为2.3%,常喝茶的(三年以上)为1.4%,可见常喝茶的比不喝的发病率低。

二、茶多酚

茶多酚又叫茶单宁或茶鞣质,属于多酚类物质,是茶叶中的一种主要化学成分,它占茶叶干物质总量的20—35%。茶多酚是由三十多种酚类物质组成的复合体,主要包括儿咖啡碱、黄酮素、花青素和若干酚酸。其中以儿咖啡碱的含量最多,约占多酚类的70%以上。

茶多酚的化学性质和单宁酸或单宁(商品)不同,与其他植物中或果实中的单宁也不同,它不会引起不利于肠胃的反应;它和蛋白质虽然也起作用,但不象其他多酚那样,具有较强的可逆的反应。许多国家医学研究证明了茶多酚的药理作用及其对人体的药理价值。

1. 增强毛细血管的活性

茶多酚能增强毛细血管的活性,能降低毛织血管的渗透性,提高其对血管破裂的抵抗性。苏联和印度的医学专家都曾对大白鼠用减压法所引起的出血程度进行测定,证明绿茶的茶多酚对毛细血管强度能起可逆性的改善作用。对大白鼠断绝供应维生素P二、三周后,然后再服0.01毫克的茶多酚,结果降低了毛细血管壁的脆弱性。如大剂量服用1毫克,

在三小时后，就有显著的成效。如给豚鼠服用绿茶汤或茶多酚，两星期内在真空状况下，毛细血管对破裂的稳定情况显著地提高了。

对人体试服茶多酚和维生素 C 的混合物，在增强毛细血管壁方面，和单独服用维生素 C 的对照组比较，其效果可提高二倍。

另外，从茶多酚分离中发现的黄酮醇，具有强化血管的作用，现已作为治疗高血压的一种药剂。

2. 预防动脉硬化

茶叶中含有大量的多酚类物质，有抵抗动脉硬化的功效，从而降低动脉硬化的发病率。据法国临床教育主任艾米尔罗之医主的研究，喝沱茶能降低三酸甘油酯和胆固醇的含量。在 13 个病例中，其中有 10 个人显著降低了三酸甘油酯在人体中的含量；在 16 个病例中有 11 个人胆固醇下降，其中效果最好的占全部病例的 12.5%。

据前苏联资料报导，曾对 80 名高血压患者进行临床试验，结果有 32 名患者在用茶叶进行治疗后五天内动脉搏血压恢复正常，血液中胆固醇下降。

另据研究，发现有 14 年饮茶历史的人，患有动脉硬化的比同等条件下喝咖啡的对照组为低。据斯纳勃的观察，爱喝中国茶的人患动脉硬化的人比较少。喝茶之所以能抵抗动脉硬化，主要是茶叶中的茶多酚具有很强的分解脂肪的作用，从而降低了三酸甘油酯和胆固醇在人体中的含量的缘故。当然，这还与茶叶中含有烟酸等其他成分从而改善了咖啡碱的

性质有关，但主要是茶多酚的作用。

3. 茶多酚具有消炎作用

茶区群众常用茶树的幼嫩芽叶敷涂伤口，利用茶多酚的杀菌消炎作用。茶多酚能降低毛细血管渗透性，同减少出血的特性是结合在一起的，故能具有收敛止血作用。在我国古代医学书中早就有茶叶可以消炎的记述，如民间常用浓茶汤来敷涂伤口，消炎解毒，促使伤口愈合。

4. 茶多酚有止泻和杀菌的作用

在我国民间早有饮用茶叶作为止泻的治疗方法，古代医学书籍中也有不少利用绿咖啡碱来治疗细菌性痢疾、赤痢、白痢、急性肠炎、急性胃炎等的记载。茶多酚为什么能起止泻和杀菌作用呢？主要是由于茶进入肠胃道后，能使肠道的紧张功能松弛，缓和肠道运动；同时，茶多酚能使肠道蛋白质凝固，因为细菌的本身是由蛋白质构成的，茶多酚与细菌蛋白质相遇后，细菌即行死亡，起到了保护肠胃粘膜的作用，所以有治疗肠炎的功效。

据拉勃兰德等人认为，茶多酚能抑制阿司匹林的溃疡作用，因而显著地减少了由阿司匹林引起的胃粘膜出血。纳特拉琴等人的研究认为，红茶中的茶黄素和茶红素对运动徐缓素（发炎时人体内分泌的一种物质），是有明显的拮抗作用，对前列腺也有防止痉挛的作用。

据研究，茶多酚对大肠菌、葡萄球菌和肺炎菌的生长繁殖有抑制作用，把霍乱菌放在浓茶汤里浸六分钟以上，多数细菌就失去活动能力。茶叶还有明目功能。在古医书和单方

中记载很多。民间偏方中就有用茶水洗眼，医治暴发火眼等。

另外，据英国药典所载：茶入胃部后，茶多酚能与碱、蛋白质结合成单宁酸盐，蛋白质或其他凝固蛋白质被消化时，多酚被游离，而再与其他物质结合进入小肠时（小肠内碱性），多酚使蛋白质凝固而减少分泌，故茶可治疗痢疾。

1961年，日本发生流行性痢疾，曾把茶叶广泛作为祛疫之用。有人曾用绿茶汤在试管中对伤寒菌、沙门氏伤寒菌、葡萄球菌、霍乱菌等进行试验，发现对这些病菌都能起到抑制作用。

5. 对放射性射线有保护作用

1945年8月6日上午8时15分，广岛受到了人类历史上第一颗原子弹的袭击，先是一片火海，后是一片焦土，40万人中先后死去20万，其余20万人也都受到了程度不等的辐射伤。但是，却发生了一个奇怪的现象，这就是幸存者中嗜茶者的放射病一般表现较轻，存活率高，这引起了医学家的兴趣。

日本静冈药科大学校长次贞二和药物教授林荣一博士的研究后，于1959年7月宣布，“茶叶中的茶多酚能溶解铯”，有“勿浸入骨内”的功能，用小白鼠进行试验，结果证明茶能加速铯90从体内排出。

茶中究竟哪种物质能起防辐射作用，又是怎样起作用的呢？这些问题，引起了不少科学工作者的广泛注意和浓厚兴趣。通过进行大量的动物试验以及临床应用，问题逐渐有了眉目：证实茶中脂多糖物质，对造血功能有明显的保护作用。

近几年，开展从茶叶中提取对辐射损伤有防治效果物质的研究，动物试验和临床试用都证明：茶叶中确实含有一些对辐射有一定防治效果的物质，它们主要是茶叶脂多糖和茶多酚。另外，茶叶中的维生素 C。也有不可忽视的作用。

可溶茶通过临床试用，具有抗辐射、增加白血球的作用，是从事放射工作的一种有效防护药。临床证明，采用放射性治疗的癌症患者，口服了可溶茶，在放射治疗后，恶心、呕吐、食欲不振、腹泻等反应均有所减轻。从事放射工作的人员，原来白细胞总数一般均低于 4000 单位，口服可溶茶三十天后，白细胞开始普遍升高。同时，口服可溶茶后，白细胞分类异常和血小板减少症均有一定程度的改善。

随着原子能在工农业生产、医疗卫生上的普遍应用，研究有效的防治辐射损伤的药物，已是迫在眉睫了。目前看来，从茶叶中提取这些药物，大有希望，前景诱人。茶叶对降低辐射危害的原发性机制，至今未弄清，尚待人们作进一步的研究，揭开其中奥秘。但不管怎样，饮茶具有防辐射效应，已是肯定无疑。

有些国家把茶叶称为“原子时代的饮料”。有的还甚至宣传“茶叶可以把你从辐射中拯救出来”的功效。这种作用在于茶多酚中的黄烷醇（儿咖啡碱和没食子儿咖啡碱）对锶在进入骨髓之前和造成长期辐射损害之前，就能从人体内予以排除，当然，这是茶多酚和维生素 C 协同作用的共同结果。根据化验分析结果表明，茶多酚在绿茶中含量较多，因此，对从事各种同位素、X 光射线等辐射环境工作的人，多喝些绿茶是大有好处的。

6. 茶多酚能提高其他成分的药效

绿茶茶多酚能有使甲状腺毒症引起的甲状腺亢进恢复到正常的作用，对维生素 C 的新陈代谢产生积极的影响，某些成分能防止组织内维生素 C 的氧化，从而提高了药效。茶多酚与咖啡碱、维生素 C 等综合作用，可以大大提到其他药物成分的药效。

7. 茶多酚的其他用途

茶多酚可用于食品保鲜防腐，无毒副作用，食用安全。茶叶能够保存较长的时间而不变质，这是其他的树叶、菜叶、花草所大不到的。茶多酚参入其他有机物（主要是食品）中，能够延长贮存期，防止食品退色，提高纤维素稳定性，有效保护食品各种营养成份。其主要用途如下：

（1）用于糕点及乳制品

对高脂肪糕点及乳制品，如月饼、饼干、蛋糕、方便面、奶粉、奶酪、牛奶等，加入茶多酚不仅可保持其原有的风味，防腐败，延长保鲜期，防止食品退色，抑制和杀灭细菌，提高食品卫生标准，延长食品的销售寿命。另外，还可使甜味“酸尾”消失，味感甘爽。

（2）用于饮料生产

茶多酚不仅可配制果味茶、柠檬茶等饮料，还能抑制豆奶、汽水、果汁等饮料中的 V A、V C 等多种维生素的降解破坏，从而保证饮料中的各种营养成份。

（3）用于水果和蔬菜保鲜

在新鲜水果和蔬菜上喷洒低浓度的茶多酚溶液，就可抑

制细菌繁殖，保持水果、蔬菜原有的颜色，达到保鲜防腐的目的。

(4) 用于畜肉制品

茶多酚对肉类及其腌制品如香肠、肉食罐头、腊肉等，具有良好的保质抗损效果，尤其是对罐头类食品中耐热的芽胞菌等具有显著的抑制和杀灭作用，并有消除臭味、腥味，防止氧化变色的作用。

在食用油贮藏中加入茶多酚，能阻止和延缓不饱和脂肪酸的自动氧化分解，从而防止油脂的质变哈败，使油脂的贮藏期延长一倍以上。

另外，茶多酚的副产品咖啡因，又称为咖啡碱，为白色晶体或粉末，溶于水、乙醇等，能兴奋大脑皮层，所以有提神作用。常用的制剂是安钠咖（苯甲酸咖啡因），一种中枢兴奋药，能加强大脑皮层兴奋过程，用于神经衰弱和精神抑制状态以及配制复方乙酰水杨酸和氨非咖片等作医药器品。

三、维生素

茶叶中含有丰富的维生素 C，它与咖啡碱和茶多酚的关系很密切，协同产生药理作用，能比单纯的成分起到更多的作用。

茶叶中除含有维生素 C 外，还含有多种维生素，如维生素 B₁、维生素 B₂、叶酸、烟酸、维生素 E 等。这些维生素都是人体不可缺少的营养物质。

烟酸对保护人体皮肤有重要作用，叶酸可帮助血细胞生

长。

茶叶中的维生素 E，它的特性是易被氧化，在体内可保护维生素 A 和不饱和脂肪酸等易被氧化的物质不被破坏，是有效的抗氧化剂。据国外研究，维生素 E 对预防脑疾患、心脏病、动脉硬化以及改善免疫力、防止细胞癌变都有一定的功效。

现就维生素 C 的功能作用向读者作些介绍。

1. 对病菌有抑制作用

茶可解毒，这在我国古代《神农本草经》中已有记述。现代科学也证明茶有解毒的功效。在工厂药物生产中一些有毒物质，如铅、砷、苯等以及某种细菌性毒素浸入体内时，如立即灌服大量的绿茶浓茶汁，其毒可解。这是因为茶叶中含有大量的维生素 C 和茶多酚，与上述金属盐类或生物碱类结合，使之沉淀而排出体外，起到解毒的作用。

经日本村田晃研究和临床证明，茶叶中的维生素 C，对控制乙肝型病毒的发病率和防止流感，也有一定的效果。

2. 治疗由高血压引起的动脉硬化

一般上了年纪的人，血管壁上粘有脂肪，会引起动脉血管硬化，其硬化程度和新陈代谢有很大关系。茶叶中的维生素 C 能促使脂肪氧化，降低胆固醇，对保护血管的健康有很好的作用。这种作用，与茶多酚能增强毛细血管的活性和降低毛细血管渗透性的作用是相辅相成的。

3. 对治疗坏血病等有功效

这是因为茶叶中的维生素 C，是属于还原型的，能促进

肠道内铁的吸收，可以作为治疗贫血时的辅助药物，具有防止坏血病的功能；同时，绿茶中的维生素 C，对长期发热的慢性传染病，也有一定的效果。

4. 有抗癌的功能

据诺贝尔奖金获得者波林认为，癌肿可能是一种维生素的缺乏症，因为阻碍癌肿生长的第一道屏障是细胞间基质，维生素 C 是保护这屏障结构完整的必需物，因此，他认为大剂量的维生素 C，能使晚期癌症患者延长平均生存期四倍。

据西德报道，维生素 C 能阻滞致癌物质—亚硝酸的作用而能预防癌肿。据日本静冈保健所长岛田的调查，在日本安培、天尤、根川等生产优良茶叶地区的居民，胃癌死亡率极低。他认为，这与绿茶中含有多量维生素 C 有很大关系。据我国华北食道癌病因研究协作组的报道，还原型维生素 C 有抑制亚硝酸胺的功能，而绿茶中所含的维生素 C，正是这一种。他们在食道癌高发地区测定 27 名妇女，24 小时尿亚硝酸盐含量为 2.14—12.40 毫克，平均为 5.05 毫克，当连续服用维生素 C 后，即下降至 0—4.82 毫克，平均 2.07 毫克。停药维生素 C 后，尿中亚硝酸盐又回升至 3.62 毫克，说明维生素 C 对癌症的作用。另外，据实验，将茶叶磨成粉末，掺在饲料中，喂食带有癌细胞的小白鼠，三星期后，癌细胞有明显抑制甚至减少的现象。

因此，可以认为饮茶可以预防癌症。茶叶的抗癌作用，还与茶叶中的维生素 A、E，以及其他一些成分的协同作用也有一定的关系。

四、氟化物

龋齿俗称虫牙，是牙科常见的多发病。龋齿发生的原因很多。牙龋钙化较差，质地不够坚硬，容易受破坏，是龋齿发生的一个重要内因。

预防龋齿，首先是增强牙齿本身的抵抗力，除补充含钙较多的食物使牙齿长得质地坚硬外，还要应用氟化物，现代医学认为饮水中含氟量 1PPM 时即可降低龋齿的发病率。因为氟化物能与牙齿的组成成分氢氧磷灰石形成一种难溶于酸的物质—氟磷灰石，提高了牙齿的抗酸能力，可明显地增加抗龋能力。

一般食物中含氟量很少，通常为 10—20PPM。茶叶中含有较丰富的氟，浓茶汤中含氟化钠可达 60—160PPM。茶叶中的氟化物约有 40—80% 溶解于开水，对牙齿有保健作用。

包头市环境保护科学研究所采用氟离子选择电极法测定了 68 个茶叶样品，茶叶全氟平均值为 132.3PPM，两次水浸出氟占 41—70%。茶类不同，含氟量也有很大的差异，紧压茶含氟量最高，如贵州茯砖高达 395PPM，其次是花茶（平均含氟量为 152.5PPM）、青茶（平均含氟量为 120.8PPM）、红茶（平均含氟量为 71.6PPM）、绿茶（平均含氟量为 60.9PPM）。产地不同，茶叶含氟量也有所不同。云南“滇红”含氟量较高，江西“宁红”含氟量较低；浙江“杭绿”含氟量较高，安徽“屯绿”含氟量较低；江西茉莉花茶含氟量较高，浙江茉莉花茶含氟量较低。一般来说，高档茶叶和名茶的含氟量都较低。

从上可知，饮茶是补充氟的途径之一。尤其在饮水含氟量低的地区，饮茶有明显的防龋作用。低氟区主要发生在湿润多雨的地带，由于风化、淋溶作用，引起地理环境缺氟，如广东、广西、福建、江苏、浙江、四川等省都是低氟区。我国规定：饮水含氟量适宜标准为 0.5—1.0 毫克 / 升，氟含量不得超过 1.0 毫克 / 升。低氟区提倡饮茶，可以防止龋病流行；高氟区，则以饮淡茶和含氟量较低的茶叶为宜。

日本东京医科大学名誉教授大西正男宣布，日本对利用饮茶防治虫牙正在认真深入进行研究。日本曾在两个相邻的村庄对入学儿童虫牙出现率作过调查，结果表明，饮茶对防治虫牙有良好的功效。每一个入学儿童每天喝一杯茶，按含氟量 0.4 毫克计算，持续一年，原染虫牙的儿童中就有一半痊愈。如长期饮用自来水使虫牙恶化，而改用饮茶后，50% 的人有明显效果。日本统计了一百所小学在校学生染有沟间虫牙，改用饮茶后，其中 55% 的有虫牙的学生有明显的减轻。从日本的上述调查材料表明，饮茶对未得虫牙的人有预防作用；对已染虫牙的人有治疗作用。现在，日本提倡饭后喝一杯茶，将成为防止虫牙的一项保健措施。

五、其他成分的综合疗效

1. 增强视力

饮茶能增强眼睛对颜色的辨认能力。据美国化学杂志报道，茶叶中的胡萝卜素，不仅具有维生素 A 的生理作用，而且还可以通过体内的生理化学作用与赖氨酸合成视黄醛（维

生素 A 醛)，增强视网膜对颜色的辨认。据化学分析资料，每百克绿茶约含胡萝卜素 16 毫克，每百克红茶含有 7—9 毫克。因此，饮茶能增强眼睛辨别颜色的能力，对预防和治疗色盲症有一定的药理功效。《神农本草经》中也有这样的记载：“茶味苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目。”

2. 祛除口腔异味

饭后饮茶能清除齿缝间腻和臭味，达到净化口腔、保健牙齿的目的。早在我国宋代时期，就有苏东坡饭后以茶漱口的习惯之历史记载。

茶叶中的维生素 C、芳香油和茶多酚都有去口臭（指口腔的食物残渣腐败发酵后散发出的臭味）的作用。此外，浓茶水还能将嵌塞在齿缝间的肉菜等食渣紧缩脱除，免去剔牙之麻烦，又防止硬物损坏牙齿。

目前，在欧美许多国家颇为流行饮茶，这是他们为了解决由于饮食乳酷、肉类较多而引起的口臭所采取的措施之一，若有这种口臭，不妨一试。茶汤嗽口，经济方便。

3. 茶对糖尿病有显著疗效

日本医学博士小川吾七郎等人，在《茶叶新闻》杂志上宣称，他们对 10 名糖尿病患者进行试验，饮茶对所谓慢性糖尿病毫无例外地有显著疗效。对试验中的糖尿病患者，首先不施行任何食物疗法和药物疗法，而就尿量、尿糖以及糖尿病的主要症候加以检查。然后，对同样不施任何食物与药物疗法的患者的症候进行研究，并同饮茶前的症候加以对比，发现饮茶后，排尿次数减少，尿糖消失，糖尿病有所好转，

具备类似胰岛素的作用。他们认为茶的饮用，对于中等程度和轻度糖尿病患者来说，能使尿糖减少到很少，或者完全消失。

对于严重程度的糖尿病，要使尿糖全部消失是困难的，但是，可以使尿糖降低，减轻各种主要症候。

4. 清热降火，止渴生津

饮茶还是防暑降温的好饮料。李时珍在《本草纲目》中写道：“茶苦味寒，……最能降火，火为百病，火降则上清矣。……温饮则火因寒气而下降，热饮则借火气而升散。”在盛夏伏天，酷日当空，暑气逼人的时候，饮上一杯清凉茶或是一杯热茶，都会感到身心凉爽，生津解暑。

这是因为茶汤中含有的化学成分如茶多酚类物质、糖类、氨基酸、果胶、维生素等与口腔中的唾液起了化学反应，滋润口腔，所以能起到止渴生津作用。加上茶叶中的咖啡碱作用，促使大量的热量从人体的皮肤毛孔里散出。据报道，喝一杯热茶，通过人体的皮肤毛孔出汗散发的热量，相当于这杯茶的五十倍，故能使人感到凉爽，解暑。

此外，据南京药学院叶桔泉教授指出，将茶叶研成细末，配煎成“百药茶汤”饮服，可以治疗细菌性痢疾、下痢赤白、急性肠炎、肺原性心脏病及其他心脏病、充血性心力衰弱、癫痫等病症。

近年来的研究还认为，茶中含有枸橼酸，枸橼酸盐能防治血液凝固，能辅助治疗钙盐的尿道结石。

因为不同的茶成份不一样，所以上面提到的作用是不一

样的。相同的茶叶在制作过程中用的方法不同对茶叶的作用也不同，例如发酵过的、没有发酵过的和半发酵的茶其成份作用就是不一样的。相同的茶饮用时的方法不同对茶的效用也有影响，例如用水的温度高低、浸泡的时间长短等等。茶的保存时间也有影响，所以人们往往喜欢饮用新茶。

第三节 茶的其他用途

茶在人们生活中，已有数千年的历史。茶的用途主要的是作为饮料，而且是色、香、味兼俱的绝佳饮料，可是除了饮用之外，还有许多特别的用途，也可以说是日常生活中的实用价值。现介绍如下。

1. 煮茶叶蛋是一道美味可口的食品，有的利用泡过的茶叶来煮，有的用茶叶末。但最好的是用红茶。因为普通的红茶价格便宜，煮出来的茶叶蛋，色泽红润，味道香美。煮茶叶蛋的要领是先将蛋煮熟，将蛋壳轻轻敲碎，然后在将茶叶放入水中，再继续煮，以使茶叶更好地入味。

2. 将用过的茶叶，不要废弃，摊在木板上晒干，日积月累积存下来，可以用作枕头的蕊。据说，茶叶枕可以清神醒脑，增进思维能力，按茶属凉，清神醒脑之说不是毫无道理的。

3. 将用过的茶叶晒干，在夏季的黄昏，点燃起来，可以驱除蚊虫，而且绝对对人体无害，和蚊香有相同的效果。

4. 茶有丰富的色素，尤其红茶的红褐色色素，用途更加广泛，调酒可以用他，制造食品也可以用他，如果厨房准备

一点红茶浓汁，用作菜肴的调，比一般化学色素好得多，家中常有茶叶的主妇们，不妨一试。

5. 冲泡过的茶叶仍有无机盐、碳水化合物等养分，堆掩在花圃里或花盆里，能帮助花草的发育与繁殖，一般喜爱盆栽的朋友，都知道这项用途，这比当垃圾处理方便多了。

6. 食品工业的进步，使茶有了特别用途，红茶牛奶糖问世之后，已经是一种味道别致芬芳香郁的可口糖果，不过这是一种专业用途，不是一般家庭可以做到的，但也可以说明茶的用途广泛了。

7. 茶叶里含有多量的单宁鞣酸，单宁酸具有强烈的杀菌作用，尤其对杀脚气的丝状菌特别有效，所以患脚气的人，每晚将茶叶煮成浓汁来洗脚，日久便会不药而愈。不过煮茶洗脚，要持之以恒，短时间之内不会有显著效果。而且最好用绿茶，经过发酵的红茶，单宁酸的含量就少得多了。

8. 患有口臭病的人，对人谈话呵气，便会惹人厌恶，茶有强烈的收敛作用，时常将茶叶含在口里，便可消除口臭，常用浓茶漱口，也有同样的效果，如果不擅饮茶，可将茶叶泡过之后，再含在嘴里，可减少苦涩的滋味，却有同样的效果。

9. 茶水可以去垢涤腻，所以洗过头发之后，再用茶水洗涤，可以使头发乌黑柔软，富有光泽，一般女士用过几次以后，便会觉得比什么洗发精之类的东西要好得多，因为茶水不含化学剂，不会伤到头发和皮肤。

10. 丝质品的衣服，最怕化学清洁剂，如果将泡过的茶叶，用来煮水洗涤丝质的衣服，便能保持原来的色泽，而光

亮如新，洗尼龙纤维的衣服，可能有同样的效果。

11. 喉头发炎、声音嘶哑，可能是感冒象微，但在就医之前，用冰糖泡浓喝上几大杯，立刻觉得口腔清爽，痛苦减少，也许无须再看医生。以前，在农村里将它当作偏方治病，今天医学发达，药物也多，如果确实无效，当然也要看医生。

12. 我国后汉名医张仲景曾说“茶治便脓有效”。所谓“便脓”，就是一般所说的痢疾，现代医学家也曾试验过，绿茶所含的单宁酸是能杀死病菌的，喝浓茶连续三天，痢疾即能减轻，五天即可痊愈。茶的医疗效用，不仅只此一点，但是如同上面曾提及的话，如果无效便要看医生。

13. 吃过大葱大蒜，立刻出门参加交际，那股蒜味便会使人烦恼，不妨含一撮茶叶在口中，过三五分钟，在把茶叶吐出来，蒜味便会消失得无影无踪。

14. 茶有消炎杀菌止痛的效果，如果小孩子不慎跌倒，擦破了皮肤，或有红肿的现象，立刻用冷茶水洗干净后，再嚼些茶叶敷在伤处，便可减低疼痛，也不会感染细菌，情况严重时再去就医，茶叶可起到救急的作用。

15. 如果是经常写作的朋友，或是读书的学生，当你眼睛疲乏发涩甚至放睁不开的时候，用半杯淡茶水放入洗眼器中洗眼睛，便可以消除疲劳，使模糊的眼光变得发亮，无须使用眼药水，便可获得相同的效果。尤其对喝茶的朋友来，真是既省事又方便的方法。

16. 用茶叶汁来洗涤疮口、溃烂、血脓，是古老的农村沿传已久的偏方，它可以代替酒精消毒杀菌，兼具硼酸水的柔和性，而且也可以解毒，误服农药，灌上大量的浓茶，相

当于洗胃的效果，却不会有药物洗胃的痛苦。

17. 用喝剩下的茶水，抹擦镜子或玻璃器皿，能使所擦的器具光泽明亮，但须注意一定要把水擦干，否则茶水生在器具上，更加麻烦，茶留下来的污渍，便不容易擦掉。

18. 如果有人喝酒喝得太多，灌上几杯浓茶，便会很快清醒过来，茶硷可以溶解酒精，所含的少量咖啡因，是神经中枢兴奋剂，用茶解酒，绝对不会伤害脾胃，而且不会使醉者大量呕吐，发生反胃的痛苦。

19. 患脚气的人，所穿的鞋子常有臭味，用卫生纸将茶叶包薄薄一层，当作鞋垫铺在鞋里，不但可以消除臭味，而且还有预防作用。

20. 新买木质家具，如桌椅橱柜之类，有刺鼻的油漆味，用茶水彻底清洗一遍，那些油漆味自然淡去，多洗几次便会消失，比非肥皂之类的清洁剂要好得多了。

21. 用喝剩下来的茶水，擦拭草席，榻榻米，可以消除汗味，清除灰尘，使他光滑如镜，尤其是褥暑的夏季，过一个时期，用茶水洗一次，必会使人神清意爽，躺在上面，必能悠然入梦。

22. 茶的最特别一种用途，便是作为订婚的聘礼之一，在以前的风俗里，男方下聘必须要有茶，受聘的女方叫“受茶”。原因“茶树必下于，移植则不生”。包括有从一而终和必生贵子的双重意义。

23. 用茶叶煮水洗澡，不但可以清除体臭，涤去污垢，而且还有保养皮肤的功。常用茶水洗澡可以减少皮肤病的发生，使皮肤光泽滑润、柔软如脂、且无任何刺激。在古老的

农村社会，婴儿诞生之后，多用茶叶水洗澡，便是由放上述功用，现代也值得提倡，因为这是一种有百利而无一害得洗澡方法。

第四节 饮茶要适时适量

饮茶有益健康，好处不少，是不是饮得越多越好、越浓越好呢？不，饮茶要适时适量。

胃寒的人，就不宜多饮茶，特别是绿茶。李时珍早就指出：“茶苦而寒。”胃寒再加茶叶寒凉，就会“雪上加霜”，引起肠胃不适。

神经衰弱者和患失眠症的人，傍晚后不要饮茶，饮茶能兴奋神经中枢，加重失眠症状。就是睡前饮茶依然酣睡如故的人，也不要睡前常饮浓茶，以免过于兴奋神经。

服药时，一般不宜用茶水送药，否则会使药效降低或失效。

正在哺乳的妇女也应少喝茶，因为茶多酚对乳汁有收敛作用。

对于冠心病来说，适当饮茶是有益的。但是，茶中的咖啡碱，具有较强的兴奋作用，能增强心脏的机能。大量饮用浓茶会促使心跳增快，这对已经心动过速的冠心病人来说，

会造成“火上加油”，使心率过快，也会诱发和加重患有早搏或心房纤颤的冠心病的复发。此类病人，以少量饮用淡茶为宜。患窦房传导阻滞或完全性房室传导阻滞的冠心病病人，心律很慢。此类病人，则应多喝浓茶，可以提高心律，对冠

心病有辅助治疗作用。

总之，要用一分为二的观点来认识饮茶的作用，提倡合理饮茶，要做到适时适量。

第三章 茶叶的分类与一般制法

第一节 茶叶的分类

一、茶叶的分类方法与依据

我国幅员辽阔，自然条件优越，很多地区适应于茶树生长。现在，东起山东半岛，西至藏南察隅，南到南海琼崖，北至秦岭，都有茶叶生产。茶区包括浙江、安徽、江苏、福建、台湾、江西、广东、广西、四川、云南、贵州、湖南、湖北、河南、陕西、山东、西藏和甘肃等十八个省（区）的一千多个县。

我国产茶历史悠久，茶树品种繁多，采制经验丰富，是世界上茶叶种类最丰富的国家，因此，形成了中国茶叶品种繁多，制法精巧，品质优异，风味佳美的四大特点。著名的茶类有颗粒浑圆、香味浓郁的珠茶；有条索紧秀、香味清淳的眉茶；有茶味花香融为一体、相得益彰的各种类花茶；有以色翠、香郁、味醇、形美四绝著称的龙井茶；有色泽乌润，条索秀丽，香高持久，独树一帜的祁门红茶（俗称“祁门香”）；

还有具有独特高香的乌龙茶等等，在品质上均有各自独特的风韵。

在长期的茶叶生产过程中，我国历代劳动人民，积累了丰富的制茶经验，创造了精湛的制茶工艺，产生了丰富多彩的茶类，形成了风味独特的品质。

就茶叶品名而言，从古至今已有数百种之多，目前世界上还没有规范化的茶叶分类方法，

我国历代茶叶类别概要早在唐代以前。茶叶的利用、饮用，开始是生煮羹饮或晒干收藏，而后多以捣叶作成饼茶，或是蒸叶捣碎制成团茶，因此在唐代以前已出现晒干散茶和团饼茶。唐代之初，蒸青团茶已成为主要茶类，也有晒干的叶茶（类似现代白茶）。唐代陆羽所著《茶经 六之饮》中称：“饮有糲（粗）茶、散茶、末茶、饼茶者……”可见当时已出现四种茶叶，但按现代的制茶科学来认识，这四种茶均属蒸青绿茶。

宋代开始，除保留传统的蒸青团茶以外，已有相当数量的蒸青散茶，《宋史 食货志》：“茶有两类，曰片茶，曰散茶”。片茶即团饼茶，是将茶蒸后捣碎压成饼片状，烘干后以片计数。散茶是蒸青后直接烘干，呈松散状。元代，团茶逐渐被淘汰，散茶得到较快的发展。当时制造的散茶，因茶鲜叶老嫩程度不同而分为两类：即芽茶和叶茶。芽茶为幼嫩芽叶制成，如当时的茶名探春、先春、次春、紫笋、拣芽等均属芽茶；叶茶为较大的芽叶制成，如“雨前”即是。

到了明代，除蒸青散茶以外，出现了炒青绿茶以及红茶、黄茶、黑茶，直接晒干或烘干的白茶也同时存在。因此可以

说，绿茶、黄茶、黑茶、白茶、红茶五大茶类均已出现。

到了清代，除五大茶类外，又出现了青茶，各类茶叶的制茶技术也得到了改进和提高，很多质量非凡的“名茶”获得了朝廷和文人雅士的赞赏。至此六大茶类齐全。随着茶叶的输出和贸易活动，不少茶类的制茶技术已传播至很多产茶国家，使各具特色、不同种类的茶叶为世界各地的消费者所享用。我国茶叶种类之多，制法之巧，质量之优，风味之佳，都为别国所不及。

俗话说：“茶叶学到老，茶名记不了。”这说明我国茶叶种类的丰富多彩。极不完全统计，我国约有五百余种茶叶。在我国茶叶的“百花园”中，百花盛开，争奇斗艳，万紫千红。

不同种类的茶叶，命名的方法五花八门。

根据形状不同而命名，如形状瓜子片的安徽六安“瓜片”，形似山雀舌的杭州“雀舌”，形似珍珠的浙江嵊县“珠茶”，形似眉毛的浙江、安徽、江西的“眉茶”、“秀眉”、“珍眉”，形似一株株小笋的浙江长兴“紫笋”，形状圆直如针的湖南岳阳“君山银针”、湖南安化的“松针”，形曲如螺的江苏苏州的“碧螺春”，状如蟠龙的浙江临海的“蟠毫”，弯曲如虾的湖南大庸“龙虾”茶，形如利剑的湖北宜昌的“剑毫”，形似竹叶的四川峨眉山的“竹叶青”，犹如一朵朵兰花的安徽岳西的“翠兰”，有的把一根根茶叶以丝线扎结成各种花朵形状，如江西婺源“墨菊”、安徽黄山的“绿牡丹”。

结合产地的地名特点而命名，如浙江杭州的“西湖龙井”、普陀山的“普陀佛茶”，安徽歙县的“黄山毛峰”，广东的“英德

红茶”，云南的“滇红”，安徽的“祁门红茶”，浙江淳安的“鸠坑茶”，余杭的“径山茶”，广西桂平的“西山茶”，江西婺源县的“婺绿”，江苏金坛的“茅山青峰”，湖北的“神农奇峰”，江西的“庐山云雾”、“井岗翠绿”、“灵岩剑峰”、“天舍奇峰”，四川的“鹤林仙茗”等。

将外形色泽与形状结合而命名，如“银毫”、“银峰”、“银芽”、“银针”、“银笋”、“玉针”、“雪芽”、“雪莲”等。

茶叶按制造阶段的不同，分为初制茶和精制茶。初制茶又称毛茶；毛茶集中到精制厂加工后的成品，就叫精制茶。

毛茶按采制季节，分为春茶、夏茶和秋茶。一般来讲，春茶品质最好，芽叶细嫩，茶味醇和，因此有“清明茶，味甜爽口”的讲法。秋茶次之，香高味浓，所以有“白露茶，香气馥郁”的说法。夏茶品质较差，因为夏日炎炎，温高燥热，茶叶老化快，外形粗松，内质低劣，香低味涩。精制茶在毛茶进厂时，已拼堆存放，统一加工，就无春、夏、秋茶之分了。

依据茶叶的香气、滋味特点而命名，如具有兰花香的安徽城的“兰花茶”，滋味微苦的湖南江华“苦茶”。

根据加工制造工艺而命名，如用铁锅炒制成的称“炒青”，用烘干机具烘制成的称“烘青”，利用太阳光晒干的称“晒青”，茶的鲜叶用蒸汽处理后制成的称“蒸青”，茶叶用香花窰制而成的称“花茶”，茶叶经蒸压而成形的称“紧压茶”，这类紧压茶有的形似砖块，称“砖茶”，有的形似饼块，称“饼茶”。也有的根据茶叶加工时发酵的程度加以区分，如发酵茶（红茶）、半发酵茶（乌龙茶）和不发酵茶（绿茶）。

依照茶树品种的名称而定名，如乌龙茶中的“水仙”、“乌龙”、“肉桂”、“黄桜”、“大红袍”、“奇兰”、“铁观音”等，这些既是茶叶名称，又是茶树品种名称。

茶叶依销路不同，分为外销茶、内销茶、边销茶和侨销茶。

按制法不同，有的把红、绿、黑茶以外的各种茶统称为特种茶类；有的把窨（音、义均同“熏”）制香花的茶统称为花茶类；有的把紧压茶与花茶合称为再加工茶类。

按功能不同，如茶叶中添加果汁、中药等成分，可分为传统茶与功能茶，如荔枝红茶、柠檬红茶、猕猴桃茶、菊花茶、杜仲茶、人参茶、柿叶茶、甜菊茶、减肥茶、戒烟茶、明目茶、益寿茶、美的青春茶等。

另外还有一些“茶”其实并不是真正意义上的茶，但是一般的饮用方法上与一般的茶一样，故而人们常常以茶来命名之，例如虫茶、鱼茶。有的这类茶已经没有人知道它不是茶了，例如绞股蓝茶。

这些分类方法，多侧重于一面，通俗易懂，群众乐于接受，仍有应用价值，但其不足之处是不够全面系统，没有反映出茶类的不同特点。目前，一般以茶叶制法为基础，结合品质特征和外形差异进行分类，分为六大茶类：红茶、绿茶、黄茶，黑茶、青茶、白茶；也有分类为红茶、绿茶、紧压茶、乌龙茶、花茶、白茶。

每个茶类都有各自的制法特点。红茶经过萎凋后，都有一个共同促进酶的活性，使茶多酚氧化比较完全的发酵过程，形成“红叶红汤”的品质特征；相反，绿茶都有一个破坏酶

作用的杀青过程，形成“绿叶绿汤”的品质特点；黄茶在进行高温杀青后，都有一个闷黄过程，形成“黄叶黄汤”；黑茶在杀青和揉捻后，有一个非酶性自动氧化的渥堆过程，形成“汤色橙黄，叶黄褐”的品质特征；至于青茶和白茶，氧化程度较轻，茶多酚含量介于红、绿茶之间。

二、茶叶种类

1. 绿茶

绿茶为不发酵的茶(发酵度为零),是我国产量最多的一类茶叶。

绿茶历史最久，早在唐代，我国已盛行用蒸清的方法制造绿茶，以后传入日本，到现在还被许多国家所采用。明朝年间，我国又发明用炒青的方法制造绿茶。在悠久的岁月里积累了丰富的经验。并逐渐形成花色品种的多样化，成为世界上产茶园中绿茶产品最为丰富的国家。

我国绿茶由于具有茶树品种优良，有科学栽培茶树的技术，亦享有高山云雾，适宜于各种茶树生长的土壤、气候等得天独厚的优越自然环境条件。采摘鲜叶原料细嫩，制茶方法考究，因而风味别致，品质优异，在国际市场绿茶以香浓味爽的特点获得畅销优势而风靡于全世界。我国绿茶花色品种之多居世界之首，每年出口数万吨，占世界茶叶市场绿茶贸易量的70%左右。

我国生产绿茶的省区有浙江、安徽、江西、云南、四川、贵州、广东、福建、湖南、湖北、江苏、陕西、山东和西藏

等，为世界上最大的绿茶产区和绿茶生产中心。

我国现在生产的绿茶类，炒青绿茶供应出口外销的有眉茶（特珍、珍眉）、贡熙、珠茶、雨茶、特针、秀眉、茶片，供国内消费的有龙井茶、大方茶、碧螺春茶、条茶；烘青绿茶有烘青、毛峰、尖茶、瓜片、绿大茶、普洱茶；半烘半炒的绿茶有辉白茶等（其中，龙井茶、碧螺春、毛峰、普洱茶还供出口）。

绿茶的品质要求是清汤绿叶。绿茶制法一般经过杀青、揉捻干燥三道工序。因杀青方法不同，分为蒸青和锅炒杀青两种。蒸青绿茶，香气低闷品质差，但易于实现机械化，日本、印度、苏联至今还在采用。

我国绿茶生产主要是采用中、小叶型的优良茶树品种的“嫩枝芽叶，经过杀青、揉捻、炒干（或烘干）制成的成品茶。按干燥方法不同，分为炒青、烘青和晒青。

炒青又因制成的毛茶外形不同，分为长炒青、圆炒青和扁炒青。长炒青精制后叫眉茶，正身叫珍眉，分出的长形茶叫贡熙，细碎茶叫针眉。因炒青精制后正身叫珠茶，分出的长形茶叫雨茶，也叫平绿珍眉。扁炒青有龙井、旗枪和大方，以内销为主，精制较简单，毛茶和精制茶名称相同。

品质优良的炒青绿茶，外形条索较细紧圆直，香气清雅，滋味醇和，汤色清沏明亮碧绿，叶底嫩绿明亮。

烘青有条形、片形、针形之分。如：黄山毛峰是条形，六安瓜片是片形，南京雨花茶是针形，都以内销为主

品质优良的烘青绿茶，外形条切紧匀直，香气清芬，汤味鲜爽而不浓涩，叶底黄露嫩匀。

浓郁芬芳的鲜花和烘青绿茶窰制而成花茶，既具有纯正的茶味，又兼备鲜花之馥郁香气。依窰花种类不同，分为茉莉花茶、玉兰花茶、玳玳花茶、珠兰花茶、桂花茶等。

2. 红茶

红茶是全发酵的茶（发酵度为 80-90%）。

茶树上采摘下来的嫩枝芽叶，经过萎凋、揉捻、发酵和烘干制成的成品，即为红茶。红茶是全世界人民最普遍喜爱的饮料，是生产、销售数量最多的一个茶类，我国生产的红茶大部分外销，近年来，随着人民生活的逐步改善，红茶消费量也日益增加。

红茶制法是以绿茶、黑茶和白茶制法为基础，演变而成。明代晚期，由晒制白茶认识到制红茶的萎凋，又由绿茶揉捻后干燥不及时、出现叶子红变的实践，以及黑茶渥堆、叶子变黑的实践，认识到红茶的发酵，创制了“小种红茶”。红茶制法，一般分为萎凋、揉捻、发酵、干燥四道工序。红茶制法的特点是室温自然发酵，或热处理作用，红茶的品质要求是“红叶红汤”。

红茶初制与绿茶不同，它不需要经过杀青来破坏酶的活性，以制止茶多酚的氧化。相反，需要人为地创造条件，通过萎凋增强酶的活性，使在揉捻和发酵的两道工序中，茶多酚得到充分的氧化，变成红色的化合物。这种化合物一部分溶于水，一部分不溶于水，积累在叶片中，形成红茶特有的色、香、味。最后经过高温干燥，破坏酶的活性，使已形成的特有品质得到固定和发展。红茶依成分的外形和品质不同，

分为小种红茶、工夫红茶、红碎茶、窈花红茶、蒸压红茶等。

小种红茶

福建所产的工夫红茶，条索粗大乌黑，茶叶品质优异。分为湿坯熏蒸和毛茶熏蒸。熏蒸是毛火时，用湿松木火烘干，使茶叶具有独特的松烟味，称为正山小种或星村小种。

工夫红茶

是我国特有产品，按照红茶传统制法，经过萎耀，揉捻、发酵、干燥四道工序。毛茶加工精细，不分花色，只分叶茶和芽茶。工夫红茶是我国传统出口茶类，生产数量较大，主要销往西欧和东欧一些国家或地区，在外销市场上颇负盛誉。“祁门红茶”在工夫红茶中名列前茅。

红碎茶

红碎茶（我国又称为初制分级红茶）的初制方法，是在我国的工夫红茶制法基础上发展起来的。十九世纪初叶，我国工夫红茶制法传入印度、斯里兰卡和印度尼西亚等国，在1880年前后，形成了红碎茶制法。近百年来，红碎茶发展很快，已成为目前市场上销量最多的一种，占红茶总销量的98%。

红碎茶外形细碎，茶汤红亮，滋味浓强鲜爽，是国际市场上占数量最多的茶类，

红碎茶要求叶、碎、片、末四类茶叶，规格要分清，在叶茶里，不能并入碎茶，在碎茶里不能并入末茶，其特征与分类如下：

（1）叶茶

外形要呈叶状 O.P. 橙黄白毫

F. O. P. 花橙黄白毫

(2) 碎茶

外形要呈颗粒状

F. B. O. P. 花碎橙黄白毫

B. O. P. 碎橙黄白毫

B. P. 碎白毫

(3) 片茶

外形呈屑片或角片状 B. O. P. F. 碎片橙黄白毫

F. 片

D. 茶末

(4) 末茶

外形呈沙粒末状，净度要求高。

传统看法，红碎茶外观上要求色泽乌黑；内质上要求香味鲜浓，着重于茶味浓烈，收敛性强，鲜爽。加牛奶饮用的国家和地区，还要求汤色浓艳明亮，加奶后高档茶汤色呈黄红色，要明亮。国外最近对红碎茶品质要求有如下动向：注重内质，突出滋味，滋味又侧重鲜度。

在国外，生产红碎茶的国家，主要有印度、斯里兰卡、肯尼亚等。我国红碎茶，正在迅速发展，主供外销。产地主要在滇、桂、粤、川、黔、湘等省（区）。加工、验收的标准有四套，依据茶树品种形成的茶叶体型、品质差异而定。

我国生产红茶的省区有云南、四川、湖南、广东、广西、福建、安徽、江苏、浙江、江西、湖北、贵州和台湾。

我国各地所产红茶的名称，在贸易习惯上是以产地命名的，如云南所产的工夫红茶统称为“滇红”，四川所产的简称

为“川红”，安徽省祁门地区（包括贵池、东至等地区）生产称“祁红”。红碎茶也是以产地命名，如云南红碎茶，广东英德红碎茶。又如在同一个省区内再可分为几种名称，如工夫红茶在福建还有“白琳工夫”“政和工夫”和“坦洋工夫”之分。

另外随着我国茶叶科学研究和食品工业的发展，目前还生产红茶袋泡茶、速溶红茶、冰红茶等。

3. 黄茶

黄茶是微发酵的茶（发酵度为 10-20%）。

黄茶是我国的特种茶类，主要产于我国的四川、湖南、湖北、浙江、安徽等省。黄茶是采用闷堆渥黄等特殊的加工技术，使之具有“黄叶黄汤”，香气清高，滋味浓厚而鲜爽等与绿茶不同的品质特点。黄茶的生产历史悠久，据明代许次纾于公元一五八七年所著的“茶疏”中就有黄茶生产采制品尝等记载。距今已有三百九十多年的历史。

从炒青绿茶中，人们发现杀青、揉捻后干燥不足或不及时，叶即变黄，产生新的品类。经过实践，形成了黄茶制法。黄茶的品质特点是“黄叶黄汤”。

黄茶制法基本上和绿茶相似，不同的是多了个闷堆工序。这个闷黄过程，是黄茶制法的主要特点。根据闷黄的时期不同，分为湿坯闷黄和干坯闷黄二类。

湿坯闷黄又分为揉前闷黄和揉后闷黄。干坯闷黄又分为足火前闷黄和足火后闷黄。按照鲜叶的老嫩，分为黄小茶和黄大茶。君山银针、北港毛尖、沅山毛尖、皖西黄小茶、

浙江平阳黄汤都属黄小茶。安徽霍山、金寨、六安、岳西和湖北英山所产的黄茶均属黄大茶。

君山银针，产于湖光水色、风景秀丽的洞庭湖中岛上，海拔在 90 米高度，山峦层叠、苍松翠竹的名胜君山上，其品质特点是外形芽头肥壮重实而挺直，茸毛特多，色泽金黄，香气高醇，汤色杏黄明沏，滋味爽口，为黄茶之珍品。

蒙顶黄芽，是四川蒙顶茶场等地。具有外形扁直，芽毫显露匀嫩，色泽黄绿，汤色黄而清碧，香气浓郁带甜，滋味甘醇，叶底嫩黄等特点。

黄大茶，主要产于安徽省霍山、金寨、六安等地，其主要品质特点是以大枝大杆，黄色黄汤和高浓清爽的焦香而得名。黄大茶一般外形梗叶肥壮，叶片成条，梗叶相连在一起，色金黄润泽。最显著特征是汤色深黄，滋味浓厚而经久耐泡，具有独特高爽的香焦味，叶底黄色粗老，品质较黄小茶为次，产量是黄茶类中最多种的一种。

4. 黑茶

黑茶是后发酵的茶（发酵度为 100%），堆积发酵时间较长。

四川绿茶运销西北，交通不便，运输困难，必须减少体积，蒸压为团块茶，黑茶也就应运而生。这样便于长途运输，不致变质。绿毛茶在加工成团块茶过程中，需要经过二十多天的湿坯堆积，颜色逐渐变黑。明代万历年间，湖南茶农由此得到启发，创制了安化黑毛茶，在揉捻后渥堆二十多小时，使叶色变为油黑。从此，形成了黑茶的独特制法。

黑茶以边销为主，部分内销，少量侨销，习惯上又称为边茶，是藏、蒙、维吾尔等兄弟民族不可缺少的日常必需品。有湖南湘尖、黑砖、花砖、茯砖，湖北“老青茶”，广西“六堡茶”，四川的“西路边茶”、“南路边茶”、康砖、茯砖，云南的“紧茶”、“扁茶”、“方茶”和“圆茶”等品种。

黑茶的品质要求是叶色油黑或褐绿色，汤色橙黄或棕红色，黑茶采摘标准多为一芽五、六叶，叶粗梗长。制法特点是渥堆变色。

湖北米砖是我国的传统出口砖茶产品，是采用红茶中的末茶作为原料所压制的砖茶，叫做米砖或红茶砖。米砖外形色泽乌黑油润，汤色浓红，滋味、香气纯正。砖面还压印五星和牌楼图案为商标。米砖主要运销新疆及华北，其次还有少量外销。近年来根据国际市场上的变化和 demand，在米砖上装了工艺精巧、雕刻图案花纹别致、装璜美观的框架，作为一种工艺品观赏之用销往美国等北美国家。

云南紧压茶有沱茶、紧茶、饼茶三种。云南沱茶主销西北各省、四川及侨销湫及港澳、东南亚各国，此外，在法国也有一定销量。沱茶形状似碗，色泽暗褐，汤色黄亮，香味清正浓和，叶底匀嫩多毫。此外，四川重庆市也生产沱茶。紧茶形状似心脏，具有短柄，主销西藏、四川和云南藏族地区，成茶色泽乌润，汤色黄红，香味醇和带粗，叶底黄褐，嫩度不匀。饼茶是由沱茶的副产品制成，主销广东、四川、云南、西藏等省区的部分地区及东南亚各国。成茶色泽灰黄，汤色黄明，香气纯正浓厚，叶底花朵较细碎。

广西六堡是广西的特产，主销港澳和东南亚一带。因产

于广西苍梧县的六堡乡而得名。其品质特点是，色泽黑润光泽，汤色红浓，香气醇陈，并带有松烟味、槟榔味，滋味甘醇爽口，叶底呈铜褐色。

产于云南本双版纳的普洱方茶，属蒸压绿茶的普洱方茶。除边销外，主要销港澳和东南亚一带。普洱茶具有一种醇厚的甜香，以其独特风味而驰名于中外。常引不仅可以明目清神，而且还可以防治细菌性痢疾，降低胆固醇等。

5. 白茶

白茶是轻度发酵的茶（发酵度为 20-30%），是我国的特产。

白茶生产已有一千多年的悠久历史。宋徽宗《大观茶论》中记载：“白茶自为一种，一与常茶不同……”。宋朝蔡襄有诗：“北苑灵芽天下精，要须寒过入春生，故人偏爱云腴白，佳句遥传玉律清”。当时，白茶产量很少，视为珍品。白茶大部分生产供出口外销。白毫银针销欧洲，白牡丹销香港及东南亚各国。

传统白茶为不炒不揉的片状茶，形态自然，茸毛不脱，白毫满身，因此得名。白茶是福建省的传统特产。主要产于福建省的福鼎、政和、松溪、建阳等县，台湾省也有少量生产。

白茶的制法，一般分为萎凋和干燥两道工序。萎凋分为日光萎凋和阴处萎凋两种；干燥可以用晒干和风干，也可以用炭烘干。白茶制法的特点是，既不破坏酶的活性，又不促进氧化作用，听其自然变化。

白茶按采摘标准不同,分为“白毫银针”、“白牡丹”、“贡眉”和“寿眉”。采自大白茶的肥芽而制成的白茶,称“白毫银针”;来自大白茶或水仙种新梢的一芽一、二叶而制成的白茶,称为“白牡丹”;采自菜茶中的短小芽叶和大白茶的叶片,制成的白茶称为“贡眉”和“寿眉”,“贡眉”的品质比“寿眉”为好。寿眉成茶不带茶芽。

最名贵的白茶是白毫银针,以色白如银,外形似针而得名。冲泡后,现出“满盏浮花乳”,条条挺立,望之有如石钟乳上下交错,蔚为奇观,香气清新,汤色淡黄,滋味甜爽,为白茶珍品。

白牡丹叶色灰绿带黄,稍呈银白光泽,夹以银白毫心,形如牡丹花朵,故称“白牡丹”,绚丽秀美。开水冲泡,绿叶托着嫩芽,宛如花蕾初开,水色澄黄清澈,清香微甜,为白茶中的高级产品。

寿眉色灰绿带黄,高级寿眉略露银白色,茶味清香,甜爽可口。叶小毫心亦小,似一丛绿茵中点点银星闪烁,极为悦目。

6. 青茶

青茶是介于红茶绿茶之间的半发酵茶(发酵度为30-60%),既有红茶的“色”和“香”,又有绿茶的甜爽;既无红茶的涩味,又无绿茶的苦味。在六大茶类中,青茶制法最为精巧,品质别具一格。

青茶的正规制法是经过萎凋,做青、炒青、揉捻、干燥五个工序。青茶制法的特点是做青,以便达到“绿叶红镶边”

的特征。

青茶分为武夷岩茶和乌龙茶。产地为福建省、台湾省和广东省汕头地区。

青茶花色很多，大都以茶树品种的名称命名。如：水仙、乌龙、铁观音色种、梅占、玉桂等。

7. 花茶

除了以上的六大基本茶类，还有一个比较特殊的茶类——花茶。

花茶为我国所特有茶类，也属于再加工茶，它是利用已加工好的（精制茶）各种茶胚（烘青或炒青）作为原料，加入各种鲜花窰制出来的茶叶，具有不同香型的花茶。如以茉莉鲜花窰制出来的茶叶就称茉莉花茶。茶坯以烘青绿数量为最多，其他如炒青、龙井、旗枪、大方、乌龙茶、红茶等也都可作为窰制花茶的茶胚，但数量不多，质量也比不上烘青绿茶充分持久馥郁清高而较平和的香气。烘青绿茶能使窰花后鲜花香气更充分地显露出来。

花茶是我国的特产，也有着悠久的历史，深得我国人民喜爱。花茶也是我国出口畅销茶类，至今已销往四十多个国家和地区，深受消费者的欢迎。

我国花茶种类繁多，如有茉莉花茶、白兰花茶、珠兰花茶、玳玳花茶、玫瑰花茶、栀子花茶、桂花茶等。种类花茶都有各处的特点，我国以生产茉莉花茶为主，约占总产量的70%。

香花是以茉莉品质最好，茉莉茎秆粗壮，叶片翠绿，花

瓣洁白，香气优雅清高。花茶中茉莉花最佳，其品质特征香气馥郁芬芳，优雅清高；其次是珠兰花，香气清雅纯茶；玉兰花茶，香气浓厚强烈；玳玳花茶，味厚香浓；桂花茶，得香味淡而持久。茉莉花茶以福建福州、江苏苏州最佳，福州茶厂所产“七窨一提”，“六窨一提”，和苏州茶厂所产“五窨一提”被列为特种名茶，安徽歙县所产“珠兰花”也颇负盛名。花茶品质以香气为重点，香气鲜灵，滋味浓厚，清香纯正。

花茶最早以文字的形式被详细记录下来是在明朝。在明代钱椿年著、顾元庆删校的《茶谱》一书中，记载了十几种用来制茶的花种。

用以制作花茶的花中，人们知之最多的是茉莉花。茉莉花茶以前唯我国所独有，而且由于茉莉花茶在花茶中产量最大，并以其香气清婉，茶味浓醇爽口、馥郁宜人，入口则沁人心脾、余香满口而成为茶中上品，享誉最高。据传，祖先们在南宋时就知道在绿茶中加入茉莉花等香料了。可见我国人民饮用茉莉花茶历史之悠久。尤其是在北方，饮用的就是以茉莉花茶为主的茶。

除茉莉花之外，还有多种花可以用来制作花茶，如桂花、荷花、玉兰花、珠兰花、柚子花、玫瑰花、栀子花、树兰花等。这些香花一般来说香气或浓烈、清爽，或甜美、馥郁。由于它们品种不同，窨制出来的茶味也略有不同，从而形成不同特色和风格的花茶。如玉兰花幽香持久很耐贮藏。高级花茶均要求香气鲜灵，浓郁清高，滋味浓厚鲜爽，汤色清澈、淡黄、明亮、叶底细嫩、匀净、明亮。

除了以上所提各种香花外，事实上，只要花的香味为人们所喜爱，对人体无害，一般来说，均可以用来窰制花茶。

花茶多以鲜花命名，主要有茉莉花茶、桂花茶、珠兰花茶、玉兰花茶、梔子花茶等。也有把香花和茶名合在一起命名的，如茉莉毛峰、珠兰大方等。还有把窰花的次数加在名称之前的，如“三窰一提茉莉毛峰”。

明代《茶谱》记录了花茶制法，其绝大多数花茶的制作方法是：“……用瓷罐，一层茶，一层花，相间至满，纸条扎固，入锅重汤煮之，取出待冷，用纸封裹，置火上焙干收用。”其中以荷花茶的制法最为奇特：“于日未出时，将半含莲花拨开，放细茶一撮，纳满蕊中，以麻皮略扎，令其轻缩，次日摘花，倾出茶叶，用建纸烘干收用，不胜香美”。现今茶厂的花茶生产技术已经进步了，与古代有很大不同。

（1）茉莉花茶

茉莉原产在印度与阿拉伯之间，汉朝时传入我国，已有一千六、七百年历史。最初栽培在华南一带，作为观赏植物和妇女装饰品之用，而作为窰茶却只有一百年历史。

福州是我国花茶制造的发源地，现在江苏苏州、南京、浙江杭州、金华、湖南长沙、云南昆明、四川成都、江西南昌、安徽歙县、芜湖、台湾台北，以及湖北汉口等地也都生产花茶。

茉莉，具有清香袭人，浓郁远溢，沁人心脾的独特香气。因此，茉莉花茶既有烘青绿茶的纯正香气，又兼有茉莉花的优雅清高，冲泡后，闻其香味，馥郁鲜灵，观其汤色，绿黄明亮，尝其滋味，清香爽口，饮后尚余花香，耐人寻味，品

尝一杯茉莉花茶，令人心旷神怡，焕发精神。

花茶不但具有茶叶的药理作用，而且还有香花的药理功效。《本草纲目》中关于茉莉花的记载：“茉莉花辛热甘温，和中下气，辟秽浊，治下痢腹痛”。饮用茉莉花茶，有“鲜明香色凝云液，清澈神情敌病魔”的益处。

茉莉花茶是花茶的大宗产品，产区辽阔，产量最大，品种丰富，销路最广。

茉莉花茶既是香味芬芳的饮料，又是高雅的艺术品。茉莉鲜花洁白高贵，香气清幽，近暑吐蕾，入夜放香，花开香尽。茶能饱吸花香，以增茶味。只要泡上一杯茉莉花茶，便可领略茉莉的芬芳。

茉莉花茶用经加工干燥的茶叶，与含苞待放的茉莉鲜花混合窰制而成的再加工茶，其色、香、味、形与茶坯的种类、质量及鲜花的品质有密切的关系。

大宗茉莉花茶以烘青绿茶为主要原料，统称茉莉烘青，共同的特点是；外形条索紧细匀整，色泽黑褐油润，香气鲜灵持久，滋味醇厚鲜爽，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀柔软。

也有用龙井、大方、毛峰等特种绿茶作茶坯窰制花茶的，则分别称为龙井、花大方、茉莉毛峰等。近年来畅销京、津市场的苏萌毫、茉莉春风、银毫。龙都香茗、雾都花茶就属这类产品，统称特种茉莉花茶。

茉莉花茶多采用名茶代表性花色做茶坯，各具名茶外形特色（如扁片形，直条形，卷曲形），鲜花则采用品质上等的伏季茉莉。

《羊城晚报》1999年8月17日报导：全国最大茉莉花

产地在广西的横县，在城南，附近 8 个乡都种植茉莉花，产量居全国总量一半。每到产花季节，全国数千家茶厂会不惜耗费巨资涌至荒僻的横县，将茶叶加工成花茶。

（2）白兰花茶

用白兰窈茶，已有悠久的历史，纯粹的白兰花的茶香气浓烈、持久，滋味浓厚，主销山东、陕西等地，是仅次于茉莉花茶的又一大宗花茶产品。主要产地为广州、苏州、福州、成都等地。年产量 2,000—3,000 吨。

白兰花茶主要原料是白兰花，其次也有用同属之黄兰、含笑等的花。

白兰，亦称缅桂，叶革质，卵状披针形，或长椭圆形，全缘，叶柄长 1.5 厘米，基部楔形。花单生于叶腋，夏秋开白花，花被 8—10 枚，披针形，有馥郁香气，4 月下旬到 9 月陆续开放，而以夏季最盛。

黄兰，亦称黄缅桂、黄楠兰，外形与白兰极相似，惟其花为淡黄色，叶柄上托叶痕较长，叶背有毛，亦是优良的窈茶香花。

含笑，常绿灌木或小乔木，高 2—3 米，分枝紧密，小枝及叶柄均密生褐色绒毛，叶倒卵圆形，花单于叶腋，长 2—3 厘米，淡黄色，香气清纯隽永，是高级窈茶香花，并常作观赏用。

白兰花香浓郁持久，是窈制烘青绿茶的主要原料，白兰花茶的特征是，外形条索紧结重实，色泽墨绿尚润，香气鲜浓持久，滋味浓厚尚醇，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀明亮。

白兰花茶多以中、低档烘青茶坯作原料，其窈制技术主

要有鲜花养护、茶坯处理、窈花拌和与匀堆装箱等四步。

(3) 珠兰花茶

珠兰花茶，是我国主要花茶产品之一，因其香气芬芳幽雅，持久耐贮而深受消费者青睐。主要产地在安徽歙县，其次在福建漳州，广东广州；以及浙江、江苏、四川等地。窈制珠兰花茶的香花有两种不同科的香花，即米兰和珠兰，它们花形虽同，但香型却略有差异，故不少人把两者混淆在一起。现将它们的各自特点分别作一介绍。

米兰：又称米仔兰、鱼子兰、树兰。原产我国南方及东南亚，植物学分类属楝科，米仔兰属，但我国许多地方也将其称为珠兰，据说人们取其花形如珍珠，叫珍珠兰，简化后就称“珠兰”了。其实，它与珠兰有很大的不同。它是一种常绿小乔木，多分枝，无节，叶为单数羽状复叶，互生，长8—13厘米，小叶3—5片，对生，倒卵圆形，全缘无毛，叶面深绿色，较平滑。花腋生，呈圆锥花序，黄色，花萼五裂，裂片圆形，花瓣五片，雄蕊五枚，花柱合生成筒较花瓣略短，顶端全缘。花香似蕙兰，清香幽雅，吐香时间持续2—3天，是提炼香精和窈制花茶的好原料。常见有大叶米兰和小叶米兰两种，小叶米兰枝稠叶密，树态优美，开花时先从小枝上部叶腋抽出圆锥花序，缀满细如鱼卵的金色花蕾。放室内满室清香，沁人心脾。在福建漳州有一株300年生米兰，高达6米，干粗20厘米，单株年产鲜花100千克，俗称“树兰王”。

珠兰：也叫珍珠兰、茶兰、属金粟兰科，金粟兰属。为草本状蔓生常绿小灌木，茎圆柱形，无毛，单叶对生，长椭圆形，长12—22厘米，边缘细锯齿，齿尖具腺体，叶脉隆起

花序顶生，常为 2—3 或更多分枝的圆锥花序，花无梗，黄白色，具淡雅芳香，疏离地排列在花序轴上。4—6 月开花，以 5 月份为盛花期，占年产量 70—80%，故夏季窈制珠兰花茶最佳。

珠兰花茶以清香幽雅、鲜爽持久的珠兰和米兰为原料，选用高级黄山毛峰、徽州烘青、老竹大方等优质绿茶作茶坯，混合窈制而成。

珠兰黄山芽为珠兰花茶的珍品，其品制特征是，外形条索紧细，锋苗挺秀，白毫显露，色泽深绿油润，花干整枝成串，一经冲泡，茶叶徐徐沉入杯底，花如珠帘，水中悬挂，妙趣横生，细细品啜既有兰花特有的幽雅芳香，又兼高档绿茶鲜爽甘美的滋味，一杯在手，实为一种高尚的精神享受，尤为高尚女士所爱不释手。

普通的珠兰花茶外形条索紧细匀整，色泽墨绿油润，花粒黄中透绿，香气清纯隽永，滋味鲜爽回甘，汤色淡黄透明，叶底黄绿细嫩。

由于珠兰花香隽永持久，在窈制后，花香气分子的挥发与茶叶对香气完全吸附达到平衡需要在一段时间，即窈后的熟成作用需持续 100 天左右。据歙县茶厂有经验的的老师傅介绍，在密封干燥的茶箱内，贮藏 3—4 个月的高级珠兰花茶，比刚窈制完毕时香气更加沁人心脾。

(4) 玫瑰花茶

世界上的花卉大多有色无香，或有香无色。唯有玫瑰、月季、红梅等，既美丽又芳香，除富有观赏的价值外，还是窈茶和提取芳香油的好原料。

玫瑰，原名徘徊花，原产于我国，朝鲜及日本，是蔷薇科的落叶灌木。其品种繁多，连同月季可谓花中最大家族。因玫瑰花中富含香茅醇、橙花醇、香叶醇、苯乙醇及苜醇等多种挥发性香气成分，故具有甜美的香气，是食品、化妆品香气主要添加剂，也是红茶窈花主要原料。我国广东、上海、福建人嗜饮玫瑰红茶，著名的有广东玫瑰红茶、杭州九曲红玫瑰茶等。

玫瑰、蔷薇、现代月季均属蔷薇属的一种，共同具有甜美的浓郁花香，均是窈制花茶的重要原料。

玫瑰：落叶灌木，茎密生锐刺，羽状复叶，小叶 59 片，椭圆形或倒卵圆形，上面有皱纹，夏季开花，花单生，紫红色至白色，有浓郁芳香，花及根可入药，有理气活血、收敛作用。

香水月季，通常为藤本，高 4—6 米，刺少，散生，弯曲，叶椭圆形，有光泽，有尖锐细齿，花 1—3 聚生，白、粉红、紫红色，如我国大量栽培的新品种“墨红”即为此种。

蔷薇：藤本，株高 3—6 米，分枝多，刺细，散生，卵形小叶 9 枚，花小，单瓣，白色或深浅红色，多数呈聚生伞房花序，花期在 56 月，重瓣花桃红色，多人工栽培作观赏用，花略有芳香。

玫瑰窈制花茶，早在我国明代钱椿年编、顾元庆校的《茶谱》中就有详细的记载。我国目前生产的玫瑰花茶主要有玫瑰红茶、玫瑰绿茶、墨红红茶，玫瑰九曲红梅等花色品种。

玫瑰花采下后，经适当摊放，折瓣，拣去花蒂、花蕊，以净花瓣付窈。广东玫瑰红茶实行单窈，下花量为 100 公斤

茶用 10—16 公斤花；福建玫瑰绿茶两窨一提，总下花量为 100 公斤茶用于 50 公斤花；九曲红梅汪、一窨一提，用花量为 20 公斤。

(5) 桂花茶

桂花茶除富于寓意和用作观赏以外，还是窨制花茶，提炼芳香油和制造糖果、糕点的上等原料。桂花茶以广西桂林、湖北咸宁、四川成都、重庆等地产制最盛。广西桂林的桂花烘青、福建安溪的桂花乌龙、四川北碚的桂花红茶均以桂花的馥郁芬芳衬托茶的醇厚滋味而别具一格，成为茶中之珍品，深受国内外消费者的青睐。近年来桂花烘青还远销日本、东南亚，卖价超过质量上等的乌龙茶。尤其是桂花乌龙和桂花红茶研制成功，为乌龙、红碎茶增添了出口外销的新品种。

在我国，适制花茶的桂花主要有金桂、丹桂、银桂、四季桂。

金桂：常绿乔木，枝梢淡褐，叶具短柄，对生，长椭圆状广披针形，两头尖，上部边缘有细齿，花在叶腋形成聚伞花序，小花梗，花初开淡黄，后变为金色，具浓郁芳香，果实椭圆形，呈蓝紫色，开花期为 9 月。主载品种有圆叶金桂（杭州）、咸宁晚桂（咸宁）、球桂、柳叶苏桂（武汉）等。

丹桂：为金桂的变种，花色较浓，近金红色，香气稍淡。主载品种有‘硃砂丹桂’、‘大叶丹桂’等。

银桂：为常绿乔木。枝叶密茂，雌雄异株。叶椭圆形，对生，先端短尖，呈深绿色，花呈聚伞花序，花冠四裂，裂片呈椭圆形，香气浓郁，是窨茶香的主要原料，开花期为 9 月，品种有‘纯白银桂’等。

四季桂：本品种除 8 月开花较多外，四季都能开花，花黄白色，香气淡雅，是观赏花的主要树种，因花的产量较低，窰制花茶少用。

桂花香味浓厚而高雅、持久，无论窰制绿茶、红茶、乌龙茶均能取得较好的窰花效果，是一种多适性茶用香花。主要的桂花茶有：

桂花烘青，是桂花茶中的大宗品种，以广西桂林、湖北咸宁产量最大，并有部分外销日本、东南亚。主要品质特点是，外形条索紧细匀整色泽墨绿油润，花如叶里藏金，色泽金黄色黄，香气浓郁持久，汤色绿黄明亮，滋味醇香适口，叶底嫩黄明亮。

桂花乌龙，是“铁观音”故乡福建安溪茶厂的传统出口产品，主销港、澳、东南亚和西欧。主要以当年或隔年夏、秋茶为原料。品质特点是，条索粗壮重实，色泽褐润，香气高雅隽永，滋味醇厚回甘，汤色橙黄明亮，叶底深褐柔软。

桂花红碎茶，是西南农业大学制茶教研室根据国际市场“芳香茶”风靡欧州的发展趋势，以天然桂花窰制红碎茶添香以代替人工加香的红茶所到取得的一项成果，产品送往美国、法国获得好评。主要特点是，外形颗粒紧细匀整，色泽乌润，香味浓郁，甜爽适口，汤色红亮，叶底红匀；加工成袋泡茶香韵尤为细腻悠长，久久不散。

（6）金银花茶

以金银花作窰茶香料，是近年来由湖北咸宁县所首创。

金银花品种较多，常见的有红金银花、黄脉金银花和白金银花等。香气以白金银花最佳。此花初开时为纯白色，翌

日变为黄色，香气逐渐散失，故窈茶以开花当天最好。

金银花茶以绿茶中的烘炒青作原料，外形条索紧细匀直，色泽灰绿光润，香气清纯隽永，汤色黄绿明亮，滋味醇厚甘爽，叶底嫩匀柔软。

窈茶之金银花应选择白金银花等品种，因其色白、香浓、内含成份丰富，窈茶效果最好。

金银花采回后应捡去杂叶、梗、蒂，雨水花应除去表面水，及时付窈。

金银花的配化量根据茶坯等级和花的好差而定，高档茶二窈一提，配花量 45—50 公斤，提花 4—5 公斤，实行整朵窈制。

窈制方法是将应配鲜花均匀铺在待窈茶坯上，拌合均匀。高档茶最好用箱窈，堆窈则根据气温高低确定堆的大小。一般堆宽 100—120 厘米、高 40—50 厘米。

根据金银开放吐香的习性，窈制时间一般控制在 20—30 小时内，不宜太短，也不应太长，否则茶叶发黄，滋味沉闷不鲜。

第二节 历史名茶

所谓名茶，具体说，就是采制精巧、外形内质具有独特风味、蜚声全国的茶叶。

我国名茶种类繁多，其品质臻于上乘，主要是茶树品种、自然环境、栽培稳定增长管理和采制技术综合作用的结果。

名茶种类虽多，按制造方法不同，可分为炒青型、烘青

型、半烘半炒型、半发酵型四类，其中以绿茶最多。

按茶叶外形不同，又可分为扁形、条形、螺形、针形、片形。

名茶生产历史悠久，源远流长。据《庐山志》记载：东汉时代庐山寺院就有云雾茶生产，又名“闻林茶”现叫“庐山云雾茶”，全国驰名。

唐代陆羽在《茶经》中指出：“蒙顶第一，顾渚第二”。大诗人杜甫在《题茶山诗》里，以“山实东南秀，茶称瑞草魁”的诗句，盛赞了历史名茶—顾清正廉洁渚紫笋。

北宋时浙江就有龙井茶生产了，宋时龙井茶系团饼茶。到了明代，龙井茶盛极一时。

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。

解放后，南京雨花茶、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。

我国名茶，素以雅致的茶名，象征茶叶的优美。

绿茶类

下面介绍我国几种著名绿茶：

狮峰龙井

龙井茶产于浙江杭州西湖西南龙井村四周，西湖龙，龙井产丰地主要分市在锭州市郊区的狮子峰龙井，五云山，虎跑和海家坞一带，国产区不同，炒制技术略有不同，故曾有“狮、龙、云、虎、梅”五个品类。现改为“狮峰龙井”、“梅

坞龙井”和“西湖龙井”三个品级，而各个品级都具有它们独特的风格。

“狮峰龙井”产于龙井、翁家山、满觉垅、杨梅岭、天竺、灵隐等地，香气清高持久，品质最好。

“梅坞龙井”产于梅家坞、云栖、梵村等地，做工讲究，外形扁平光滑，色泽翠绿。

“西湖龙井”产于双峰、金沙港、茅家埠、九里松，虎跑、六和塔等地，芽锋显露，茶味浓厚，品质与前两者相比，略有逊色。

龙井茶是我国的高贵名茶之一，不但在国内负有盛名，就是在国际市场上也享有很高声誉，深受海外港澳同胞和东南亚人民的欢迎。龙井茶一向被人们视为珍品，被公认为高超艺术品。

相传乾隆皇帝下江南，曾到狮峰下胡公庙品饮龙井茶，饮后赞叹不已，并将庙前十八棵茶树封为“御茶”。

“狮”，“龙”，“梅”三个品类，以“狮峰龙井”为珍。龙井茶的品质特点是外形条索扁平坚实挺直，外形匀齐光滑似一片兰花瓣，芽毫隐藏稀见，色泽嫩绿或翠绿匀和而油润，有如初春柳芽。泡在开水中，嫩匀成朵，一旗一枪，交错相映，亭亭玉立，栩栩如生。茶汤清澈明亮，香气鲜嫩清高而持久，有如茉莉花的清香，味甘鲜而醇厚，有鲜橄榄之回味，叶底嫩匀柔软，所以龙井茶以“形美、色绿、香郁、味甘”之四绝而著称于世。

龙井茶的品质特点：形状扁平挺直，大小长短匀齐，似兰花瓣；茶香清高鲜爽，宛如茉莉清香；泡在透明杯中，茶

芽嫩匀成朵，一“旗”一“枪”交错相映，清汤碧液，悦目动人。

朱德委员长于一九六零年视察龙井大队时，挥笔题诗《访龙井村》；诗曰：“狮峰龙井产名茶，生产小队一百家。开辟茶园四百亩，年年收入有增加。一九六一年八月，陈毅同志陪同巴西朋友访杭州时，题诗《梅家坞即兴》：“会谈及公社，相约访梅家。青山四面合，绿树几坡斜。溪水鸣琴瑟，人民乐岁华。嘉宾咸喜悦，细看摘新茶。”

品尝龙井茶，可以说是一种艺术享受。一般在每年清明前采下的芽叶制成的茶叶，称为明前茶，炒制一斤明前龙井茶需要三万至四万个芽头，为龙井茶极品。古人谓：“龙井茶，真者甘香而不冽，啜之淡然，似乎无味，饮过之后，觉有一种太和之气，弥沦于齿颊之间，此无味品尝龙井茶，可以说是一种艺术享受。一般在每年清明前采下的芽叶制成的茶叶，称为明前茶，炒制一斤明前龙井需要三万至四万个芽头，为龙井之极品。古人云：“龙井茶，真者甘香而不冽，啜之淡然，似乎无味，饮过之后，觉有一种太和之气，弥沦于齿颊之间，此无味之味，乃至味也。有益人不浅，故能疗疾，其贵如珍，不可多得。”

龙井茶芽叶鲜嫩，所含氨基酸、儿茶素、维生素C和叶绿素等，都比其他茶叶含量丰富，对人体健康特别有益。

洞庭碧螺春

碧螺春是我国名茶之一，誉称中外，历史悠久，产于江苏省吴县太湖之中洞庭东、西两山。碧螺春茶有得天独厚的

自然条件，茶树生长在洞庭山上，紧靠万倾波涛的太湖，烟波浩渺，水天一色。茶园傍山近水，云雾弥漫，湿润滋生。茶林果园，相互交错。真是“入山无处不飞翠，碧螺春香百里醉”。再加制工良巧，精致异常，形成了碧螺春茶的优异品质和独特风格。

碧螺春品质特点是，条索纤细，卷曲成螺，幼嫩匀齐，茸毛遍布，白毫特多而显露，银绿隐翠，香鲜浓，味鲜醇，色鲜艳。冲泡在玻璃杯里，似白云翻滚，雪花飞舞，汤色清澈碧绿，香气清高幽雅而持久，滋味鲜甜清爽，叶底嫩黄明净。有人称赞碧螺春茶是铜丝条，螺旋形，混身毛，花香果味，鲜爽生津。条索紧匀整呈螺旋型卷曲，制造碧螺春的芽时特别匀操，高级茶一斤约有六万五千个芽头。

碧螺春主销北京、上海、苏州一些大中城市，同时销往港澳和东南亚一些国家，常被作为高级礼品。

碧螺春的名称由来有三说。

一是外观翠绿多毫呈螺旋，春季所采制的为上品茶。

另一种说法是最先以洞庭东山碧绿峰上的茶叶采之在碧螺底制成，故称碧螺春。

第三种是《清嘉录》中讲的一个传说故事，说洞庭东山碧螺峰，石壁上有几棵野茶，群众常年采制饮用。有一年，石壁上有几棵野茶，茶叶长得特别旺盛，大家争着采摘，竹筐装满了，就放在怀里。鲜叶受了热气，香气喷发，众人异口同声惊呼：吓煞人香茶，（指香气香煞人）并成为名茶。当康熙皇帝到太湖浏览时，巡抚宋荦进献“香煞人香茶”，康熙皇帝口吻饮后觉得香高鲜嫩，味爽口回甜，品质极付佳，但

嫌茶名太俗，于是题名叫“碧螺春”。

都匀毛尖

贵州是我国古老茶区之一，茶树品种资源丰富，种茶历史悠久。据《都匀县志》记载，明代以来，“毛尖”即为贡茶。都匀毛尖外形玲观精巧，内质香高味纯，风格独特，品质超群，是我国名茶宝库中的一朵绚丽的珍品。

都匀毛尖外形条索紧卷，如银白色的钓鱼钩，毫毛显露有如一层雪花，一经开水冲泡，可见芽叶渐沉杯底，而绒毛浮游杯中，色泽瑰丽。香气清嫩，滋味鲜爽浓醇回甜，汤色清澈，叶底嫩匀，素有“三绿三黄”的品质风格：于茶绿中带黄，汤色绿中透黄，叶底绿中显黄。

都匀毛尖的采摘标准为一芽一叶初展，要求采摘的叶细小短薄，嫩绿匀齐。制法为高温杀青、低温揉捻（在锅中进行）搓团提毫、及时干燥几个过程。其特点是茶不离手，手不离锅，连续炒制，一锅到底。

蒙顶茶

蒙顶茶产于四川省名山县蒙山。蒙山有五峰，状如莲花，最高的叫做上清峰。群山巍巍，树木苍翠。蒙山产茶，已二千多年的悠久历史。相传西汉末年，蒙山开始种茶。从唐朝开始，蒙顶茶已作为贡茶，“蒙茸香叶如轻罗，自唐进贡入天府”，就说明了这个问题。直到清朝，一千多年间，蒙顶茶年年皆为贡品，奉献皇室享用。

古书中有这样一个故事记载，说是一个老和尚得了重病，吃了很多治了很长时间，都没能把病治好。有一天，一个长

者告诉他，说春分前后春雷初响时，采得蒙顶清峰茶，和泉水煎服，能治宿疾。老和尚照老者的吩咐输，在清峰上筑起石屋，请人采制加工，煎服蒙顶茶后，疾病驱除，眉发绀绿，体力精健，年轻了许多，众人纷说蒙顶茶有返老还童的妙用。

相传西汉末年，甘露寺的禅师姓吴名理直，曾在石栏内栽植七棵茶树，树高一尺，“不生（枯）不灭（死）”，采制加工成茶，饮后能治百病，这几株树被人称为“仙茶”。于是，蒙山茶远近驰名。后来，因其品质优异，被列为向皇帝进贡的贡茶，专门建立了御茶园。据说，采摘仙茶，仪式隆重。“年年叶共周大转”，每年只采三百六十片芽叶，先在新釜中翻炒，后经炭火焙干，贮存在两个银瓶内，进贡京都，为皇帝祭天祭祖之用。

直至清朝雍正年间茶树尚在，其间经历一千多年，有人称它为“人间第一茶”。该山僧人于雍正六年（公元1728年）立碑记蒙山植茶史“……灵茗之种植于主峰之中，高不盈尺，……迥异寻常”；“蒙山有茶，受灵气之精，其茶芳香。”石碑至今仍存，成为后人考察茶叶栽培史的珍贵遗迹。

蒙顶茶远在唐朝就作为贡茶，一直沿袭支清朝，持续一千余人才济济年，年年进朝，岁岁上贡，这在世界茶叶历史上，是绝无仅有的。

“杨子江中水，蒙山顶上茶”这是称赞面茶的一句脍炙人口的名言，蒙顶茶和长江一样在全世界享负盛名，出类拔萃，至今仍被人们称为双绝。

蒙顶茶，采制精细，形态优美，香味俱佳，为茶中珍品。唐宋以来还有很多诗文赞颂蒙顶茶。宋文彦赞曰：“蜀茶称

圣，蒙山味独珍。”黎阳王在《蒙山白云岩茶诗》中说：“若叫陆羽持公论，应是人间第一茶。”其他如“旧谱最称蒙顶味，霞芽云腋胜醍醐”、“琴里知闻限绿水，茶中故旧是蒙山”。

蒙顶解放初期以生产黄芽为主，称为“蒙顶黄芽”，现以产制甘露为多。蒙顶甘露紧卷多毫，嫩绿润泽，汤碧而黄，清澈明亮，香气浓郁，芬芳鲜嫩，滋味鲜鲜爽，醇厚回甜，叶底嫩绿，秀丽匀整。

庐山云雾茶

庐山云雾茶产于风景秀丽、云雾缭绕的我国著名避暑胜地庐山。庐山在江西首九江，北临长江水，南映鄱阳湖，滨江襟湖，巍然屹立，“一山飞峙大江边，跃上葱茏四百旋。”在海拔 800 公尺以上的汉阳峰、花径、小天池和青莲寺等地，峰岭绮丽，云雾弥漫，雨量充沛，生长其质肥沃，溪涧迂回，山泉不涸，树木参天，植物繁茂，茶树生长其间，茶芽肥壮，叶质柔嫩，白毫显露，制成茶叶，色香味均属上品茶。

庐山的云雾，千姿百态，变幻无穷，时而似大海波涛，时而似高山瀑布，时而浓雾弥漫，时而犹如轻盈的薄纱。据庐山云雾试验站的统计，庐山年平均雾日一百九十一天，五月份雾日达二十一天。庐山自古就以多云雾著称于世。唐代诗人李白《庐山谣》小，“庐山秀出南斗傍，屏风九叠云锦张”的诗句。维妙维肖地描述了庐山薄雾飘忽的景况。

庐山茶树就是生长在这云雾弥漫的山腰，身在庐山中，难见茶树真面目，因而有云雾茶之称。

庐山种茶历史悠久。远在东汉时期，庐山就已开始种茶。

据《庐山志》记载：“东汉时（公元25—219年）佛教传入我国，当时梵宫寺院多至三百余座。僧侣云集。攀危岩，冒飞泉，竞采野茶以充饥渴。各寺亦有于白云深处劈岩削谷！栽种茶树者焙制茶叶，名云雾茶。”到唐代庐山茶已有颇有名气。诗人白居易，曾在庐山香炉峰结草堂居住，亲辟园圃种茶，曾写诗描绘了当时种茶情景：“长松下小溪头，斑鹿胎内布裘，药圃茶园为产业，野林鹤是交游。”据《庐山志》记载，庐山云雾茶，产于明朝，《本草纲目》的集解中已列有庐山云雾茶，按此推算，庐山云雾茶命名至今已有三百多年的历史了。

庐山云雾茶外形条索秀丽，青翠多毫，香气鲜爽而持久，茶汤清澈明亮，滋味醇厚而甘甜，叶底嫩绿匀齐，为我国内销茶中之精品。从1971年开始外销，受到消费者的好评。庐山云雾茶属高山茶，因此芽叶特别细嫩，所含蛋白质、氨基酸、维生素、咖啡碱、多酚类和芳香油等物质都比一般茶叶丰富，所以不仅品质好，营养价值高，而且药用价值也比较显著。难怪朱德委员长赋诗赞曰：“庐山云雾茶，味浓性泼辣，若得长年饮，延年益寿法。”

黄山毛峰

黄山是我国著名的风景和避暑游览胜地，有独特的山峰、劲松、云海、山泉等四景，号称黄山“四绝”。李白有诗一首赞曰：“龙身不敢山中卧，猿啸时闻岩下音，我宿黄山碧溪月，听之却罢松间琴。”古人曾有：“五岳归来不看岳”的名言。黄山毛峰主要产于安徽歙县黄山松谷庵、吊桥庵、云谷寺等

处品质最佳。

名山名水出名茶。秀丽多姿的黄山，林木丛生，云海雾天，气候温和，雨量充沛，土壤肥沃深厚，适宜茶树生长。茶芽硕壮，加以制茶精细，因而，黄山毛峰出类拔萃，蜚声全国。

黄山毛峰是我国极品名茶之一，品质优异，驰名中外，曾在国际博会上多次展出，博得很高评价。

黄山毛峰分为特级和一级、二级、三级四个等级。特级毛峰属名茶，其他属一般毛峰。特级毛峰产量不多，主要用于招待外宾。一般毛峰销北京、上海和合肥等地。

特级黄山毛峰的品质特点：芽叶肥壮匀齐，白毫多而显露，形似雀舌；色泽油润光滑，嫩绿稍带金黄，色似象牙；冲泡时，雾气结顶，香高味醇，茶汤清沏明亮。

三百多年前黄山茶叶已很著名，但黄山毛峰初产于清朝光绪年间，约百余年历史。特级黄山毛峰茶，芽叶肥壮匀齐，白毫多而显露，形似“雀舌”，色黄微绿油润，香气高爽持久（称为带栗子香），味浓鲜嫩而醇和，茶汤清澈明亮，堪称名茶极品。目前仍生产供出口和内销。

六安瓜片

六安瓜片也叫片茶，是我国主要名茶之一，产于安徽省六安、金寨、霍山三县，以齐云山蝙蝠洞附近所产“齐山瓜片”“齐山云雾瓜片”为极品。齐云山，群山巍巍，林木葱笼；土壤肥沃，茶芽肥壮，叶质柔软，因而制成瓜片，品质优良。齐云山所产瓜片叫“齐云山云雾瓜片”，又称内山瓜片。

瓜片茶由单叶片制成，不带芽和茶梗，因外形直顺完整，叶边背卷平摊，似葵花子而得名，其色泽翠绿，附有白霜；汤色清绿明澈，味香醇回甜，叶底黄绿明亮，尤以高浓的清香，沁人心肺，在名茶的类型中独具一格。

此茶不仅可消暑解渴生津，而且还有极强的助消化作用和治病功效，明代闻龙在《茶笈》中称，六安茶入药最有功效，因而被视为珍品。

君山银针

君山茶历史悠久，始于唐代，清朝时被纳为贡茶。据巴陵县志记载：“君山贡茶自清始，每岁贡 18 斤。谷雨前知县遣山僧采制一旗一枪，白毛茸然，俗乎白毛尖。”

在清朝，君山茶有尖茶和茸茶之分。尖茶似芽剑，白毛茸然，纳为贡茶，称贡尖。采摘剩下来的新叶，叫茸茶。

君山银针产于洞庭湖中一小岛，名叫君山。方圆十余里，湖光山色，景象万千。“淡扫明湖开玉镜，丹青画出是君山”，这是唐代大诗人李白描绘君山的诗句，为人们所传诵。湖水四面环绕，空气湿度较大，晴日烟云缭绕，阴天雾雨朦胧。岛上为砂质壤土，深厚肥沃，适宜茶树生长。真是：“洞庭湖中水，君山岛上茶，银针今胜昔，品质誉中华。”

君山银针有如下品质特点：芽头茁壮，紧实而挺直，长短大小匀齐，茸毛密盖，芽身金黄。誉称“金镶玉”。冲泡后，香气宿鲜，汤色浅黄，滋味甜爽，叶底明亮。若用透明茶杯冲泡，可见芽尖冲上水面，悬空竖立，继而徐徐下沉杯底，壮似群笋出土，又如刀剑林立。再冲泡再竖起，能三起三落。

水光芽影，互相辉映，极为壮观，确属茶中珍品。

一九五六年，君山银针参加国际“莱比锡”博览会，得到很高评价，称誉中外。

顾渚紫笋

顾渚紫笋早在唐代就是有名的贡茶；当时陆羽就推崇紫笋茶，在《茶经》中写道：“蒙顶第一，顾渚第二。”紫笋茶成了唐代名人雅士、骚人墨客笔下经常涉及的宠物。大诗人杜甫、白居易、苏轼都曾为紫笋茶吟诗作赋。可见，顾渚紫笋，历史悠久，素负盛名，世代相传，脍炙人口。

太平猴魁

太平猴魁属绿茶类尖茶，分为“猴魁”、奎尖、尖茶 1—5 级，共七个等级，产于安徽省太平县猴坑、凤凰尖、狮形山、鸡公山、鸡公尖一带。

相传，猴魁起源于六十多年前，当时南京一茶叶店，派人到太平，进山订购茶叶。来到猴坑，发现此地奎尖特别好，就委托当地茶农，在采制“奎尖的基础上；特别细致加工，用锡罐盛装，称做“猴奎”，运南京高价出售，以猴坑所产“奎尖”，品质最优。

太平猴魁的品质特点：外形肥壮，平扁挺直，两叶包一芽，如含苞的兰花；主脉暗红，俗称红丝线；香高味醇，回味鲜甜；汤色清沏，叶底黄嫩。

平水珠茶

平水珠茶是绿茶中的一个独特品种，以浙江省绍兴市平水地区的所产品质最佳。被誉为绿色的珍珠。珠茶外形颗粒

紧结浑圆，色绿油润，犹如闪烁着墨绿色光泽的一粒珍珠。此茶经沸水冲泡，团里装嫩叶慢慢舒展，香高味浓，经久耐泡，茶味不减，深受消费者的喜爱。

珠茶最早出口，被称为“贡熙”或“熙春”，意为专门进贡给康熙皇帝的茶叶，早在清代就蜚声于伦敦市场，欧美茶商把它视为茶叶珍品，茶价之高不亚于珠宝。珠茶是我国出口绿茶中的主要花色品种，现已销往欧、美、亚、非五大洲三十余个国家。

信阳毛尖

信阳毛尖，是我国主要名茶之一。外形紧细，峰苗挺秀，茸毛遍布，故有“毛尖”之称。主要产地是信阳车云山、震雷山、集云山、天台山、云雾山和黑龙潭，白龙潭，俗称“五山两潭”。这一带，山峰林立，溪流网布，土层深厚肥沃，适于茶树生长。信阳毛尖以车云山的品质最好，香高耐泡。

信阳毛尖，汤色明净，清香持久，有熟板栗香，滋味鲜醇，饮后回甘生津，冲泡四五次，茶味不减。

信阳毛尖，以外形内质兼美、香高耐泡，著称于世，主要销往北京、武汉、郑州、开封、天津等地，受到饮茶者的欢迎。

峨眉峨眉蕊

峨眉山位于四川盆地西南边缘，是我国著名的风景区和佛教胜地。峨眉纵横四百里，千岩万壑，重峦叠嶂，流云飞瀑，雄伟险峻。苍松劲柏，翠竹冷杉，奇葩争艳，彩蝶竞舞，溪水潺潺，幽雅秀丽，素有“峨眉天下秀”之誉。

名山产名茶，峨眉名茶已有一千多年历史。苏轼有“我今贫病、长肌、分元玉碗捧峨眉”之诗句。据《峨眉志》记载：“峨山多药草，茶尤好，异于天下。”“黑水寺后绝顶产一种茶，味初苦终甘，不减江南春采。”

峨眉山上有多座庙宇，宋朝以来，寺庙附近种植茶树，采制茶叶，供祭神和游客饮用。现在正式生产销售的峨眉名茶有峨龙门、竹叶青三种，以峨蕊品质最优，是外销名茶之一，如绿萼放，似花蕊吐香，取名“峨蕊”。峨蕊茶的制法为四炒三揉一烘，

其品质外形条索紧结秀丽，纤毫如眉，香气隽永，汤清味醇，具有独特的风格，亦为绿茶之珍品。

敬亭绿雪

敬亭绿雪产于安徽省宣城县敬亭山，也是我国较早的著名绿茶之一。宣城产茶历史悠久，陶潜的《卖搜神记》就记载，晋武帝时宣城人秦精常入武昌山采茶，东晋元帝时宣程进贡茶一千斤，贡茗三百斤，这是宣城贡茶和名茶最早的记载。

唐代诗人李白写诗赞颂敬亭山，曰：“众鸟高飞尽，孤云独去闲，相看两不厌，只有敬亭山。”敬亭山上有一小亭，名曰敬亭，山高多雾，气候宜茶。其采摘标准为一芽一叶初展，芽叶等长，形如雀舌。制成茶叶，色泽翠绿，绿中带霜，雪中映绿。因此，取名敬亭绿雪。

敬亭绿雪在明清已生产，传宏镇遗稿《名茶大城》中有这样一段记载：“敬亭绿雪产于安徽宣城敬亭山，茶品细嫩，

有白毫处其上，不易多得，每年运江苏、苏州、镇江等处，销售甚广。”

现今生产的敬亭绿雪，色香味形仍保持着传统风格，形如雀舌，‘挺直饱满，色泽翠绿，白毫披露，芽叶相合不脱不离，朵朵匀净，一经冲泡，白毫翻滚，有如绿丛中‘飘着白雪。举杯品尝，滋味浓醇爽口，花香沁人。有诗赞曰：“形如雀舌显白毫，翠绿匀嫩鲜气高，滋味醇和润肺腑，沸泉明瓷雪花飘。”《宣城县志》有如下赞句：“酌向素瓷浑不辨，宏疑花气扑山泉，今罕见。”

阳坝毛尖

阳坝毛尖地处甘肃陇南文、武、康三县东南部的碧口、洛塘、阳坝一带，被称作甘肃省的“茶叶新乡”，是我国最北茶区之一。

阳坝毛尖吸收了紫阳毛尖的特点试制而成，成茶芽叶完整外形如眉，毛毫显露，条索秀丽，香气馥郁，汤色黄绿明亮，滋味醇浓。阳坝毛尖，以味醇、形美、色翠，饮后使人心旷神怡，受到消费者的好评。

解放以来，茶叶生产迅速发展。不小地方积极创制名茶，制工精巧，风味独特。如南京雨花茶、高桥银峰、婺源茗眉、安化松针。。。。。。真是后起之秀，可谓名茶辈出。

高桥银峰

高桥银峰产于湖南省长沙高桥，是1959年创制成功的一个新名茶，其品质特点是条索紧细，形状微曲，色泽翠绿，满被银毫。香气鲜爽，滋味醇厚，汤色嫩绿清亮，叶底嫩匀。

1964年，郭沫若同志去高桥品此茶，作诗赞曰：“芙蓉国里产新茶，九疑香风阜万家；肯让湖州夸紫笋，愿同双井斗红纱。脑如冰雪心如火，舌不短钉眼不花。协力免教天下醉，三闾天用独醒差。”

兰溪毛峰

兰溪毛峰是浙江金华茶区于1973年创制成的。目前，兰溪毛峰主要产于兰溪县下陈公社和朱家公社。兰溪毛峰通常在清明前后采摘，采摘标准为一芽一叶初展到一芽二叶初展，要求芽长于叶，芽叶成朵。制法概括为如下口诀：先以摊放，轻微萎凋，叶体稍黄，香味甘醇；高温杀青，投叶少量，勤炒快推，杀匀杀透；两手合拢，五指分直，轻轻搓揉，成条为度；焙笼佳碳，毛火足火，中间摊凉，二次干燥；焙至足干，摊凉装箱，密封防潮。

兰溪毛峰的品质特点是：外形肥壮成条，银毫遍布全身，色泽黄绿透翠，叶底绿中呈黄，香气清高幽远，滋味甘醇鲜爽。

兰溪毛峰又是窈制茉莉花茶的优质茶坯，吸收茶香能力特强，可以窈花五、六次。金华花茶厂用兰溪毛峰窈制茉莉花茶，定名为“金华茉莉毛峰”。问世之后，远销北京、天津、上海等城市，深受欢迎。

南山白毛茶

南山白毛茶，产于横县那阳公社宝华大队南册山周围。《横县县志》有这样记述：“南山产白毛茶，相传为建文帝手植遗种”。这说明南，山白毛茶栽培已有五百多年的悠久历

史。据查，在清道光二年（公元1882年），曾将南山白毛茶寄送巴拿马国际博览会，获得二等奖。可见，南山白毛茶品质优异，素负盛名。《广西通鉴》记载：“南山茶，叶背白茸似雪，萌出的芽及时采，细嫩银针，饮之，清香沁齿，天然有茶花香，真异品也。”

解放后，以茶农择优培植，提高了良种的纯度，在传统的采制工艺基础上吸取各地名茶制法，南山白毛茶质量又有提高。其制法分为：鲜叶摊放、杀青、揉捻、初干定型、烘干等五个过程。在初干定型时，有一个类似碧螺春茶的搓团显毫过程。

南山白毛茶的品质特点是：条索紧细微曲，色泽翠绿，白毫显露，滋味浓厚，略有苦涩，香气持久，汤色黄绿明亮，叶底鲜嫩。

普陀佛茶

普陀佛茶产于浙江省舟山群岛的普陀山，普陀山为我国佛教四大圣地之一。该山相传为观音大士道场，俗称南海。山上寺市庙众多，故有“佛国”之称。早时，山地为寺庙所有，茶叶为僧侣种植，用来祭佛和敬客，因此，取名“佛茶”。

普陀佛茶的采摘标准为一芽二，三叶。制法分杀青、揉捻、炒二青、炒三青、窨干五道工序。炒三青时，使茶叶稍有卷曲，略为变圆。而后至足干，使“佛茶”外形似圆非圆，似眉非眉，类似蝌蚪之状。“佛茶”也曾叫做“凤尾茶”。普陀佛茶在炒制过程中，尤其注重洁净。炒茶锅，每炒一次茶，都要洗刷一次。因此，“佛茶”色泽翠绿，茶汤清沏明亮，香

气清馥，滋味清爽。

红茶类

功夫红茶

我国工夫红茶中，以安徽省祁门红茶——“祁红”品质最为名贵，也是我国工夫红茶中的一块王牌，产品质量名列前茅。祁门红茶由于它具有得天独厚的自然条件，加工技术精细，以博得了外形条索苗条娟秀，内质清新持久的兰花香气和醇厚甜润滋味，红艳明亮的汤色及叶底，誉为茶中“英豪”。同印度达吉岭茶、斯里兰卡的乌瓦茶一起，列为世界三大名茶。

祁门工夫红茶的品质特点：外形色泽乌润，锋苗秀丽，茶汤红艳透明，叶底鲜红明毫，深受国内外消费者的喜爱。如单独泡饮，最能领略它的独特香气和滋味，加入牛奶、白糖，其味爽甜可口。英国人最喜爱祁红，皇家贵族都以祁红作为时髦的饮品，用茶向女皇祝寿。西欧一些国家，也把祁红当作珍品招待宾客使团来表达盛情。英国一皇家生物考察团来我国参观，看见了纯一的真正的祁红，非常高兴地说：漂亮，漂亮！此生有幸。祁红曾在巴拿马国际博览会上荣获金质奖章。1980年在我国全国质量评比中，也荣获国家金质奖。特级祁红出口价格每公斤高达460便士，居红茶之首。

四川省宜宾地区生产的“川红”工夫茶是我国工夫红茶的主要品种之一，亦属红茶珍品之一，“川红”工夫红茶的品质特点，外形、色泽乌润显毫，条索壮结，香高味醇，茶汤

红亮，鲜嫩爽口，在国际市场上享有一定的声誉。“川红”工夫红茶还有个特点，采摘加工季节较华东产茶省（工夫红茶）早，四月上旬新茶即可上市供应，深受消费者的欢迎。

红碎茶

云南红碎茶具有独特的风格。其原料芽叶肥壮，叶底柔软，持嫩性好，其主要内含物如水浸出物、多酚类、儿茶素含量均高于国内其他优良品种，是我国著名的红茶良种。云南红碎茶香气高锐浓郁，汤色红艳明亮，滋味浓厚强烈，加乳后呈姜黄色，味浓突，富有刺激性；品质优异，在国际市场上享有盛誉。

广东省英德红碎茶，色泽乌润，颗粒均匀结实，香气高锐，茶汤红亮，滋味浓烈，饮后甘美怡神，清新爽口，适合清饮。加上牛奶、白糖后，色、香、味俱佳。英德红茶在港澳和东南亚市场很受欢迎。

其他著名红茶

此外，福建的坦洋、白琳工夫红茶，正山小种红茶（又称烟小种工夫红茶），浙江“越红”，江西“宁红”，湖北“宜红”，湖南“湘红”，贵州“黔红”等等都是一些各具特色，品质优美，汤味浓厚的红茶。

乌龙茶类

乌龙茶是红、绿茶加工技术的结合，是半发酵茶类的总称。其制作方法介于红茶与绿茶之间，制作工艺分为晒青、

凉育、做青、炒青、揉、捻、烘干等多道工序。这类茶叶是我国的特产，在世界各产茶国中，除了日本学习我国乌龙茶的制法仿造一小部分外，其他国家都不会生产。

乌龙茶制法是在清朝光绪初年（即 1855 年前后）始制成于福建省安溪县。由于香气特佳，品质优异，深受消费者的欢迎，以后就由闽南传至闽北，以及广东、台湾等地。

乌龙茶主要是一种侨销茶，外销港澳及东南亚。1979 年秋季以后，日本全国各地掀起了“乌龙茶”热，争相减肥健美，一时供不应求。

乌龙茶是深受消费者欢迎的一种青茶。被人们誉为健康茶、美容茶、减肥茶等。

乌龙茶的特点是：条索较粗状，稍松散，兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇滋味，色泽紫褐、汤色棕黄带红，香气清冽，滋味醇厚，浓而不涩，幽香扑鼻，舌存余甘，纯而不淡。叶底具有绿叶镶红边的特点最理想的叶底为“三红七绿”。

乌龙茶主要产于我国福建、广东、台湾等省。主要品种有福建的武夷岩茶、安溪铁观音、水仙、乌龙、黄金桂、色种、奇兰、玉桂；广东省的凤凰单丛、浪菜、乌龙；台港省的乌龙、色种。其中以福建产量最多，质量最好。除上述花色外，还有品质特优的高贵极品名茶，如大红袍、肉桂等。这里主要介绍几种名贵的乌龙茶。

武夷岩茶

武夷山位于福建省崇安县的西南，山上多岩石，由此采制成的乌龙茶，叫做武夷岩茶，是闽北地区品质最优的一种。

武夷山早在唐代就开始产茶，清末开始制造岩茶。因自然环境适于茶树生长，各岩所产茶品质极佳，驰名国内外。

武夷岩茶花色品种较多，用水仙品种制成的叫“武夷水仙”，以菜茶或其他品种为原料精制成的岩茶，称为武夷奇种。

武夷水仙，条索肥壮紧结，叶端折皱扭曲，如羞蜻蜓头，不带梗朴，不断碎，色泽油润，香气浓郁清长，岩韵显，味醇厚，具有爽口回甘的特征，叶底呈绿叶红镶边，汤色浓艳清澈，呈橙黄色。

闽北水仙，条索壮结重实，叶端扭曲，色泽油润，香气浓郁带有兰花清香，滋味醇厚鲜爽有回甘味，汤色清澈，呈橙红，叶底红边鲜艳。

大红袍

大红袍也是岩茶中的极品。它是“大红袍”、“铁罗汉”、“水金龟”、“白鸡冠”等四大“名丛”之一。大红袍是从地势十分险峻的武夷山天心岩附近的九龙窠上的一片岩壁上刻有“大红袍”三个大字的岩间小块土地上，长着一米多高的几丛茶树上采摘下来的芽叶制成的岩茶称“大红袍”。

据传说：早年有一崇安县官久病无法治疗，天心寺和尚将生于悬崖峭壁之中的大红袍茶叶进献给县官，数次饮过病即痊愈，这个县官以此为信，便亲临茶崖，将自己身穿的官红袍脱下披在树上，焚香祭拜，大红袍茶由此而得名。

大红袍茶是生长在地势险峻、山泉长流、营养丰富的峭石间肥沃土壤的茶树，日照和气温等自然条件均适合茶树生长，叶质稍厚，茶芽微微泛红，品质特点条壮结重实，色泽

油润内质香郁，味醇鲜甘，汤色清澄红，叶底绿叶红边。

大红袍茶的营养价值和药理功能很高，除了具有红、绿茶的作用外，它所含的糖类及各种矿物质较多，耐冲泡，促进人体的健康。唐代诗人李白曰：“苟生此中右，玉泉流不歇，根柯洒芳津，采服润肌骨。”

安溪铁观音

安溪铁观音为闽北乌龙茶之冠，其条索紧结，色泽乌润砂绿，冲泡时得香绝味浓，有天然馥郁的兰花香的独特风格，因其色泽褐绿，重实如铁，饮能生津，香美赛过观音铁观音。

此名有一故事：清朝乾隆年间，安溪松林头乡魏饮信佛，每天都以一杯清茶敬献观音菩萨。他有一天上山打柴，在岩石中间发现一株闪闪发光的茶树，他把此茶挖回来精心栽培，采制加工成乌龙茶，香气特异，条索也很重，叶底暗绿如铁，味道甜醇而香气独特，人们给它取了个好听的名字叫铁观音。

广东乌龙茶

此茶主要产于广东汕头地区，其主要品种有广东凤凰水仙、梅占等，潮安县的凤凰草枞以香高味浓耐泡著称。其产制已有九百多年的历史。品质极佳，为外销乌龙茶之极品，闻名于中外。它具有天然的花香、卷曲紧结而肥壮的条索，色泽润泽青褐而牵红线，汤色黄艳带绿，滋味鲜爽浓郁甘醇，叶底绿叶红镶边，耐冲泡，连冲十余次，香气仍溢于杯外，甘为久存，真味不减，实属乌龙茶中之珍品。

台湾乌龙茶

白毫较多，呈铜褐色，汤色澄红，滋味醇和，尤以馥郁

的清香冠台湾各种茶类之上。台湾乌龙茶的夏茶因为晴天多，品质最好，汤色鲜丽，香烈味浓，形状整齐，白毫多。台湾包种茶形状粗壮，无白毫，色泽青绿，冲泡后汤色呈金黄色，味带甜，香气清细。

花茶类

我国窰制花茶有悠久的历史，至今已达一千多年。花茶因窰制选用的花品种不同，故名称也不一样。如茉莉花茶、米兰花茶、玉兰花茶、玳玳花茶等。其代表性花色品种有：

茉莉大白毫

简称茉莉大毫，系福州茶厂采用福鼎大白茶等良种早春嫩芽特制成坯，并以双瓣和单瓣茉莉交叉重窰。清工巧制，“七窰一提”而成。产品外形毫芽肥壮重实，紧直匀称，色泽嫩黄，满披银毫，内质香气鲜浓，滋味浓醇，汤色微黄，叶底匀亮。

天山银毫

福建宁德茶厂生产，是荣获商业部优质产品称号的特种花茶。选用高级天山烘青绿茶与“三伏”优质茉莉，按传统工艺窰制而成。茶形紧秀匀齐，白毫显露，色泽嫩绿，水色透明，香气鲜灵浓厚，叶底肥嫩柔软。

苏州茉莉花茶：

该茶是苏州茶厂创制的特种花茶，曾获农牧渔业部优质名茶称号。苏州窰制茉莉花茶已有 250 年历史，采用高档烘

青绿茶和优质茉莉经“六窨一提”，其品质特点是叶底嫩黄柔软，香气清芳鲜灵，茶味醇和含香，汤色黄绿鲜明，属于清香型。

茉莉花茶的香气与花期有直接关系，“头花”所窨制的花茶香气较淡；“伏花”窨制的香气最浓；秋花窨制的介于上述二者之间。

茉莉花茶的汤味与茶胚有关。细嫩茶胚味醇鲜爽。苏州茉莉花茶主要有茶胚为烘青，特高级花茶是用龙井、碧螺春、片峰茶窨制而成。

福州茉莉花茶

福州茉莉花茶至今已有一百多年历史，以香气浓郁持久著称，属于浓香类型。其特点是花香浓郁鲜灵持久，味汤醇厚显香，汤色黄绿明亮，耐泡，高档花茶虽经三次冲泡仍香味显厚。

福州茉莉花茶是以烘青茶胚窨制，特种茉莉花茶有“东风”、“灵芝”、“银毫”、“峨眉”茶等窨制。

第三节 名茶的饮用方法

名茶都是茶中珍品，采摘细嫩，要求严格，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，制得一斤干茶，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，但要经过认真细致的“扳片”，把嫩梢上叶，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。这些名茶，许多是手工制作的精品，暂时还无法用机器操作代替。

饮用名茶，要倍加珍惜，不可滥饮，若是狂饮，如遇妙玉再世，定会笑语相讥。《红楼梦》中，妙玉就曾讥笑宝玉，道出饮茶见解，曰：“岂不闻：‘一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮驴了。’”唐代诗人卢仝在《谢孟谏议寄新杯诗》中，对饮茶数量有着详细的描述，诗曰：“一碗喉吻润；二碗破孤闷；三碗搜枯肠，唯有文字五千卷；四碗发轻汗，生平不平事，尽向毛孔散；五碗肌肤清；六碗能仙灵；七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”（其中所说之碗，当是小杯）

饮茶方式，我国至今仍然沿用沸水冲泡，清饮为主。名茶为艺术珍品，饮用名茶，重在“品”，那是一种艺术享受。具体饮用的方法和鉴赏的要求，各类名茶有所不同。

先谈谈茶具。如今饮茶常用瓷杯，但饮用嫩度高，身上骨重的名茶，如君山银针、西湖龙井、白毫银针、五盖山米茶等，宜用透明的玻璃杯冲泡。在冲泡时，芽尖骤顶水面，而后徐徐下沉，似金枪直立，再沉于杯底，宛如雨后春笋。芽影水光，相映交辉，真是妙趣横生。饮用绿茶类的名茶，最好不用保温杯泡饮，因为保温杯易闷熟茶叶，有损名茶风味。饮用乌龙茶，一般是保持传统饮法，使用小巧玲珑的瓷质或陶质的小壶小盅，称为茶具“四宝”，即玉书碾（扁形的烧水壶）、汕头风炉、孟臣罐（小茶壶）、若琛瓯（小茶杯），独具一格，饶有风趣。

其次，说说名茶的泡饮方法。

绿茶饮法，若用普通瓷杯，一次下叶量不宜太多，用滚水冲泡，待叶沉杯底，即可随泡随饮。一般以二交茶味最好，浓而又香。俗话说，头交水，二交茶，是有科学道理的。因为名茶经过炒制，茶叶细嫩，条索紧结，茶汁一时不易泡出，冲泡第二杯，茶的汤色和滋味恰到好处。

至于乌龙茶的传统饮法，别有一番风味。客人来访或亲友相聚时，先用开水壶在风炉上烧沸开水，用滚水烫热茶壶和茶杯再把茶叶放入小茶壶内，茶量较多，一般放干茶九至十克，随即冲入沸水，吹去浮上来的泡沫，盖好壶盖，静置二、三分钟，倒入小茶杯，浅斟细饮。品饮时，要先闻其香，再尝其味。

清代袁枚在《随园食单》中曾对这种饮法有过生动的记述：“杯小如胡桃，壶小如香椽，每斟无一两，上口不忍遽咽，先嗅其香，再试其味，徐徐咀嚼而体贴之，果然清香扑鼻，舌有余甘，一杯以后，再试一杯，令人释燥狂、怡情悦性”。这是比较考究的饮茶方法，而现在一般用瓷制盖杯泡饮乌龙茶。单独饮用时，也可直接把茶叶放入有盖的茶杯中冲泡。品饮方法也逐渐大众化了。

闻香、尝味是品饮名茶的要谛。田艺蘅在《煮泉小品》中写道：“鉴赏茶叶，首重风韵”，“风韵”是指茶叶的香和味。品饮名茶时，茶香扑鼻，心旷神怡；茶味鲜爽，烦顿除。

总之，饮用名茶还要善饮。考究饮茶方法，才能发挥名茶的品质风格，乐趣无穷。

第四节 茶叶的一般制法

一、茶叶的深加工

茶叶的深加工是指用茶的鲜叶、成品茶叶为原料，或是用茶叶、茶厂的废次品、下脚料为原料，利用相应的加工技术和手段生产出含茶的制品。含茶制品可能是以茶为主体的，也可能是以其他物质为主体的。

1. 进行茶叶深加工的意义：

一是充分利用茶叶资源。很多的低档茶和茶下脚料、茶废弃物没有直接的市场出路，而其中又有大量可以利用的资源，对它们进行深加工就可以充分利用这些资源来为人类造福，而企业也从中获得经济利益。

二是丰富市场产品。茶叶当然是很好的东西，但是人们已经不满足茶叶仅仅是“干燥了的树叶”的产品形态，人们需要丰富化的茶制品。

三是开辟新的功能。茶叶的许多功能或功效不能够在传统的冲泡方法中得以利用，将茶进行深加工，可以有方向、有目的利用这些功能。同时在深加工中也与其他的物质相配合，以发挥更大的作用。

2. 茶叶深加工的技术

茶叶深加工技术大体上可以分为四个方面或是四个类

别，它们是：机械加工、物理加工、化学和生物化学加工、综合技术加工。

茶叶的机械加工：

这是指不改变茶叶的基本本质的加工方法，其特点是只改变茶叶的外部形式，如外观形状、大小，以便于贮藏、冲泡、符合卫生标准、美观等等。袋泡茶是茶叶机械加工的典型产品。

茶叶的物理加工：

其典型产品有速溶茶、罐装茶水（即饮茶）、泡沫茶（调制茶）。这是改变了茶叶的形态，成品不再是“叶”装了。

化学和生物化学加工：

指采用化学或生物化学的方法加工形成具有某种功能性的产品。其特点是从茶原料中分离和纯化茶叶中的某些特效成份加以益用，或是改变茶叶的本质制成信的产品。如茶色素系列、维生素系列、抗腐剂等等。

茶叶的综合技术加工：

是指综合利用上述的几种技术制成含茶制品。目前的技术手段主要有：茶叶药物加工、茶叶食品加工、茶叶发酵工程等。

茶类多种多样，制法各不相同。但是，各种茶叶的初制不外乎杀青、萎凋、揉捻、发酵、干燥等几个过程。

杀青

用高温破坏鲜叶组织，称做杀青。杀青是绿茶、黄茶、黑茶初制的第一道工序。杀青目的是钝化酶的活性，制止茶

多酚和叶绿素的氧化，发散青气，增进香气，蒸发水分，使叶质变软，便于以后揉捻和干燥。

杀青锅温，要掌握“高温杀青，先高后低”的原则，达到“嫩而不生，老而不焦”的要求。杀青方法，要掌握“抛闷结合，多抛少闷”的原则，达到杀透杀匀的目的。杀青程度，要掌握“嫩叶老杀，老叶嫩杀”的原则，使杀青叶含水量在60%左右。

如何判断杀青程度呢？杀青适度的叶子，用手捏，叶质柔软，略带粘性，折梗不断，紧握成团，稍有弹性；用眼看，叶色已由鲜绿变为暗绿，表面光泽丧失；用鼻嗅，无青草气，并略有清香。

对绿茶来说，杀青技术好坏是影响制茶品质的关键。杀青适度，汤色碧绿，叶底嫩绿。绿茶品质有“青汤绿叶”的要求。

萎凋

将鲜叶薄摊一定时间，蒸发部分水分，使之失去新鲜状态，称为“萎凋”。萎凋是红茶、白茶、青茶初制的第一道工序。萎凋的目的，顾名思义，“萎”是枯萎，随着水分蒸发减少，发散青气，使叶质柔软，便于揉捻成条；“凋”是凋敝，由于水分丧失，细胞液浓缩，酶活性增强，促进化学变化。青茶萎凋轻微，白茶萎凋考究。

目前生产上采用的萎凋方法，主要有三种：加温萎凋、室内自然萎调和日光萎凋。日光萎凋是工夫红茶的传统制法，经济方便，品质较好。可是，若遇天公不作美，阴雨连绵，

就无法进行了。加温萎凋，借助于机械和人工加温，速度快，效率高，但质量往往不及自然萎凋。

揉捻

人工制茶，用双手将叶子搓揉成条，称揉捻。机器揉捻，是利用机械旋转的摩擦力，把茶叶揉成条索。揉捻目的，一是紧缩外形，便于包装和贮运；二是破坏茶叶组织，挤出茶汁，容易冲泡；揉捻轻，芽叶完整，茶汤较淡，可以冲泡多次。

嫩芽嫩叶，果胶质含量高，粗纤维含量少，容易揉成条，茶条紧结，一般品质较好；老叶含粗纤维多，叶质硬，揉捻时易碎不易紧，因此，外形松散的茶叶，往往品质较差，原因就在这里。

发酵

发酵是区别茶类的主要因素之一，是形成红茶品质的关键，是绿叶变红的主要过程。发酵的目的在于增强酶的活性，促进内含物的充分氧化，减少青涩气味，发出浓郁香气，促使叶子变红。

红茶：发酵适度的叶子，叶色呈铜红色，青草气消失，散发出浓烈的熟苹果香；发酵不足，则香气不纯，略带青气，开汤后汤色欠红，味青涩，叶底花青；发酵过度则香气低闷，滋味平淡，开汤后汤色红暗。一定水分和较高温度的情况下，茶多酚有自动氧化作用。

黄茶的“闷黄”，就是初制过程中经过短期堆积，使茶多酚轻微氧化，茶汤变成黄色。

黑茶“渥堆”的时间较长，堆得也较厚，茶多份氧化的程度较重，黑茶的汤色也较红。

干燥

干燥是制成毛茶的最后工序。干燥的主要目的是蒸发水分，保持已形成的品质。但是，要求一定形状的名茶，如“扁、平、直”的龙井茶、“微曲成螺”的碧螺春茶，都要在干燥过程中，采用不同手法，精细操作，把茶叶炒成各种形状，形成品质特征。

青茶干燥采用低温久烘，提高香气；红茶干燥要先用“高温快烘”，防止发酵过度。茶类不同，干燥目的不同，避免茶叶断碎，效率较高。

进行干燥，常分毛火、足火两次完成。毛火后要分筛、摊凉，一般以一小时左右为宜，使茶叶“回潮”，重新分布水分，不致造成“外干内湿”。打足火，一般温度控制在60左右，低温长烘，可以促使茶叶香气进一步透发。

水声中响纬车，板桥春暗树无花，风前何处香来近？隔崦人家午焙茶。

这是明代高启《过山家》一诗，绘声绘色地描写出农家焙茶、茶香飘逸的美妙情景。至今读来，如闻茶香。

二、红茶的制造工艺

红茶，以适宜制作本品的茶树新芽叶为原料，经萎调、揉捻（切）、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名。

红茶开始创制时称为“乌茶”。红茶在加工过程中发生了以茶多酚酶促氧化为中心的化学反应，鲜叶中的化学成分变化较大，茶多酚减少90%以上，产生了茶黄素、茶红素等新的成分。香气物质从鲜叶中的50多种，增至300多种，一部分咖啡碱、儿茶素和茶黄素络合成滋味鲜美的络合物，从而形成了红茶、红汤、红叶和香甜味醇的品质特征。

我国红茶包括工夫红茶、红碎茶和小种红茶，其制法大同小异，都有萎凋、揉捻、发酵、干燥四个工序。各种红茶的品质特点都是红汤红叶，色香味的形成都有类似的化学变化过程，只是变化的条件、程度上存在差异而已。下文以工夫红茶为例，简介红茶的制造工艺。

1. 萎凋

萎凋是指鲜叶经过一段时间失水，使一定硬脆的梗叶成萎蔫凋谢状况的过程，是红茶初制的第一道工序。经过萎凋，可适当蒸发水分，叶片柔软，韧性增强，便于造形。此外，这一过程和使青草味消失，茶叶清香欲现，是形成红茶香气的重要加工阶段。

萎凋方法有自然萎凋和萎凋槽萎凋两种。自然萎凋即将茶叶薄摊在室内或室外阳光不太强处，搁放一定的时间。萎凋槽萎凋是将鲜叶置于通气槽体中，通以热空气，以加速萎凋过程，这是目前普遍使用的萎凋方法。

2. 揉捻

红茶揉捻的目的，与绿茶相同，茶叶在揉捻过程中成形并增进色香味浓度，同时，由于叶细胞被破坏，便于在酶的

作用下进行必要的氧化，利于发酵的顺利进行。

3. 发酵

发酵是红茶制作的独特阶段，经过发酵，叶色由绿变红，形成红茶红叶红汤的品质特点。其机理是叶子在揉捻作用下，组织细胞膜结构收到破坏，透性增大，使多酚类物质与氧化酶充分接触，在酶促作用下产生氧化聚合作用，其他化学成分亦相应发生深刻变化，使绿色的茶叶产生红变，形成红茶的色香味品质。

目前普遍使用发酵机控制温度和时间进行发酵。发酵适度，嫩叶色泽红匀，老叶红里泛青，青草气消失，具有熟果香。

4. 干燥

干燥是将发酵好的茶坯，采用高温烘焙，迅速蒸发水分，达到保质干度的过程。其目的有三：利用高温迅速钝化酶的活性，停止发酵；蒸发水分，缩小体积，固定外形，保持干度以防霉变；散发大部分低沸点青草气味，激化并保留高沸点芳香物质，获得红茶特有的甜香。

三、乌龙茶的制作工艺

乌龙茶综合了绿茶和红茶的制法，其品质介于绿茶和红茶之间，既有红茶浓鲜味，又有绿茶清芬香并有“绿叶红镶边”的美誉。

乌龙茶的制造，其工序概括起来可分为：萎凋、做青、

炒青、揉捻、干燥，其中做青是形成乌龙茶特有品质特征的关键工序，是奠定乌龙茶香气和滋味的基础。

1. 萎凋

萎凋即是乌龙茶区所指的凉青、晒青。通过萎凋散发部分水分，提高叶子韧性，便于后续工序进行；同时伴随着失水过程，酶的活性增强，散发部分青草气，利于香气透露。

乌龙茶萎凋的特殊性，区别于红茶制造的萎凋。红茶萎凋不仅失水程度大，而且萎凋、揉捻、发酵工序分开进行，而乌龙茶的萎凋和发酵工序不分开，两者相互配合进行。通过萎凋，以水分的变化，控制叶片内物质适度转化，达到适宜的发酵程度。

乌龙茶的萎凋方法有四种：凉青（室内自然萎凋）、晒青（日光萎凋）、烘青（加温萎凋）、人控条件萎凋。

2. 做青

做青是乌龙茶制作的重要工序，特殊的香气和绿叶红镶边就是做青中形成的。萎凋后的茶叶置于摇青机中摇动，叶片互相碰撞，擦伤叶缘细胞，从而促进酶促氧化作用。摇动后，叶片由软变硬。再静置一段时间，氧化作用相对减缓，使叶柄叶脉中的水分慢慢扩散至叶片，此时鲜叶又逐渐膨胀，恢复弹性，叶子变软。

经过如此有规律的熟悉动与静的过程，茶叶发生了一系列生物化学变化。叶缘细胞的破坏，发生轻度氧化，叶片边缘呈现红色。叶片中央部分，叶色由暗绿转变为黄绿，即所谓的“绿叶红镶边”；同时水分的蒸发和运转，有利于香气、

滋味的发展。

3. 炒青

乌龙茶的内质已在做青阶段基本形成，炒青是承上启下的转折工序，它像绿茶的杀青一样，主要是抑制鲜叶中的酶的活性，控制氧化进程，防止叶子继续红变，固定做青形成的品质。

其次，炒青是使低沸点青草气挥发和转化，形成馥郁的茶香，同时通过湿热作用破坏部分叶绿素，使叶片黄绿而亮。

此外，还可挥发一部分水分，使叶子柔软，便于揉捻。

4. 揉捻

通过揉捻，使叶片揉破变轻，卷转成条，体积缩小，且便于冲泡。同时部分茶汁挤溢附着在叶表面，对提高茶滋味浓度也有重要作用。

5. 干燥

干燥可抑制酶性氧化，蒸发水分和软化叶子，并起热化作用，消除苦涩味，促进滋味醇厚。

形成乌龙茶的优异品质，首先是选择优良品种茶树鲜叶作原料，严格掌握采摘标准；其次是极其精细的制作工艺。乌龙茶因其做青的方式不同，分为“跳动做青”、“摇动做青”、“做手做青”三个亚类。

商业上习惯根据其产区不同分为：闽北乌龙、闽南乌龙、广东乌龙、台湾乌龙等亚类。

第五节 功能茶类

我国饮茶历史悠久，长期以来饮用的茶类以绿茶为主，其次为红茶、花茶、白茶及紧压茶，其饮茶的基本方式是将茶叶直接放入杯、碗、壶及锅内，用开水冲泡或煎煮，有的加入少量盐。

随着科学技术的发展，工业生产的高效率，人们生活节奏的加快，以及商业电视广告的宣传，茶叶茶色品种发展极为迅速，国内外市场上出现了袋泡茶，香料茶，速溶茶，冰茶，茶的混合饮料，中药茶等。众多的人身体发胖，在肥胖带来的心脏和追求体态健美的影响下，使人们对某些茶类的功效又重新加以认识，从而在国内和国外的一些国家中出现了“红茶菌”、“乌龙茶热”和“沱茶热”等，并引起医学界的关注，纷纷著文加以科学的阐述。

目前，国内外广为流行的有哪些茶类，各有哪些特点，具有何种功效？本节将从多方面作一介绍。

一、红茶菌

红茶菌，又叫“海宝”，或称“红姑娘”，原产于山东渤海地区，大约在一百五十多年前传余切到俄国的西伯利亚、高加索和内尔加湖一带，后又传到日本。据统计，日本东京一地区饮用者达三十万人之多，目前世界上已有几十个国家 and 地区人民都在饮用。自去年以来，我国也开始风靡红茶菌，千家万户争相饮用，对人体的健康发生了良好的效用。广大

群众把它誉为一种健身饮料。

红茶菌含有三种对人体有益的微生物，即母菌、膜醋酸杆菌和乳酸杆菌。

酵母菌能产生蛋白质，其核蛋白含量高，并含有多种维生素和有益酶等有效物质，特别是一种由酵母壁产生胶状的癌物质，具有抗癌的功效。据日本研究，这是目前世界上所有抗癌药物中倍受重视的一种。

醋酸有较强的酸性，可以抑制肠内有害细菌，对肠道活动有益，具有促进新陈代谢和帮助消化的作用。乳酸菌曾被称为能帮助人长生不老的细菌，俄国著名细菌学者梅契尼可夫称乳酸饮料为长生不老印饮品。

乳酸是人体需要的营养物质，而且可以制止和阻障人体吸收有害菌分解生成的毒素，抑制肠内异常发酵，从而使人体功能免于迅速老化。乳酸菌在人体内能帮助合成多种维生素，如维生素 B 类以及维生素 K、E，烟酸，泛酸，肌醇，叶酸等，促使各种食物营养成份更好地成为人体所吸收。利于乳酸菌能生产一种抗癌的干扰素，具有降低胆固醇和防癌的功能。

红茶菌的原料是茶，茶本身就具有一定的药理效用。由于上述作用，难怪红茶菌被认为是一种健胃益寿的良好饮料。

多数人饮红茶菌后能增进食欲，改善睡眠，有清理肠胃、帮助消化的作用，有较高的营养价值，对人体有益。有些人饮用红茶菌后，对防治高血压、心脏病、痔疮、糖尿病、溃疡病、慢性肠胃炎、神经官能症、便秘、白内障、皮肤病、妇女病等，有一定的效果。

目前，从科学上还没有完全搞清楚红茶菌的有效成分及含量，它的药理作用以及饮用后对人体产生效果的道理。所以，不能把红茶菌当作药物来饮用，更不能包治百病。从健身角度去看，治不了病也没有害，红茶菌可算是一种良好的健康饮料。

红茶菌的培养方法比较简单易行，其方法如下：

培养容器的准备

水，茶叶（红、绿茶均可，绿茶含有较多的维生物 C，茶单宁含量也较高，用绿茶泡出茶汤做菌的培养液，对高血压疗效较好），糖（白糖，冰糖，蜂蜜，葡萄糖粉都可以，红糖中含有较高的杂质，一般不宜使用）和培养容器（以广口玻璃瓶最为方便，陶瓷缸也可以，切不可用铁、铝和塑料容器）。容器中不能有油污，并要煮沸消毒，保持清洁卫生。

用料

茶、糖、水的比例是，1：10：100，糖少了养料不够，糖多了反而抑制菌体的生长，发酸缓慢。其方法首先用纱布将茶叶（红茶或绿茶）包好浸在水中煮沸五分钟，然后，去掉茶叶叶渣，将糖加入壶中（或按比例将糖加入茶水中同煮）至溶解。再把茶糖水倒入已消毒好的容器内，待冷却后即可使用。茶糖液总量约占培养容器的一半或三分之一，留有一定的空间贮藏空气及红茶菌生长发育用。容器口要用消毒的卫生纱布覆盖好，以防蝇、尘污染。

菌体

用消毒过的竹筷或其他夹具夹出菌种放入茶糖液中，放

菌种的比例是 1,000 毫升茶糖水放入拇指大一块就可以，并倒入一些培养液，用纱布盖好扎紧，放在干燥、避光、通气的地方，注意不要摇动和搅拌，尽可能保持温度在 25 - 35C，静置培养一星期后，当液面长出一层乳白色的菌母（外观似海蜇皮），并发出悦鼻的蜜糖香时便可饮用。正常的红茶菌液，味酸甜，醇厚，芬香，呈橙黄色。

饮用方法

红茶菌培养好以后，用干净消过毒的勺子取出一部份培养液供饮用，并用干净纱布过滤。剩下的菌膜和少许培养液，又可加入适当比例的茶糖水，继续进行培养，以利连续饮用。

红茶菌不是药物，没有一定的用量限制，有的人以此为茶，渴了就饮。如按保健要求，每日可饮 3 - 4 次，每次 50 - 100 毫升，或 100—200 毫升。服用药物，不宜同时饮菌液，以免与药物起作用而降低药效。菌液过酸、过浓，则可再加些糖、水，但不能加沸水，以免破坏菌液中的维生素。

红茶菌原菌膜多时可取下一部分以供食用，生吃时其味类海蜇皮，经烹调后味如乌贼、鱼片，可作菜食。

红茶菌是国内外广为流传的保健饮料，业经医学专家和微生物学家撰予以肯定，并广泛受到广泛称赞，它的功效是不容置疑的。如饮用过度或饮用不当，也可能产生一些副作用。饮用红茶菌时要小注意菌液不要被油污或菌污染，变馊发臭，否则，不但对人体无益，反而会罹致肠胃疾病。如过度饮用，会产生兴奋，引起失眠。胃病患者宜在饭后饮用，以防泛酸。有原人饮用后有过敏现象，皮肤上出现小红点或

有轻泻。

红茶菌能降低血压，许多人饮用后高血压下降，趋于稳定。但有些人血压降得太低，以至晕倒。所以，饮用红茶菌也要慎重，开初要少饮，以观其效。如产生副作用，就不宜继续饮用。

近来，社会出现了一些奇谈怪论，有的传说红茶菌能在肚内长成菌膜对人体有害，也有的耸人听闻散布红茶菌能导致癌症，这些说法都是毫无科学根据的。经中外科学家试验表明，饮用红茶菌绝不可能在肚子里长菌膜，也不可能致癌，是对人体有益无害的健康饮料，应当研究推广。

二、沱茶

沱茶产于我国云南省，系为普洱茶，饮用沱茶有消食下气，醒脾解酒的功效。《本草纲目拾遗》中载有：“普洱茶能治百病，如腹胀、受寒，用姜发散，出汗即愈，口破喉癩，受热疼痛，用五分噙口过夜即愈”的论述。沱茶的功效，在一些国家的报刊杂志，新闻广播，电视以及在汽车竞赛中被广为宣传，受到了消费者的注意和欢迎。

目前，沱茶已远销到法国、西德、意大利、瑞士、比利时、卢森堡、荷兰和美国。在欧美国家里有为数众多的人身体过胖，很多人认为自己超重，体型不合标准。由于肥胖容易患心脏病并影响体态健美，许多国家出现了两个热潮：一是健身热潮，人们象着了魔似的参加各种健身运动；二是许多人迷于药物和饮食疗法，各种减肥食品和减肥饮料大为流

行。据美国《时代》周刊统计，美国人在减肥饮料上一年要花 60 亿美元。云南滨沱茶能降低血液中的酒精含量，具有醒酒解酒的功效，还能减少脂肪，降低胆固醇，起到减肥美容的作用，在法国甚至出现了一股“沱茶热”。

肥胖的人，总是感到行动不便，也影响体态的健美，而且由于体内脂肪聚积，以致胆固醇或血脂含量增高，加速了动脉硬化的形成和发展，容易产生动脉硬化、高血压及冠心病等，饮用沱茶，既可减肥，又可防病，给消费者带来福音。

据法国巴黎圣东尼医学系临床教学主任艾米尔·卡罗比医生的研究，认为沱茶对人体确有医药作用。首先是在食欲正常，没有限制食物的情况下，研究沱茶对于人体体重的作用；另外一种研究是在不改变饮食习惯的条件下，研究沱茶的抗类脂化合物的作用。他在巴黎 15 区一所实验室，对 40 个病例，其中男性 13 人，女性 27 人年龄由 19 岁至 78 岁，饮用沱茶后，有 40% 的病例都有不同程度体重减轻，年龄在 40 至 50 岁的病例，体重减轻的效果更为明显一些。对于 15 个病例所作的对人体含类脂化合物的影响，其中 34% 有较好的效果，效果中等和没有效果的各占 33%。又对 13 个病例所作的对于人体所含三酸甘油酯比例之影响的观察，其中有 10 人在饮用沱茶后显著降低了在人体中的含量。在一律饮用云南沱茶后，16 个病例中，有 8 个人的人体内的胆固醇都有所下降，效果最好的占全部病例的 12.5%。此外，对 6 个病例进行的试验也表明，沱茶对降低人体之血尿酸比例也有一定的作用。

由于著名医生的临床试验以及一些病例的疗效，消费者

把云南沱茶也叫做“消肥美容茶”。当然，云南沱茶具有某些药效，对一些人也确实有一些功效，但不能把它作为药来饮用，也不能包治百病。

三、保健茶

保健茶对健康人饮用能起防病的作用，某些病症患者服用对病体的痊愈能起促进作用。保健茶中不加任何化学药品及食品添加剂，是纯正的天然保健饮料。国内现已生产的主要有：

薄玉茶

在江苏地区，有用“薄茶”治疗糖尿病的民间验方，在日本，也在作临床试验。所谓“薄茶”，是指三十年以上的老茶叶，薄玉茶就是选用老茶叶加入适量的中药材配制而成，气味清香，滋味醇和，而且比单方薄茶的疗效显著。薄玉茶经患者饮用，每日第三日，每次冲泡1.5 - 3克，连续饮用二、三个月，多数人有一定的疗效。薄玉茶（亦称薄玉消渴茶）由江苏省出品。

日本医学士小川吾七郎与医学博士蓑和田益二著文，认为薄玉茶对轻度和中等程度和糖尿病患者，有使尿糖水的消失或减少的作用，就是重症糖尿病占患者，饮用薄玉茶后，症状也有所减轻。经临床使用，他们认为，薄茶有防治糖尿病的作用，而饮用薄茶简单方便，不要节制饮食和忌糖食物，比注射胰岛素还要简便。

菊花茶

药用分白菊花和野菊花，茶茗多用白菊花。菊花有“金蕊”美称，味甘性凉，入肺、脾、肝、肾四经，真心话主阳分，具有疏风、清热、明目、解毒的功效。对革兰氏阳性细菌、人型结构杆起某些抑制作用，还具有抗病毒、抗皮肤真菌、抗螺旋体的作用。菊花还有抑制毛细管的通气性而有抗炎的功效。据现代医学研究，白菊对治疗冠心病，对心绞痛的症状有效率达80%，心电图有效率45.9%，能降低血压，有扩张心脏冠状动脉的功能。菊花与茶配制，产生综合效果，具有降脂抗老，明目醒脑的作用，是防治老年性白内障的一种保健饮料。菊花茶夏饮可以解渴，冬饮可以暖心，劳累时品饮一杯，疲惫顿除，焕发精神。

降压茶

主要成分有罗布麻叶、槐花米等。罗布麻叶具有清火、降压利尿、消肿等功能，对因高血压引起的头痛头晕等症状，有一定的疗效。槐花米有热凉血止血功能，有降压作用，能防止高血压病及各种出血性疾病，降压茶是高血压患者理想的日常保健饮料。

冠心病茶

主要成分有丹参、桑寄生、槐花米等。丹参有活血祛瘀、养血安神的功能，能扩张冠状动脉，增加血流量，对于因血瘀引起的疼痛、心绞痛、腹痛、痈肿、溃疡等症有镇静作用，对于治疗冠心病有明显的疗效。桑寄生有补肝肾强筋骨的功能，可预防和治疗高血压及心脏病。常饮冠心病茶，对患者确

见功效。

抗疟茶

主要采用青蒿等中、药材和绿茶配制而成的。青蒿内含黄花蒿素，具有强烈的抗疟原虫的作用。抗疟茶有预防和减轻疟疾病情的功效

柿叶茶及沂蒙山康寿茶

柿叶茶系北京生产，有预防动脉硬化、降低血压的功效，是高血压患者的保健饮料。

由山东省生产的沂蒙山康寿茶，以柿叶为主要原料，及金银花等中药材与茶叶配伍加工精制而成的。经多方化验分析，它较柿叶茶增加了三萜类、肌醇、绿原酸、新绿原酸、导绿原等化学成分。如坚持常饮用，可以防治高血压、高血糖、冠心病、冠状动脉硬化、未老先衰、早期肝炎等症，并还有安神宁心、帮助消化、杀菌解毒、抗癌、抗辐射损伤等作用。常用量日服 15 克，用沸水冲泡，滋味甜香，无副作用。

清香茶

系用绿茶、红茶、十几味中草药和食用酸、甜味料、芳香油、维生素等配制而成，具有生津利咽、清热提神的功效，对口干舌燥、嗓音疲劳、声带失润、咽喉不适等症状，都有不同程度的缓解作用。

清音茶的功效是茶叶中的茶碱、茶单宁对咽喉有良好的保健作用，它同中草药的多种药理成份一起，对人体神经功能、内分泌及新陈代谢产生有益的调节作用，提高肌体的抵抗力。而维生素等添加剂又能改善风味，提高药效，增加营

养。

戒烟茶

浙江省生产的西湖戒烟茶，具有解尼古丁中毒和康复肺细胞肌能作用，可以明显地减轻烟瘾，常饮此茶，可减少吸烟量 70%。戒烟茶采用天目山云雾茶及珍贵的天然饮料，经过科学配制而成。

日本也有戒烟茶生产，想戒烟的人纷纷购买。报纸、杂志电视、广播竞相介绍。

吸烟对人体有害无益，不少吸烟的人都没法戒烟。但戒烟并非易事，有人以糖代烟，戒烟时吃香口胶，但吃了几天，又开始抽烟，戒烟茶就在这种情况下应运而生。

这种戒烟茶是一种原在中国云南出产的茶叶，茶采下后，要埋在泥土中七、八年后才取出来饮用，所说这种埋藏方法是一种秘方。日本妇女川赖逸子，日吸香烟二十枝以上，饮用这种茶后，发觉渐渐对香烟失去兴趣，向友人推广饮用，亦发现这种功效。自然馆有限公司研究这种茶制法，并制成一种戒烟茶，经在市场上销售，立即出现了供不应求的现象。

据宣传，只要饮戒烟茶，便可减少一半吸烟量，连服几次，即可完全把烟戒掉。饮茶方法是，把茶叶放入沸腾的水中，煮二、三分钟后即可饮用。一包煮一次可饮一天，只要经常饮，就有再想吸烟了。

专家们研究分析，戒烟茶能够戒烟的道理是，人要吸烟，多数是人体疲劳或紧张的时候，而这时的体质必然趋向酸性，吸烟就是利用碱中和酸性。而茶叶之中含有茶碱，能够起到

中和酸性的作用，这种戒烟茶中的茶碱对中和人体的酸性尤为有效。当人们想吸烟时，如果我饮用这种茶叶，便能起到不想再吸烟的作用。

英国利用一种叫做加拉斯麦的植物所提炼出来的物质，作为治疗有鸦片毒瘾的人的药物，利用这种提炼物，同时可以用于戒烟。所以，用中国茶叶中含有能起戒烟作用的物质就不足奇怪了。

袋泡茶

袋泡茶是用无毒无味的特种滤纸做成的纸袋，袋中装入茶叶，封口后再套上外包装袋，饮用时将盛有茶叶的过滤纸袋放入杯中，加沸水冲泡，待茶汁浸出后就可弃掉茶袋，即可清饮或加糖加乳饮用。袋泡茶最早出现在1920年，现已流行欧美市场，风行全世界。国内销售，也颇受欢迎。

由于袋泡茶冲泡方便，清洁卫生，节省茶叶，便于携带，并能提高茶叶冲泡时的浸出率，增加茶汤浓度，使有益于人体健康的各种化学成分更多更快地冲泡出来，更有效地发挥茶叶的经济价值。这些优点为广大消费者所喜爱，被家庭、旅游、餐厅、饭店和办公室广泛采用。

最早的袋泡茶是用薄纱布手工做的，每分钟只能后产30-35袋，后来出现了每分钟能装80袋的自动袋泡茶包装机器。三十年代初，提高到每分钟120袋，大部分机器从使用纱布转向过滤纸，并取消用线封口袋。七十年代，又出现了大型的袋泡茶自动包装机，一人可管多台机器，每分钟能生产热封无线无标签的1,200-2,000袋，最高的达到4,000

袋。

随着社会经济的发展，欧美各国节奏加快，以及旅游业的兴起，社会讲求实效，时间对人们愈来愈宝贵，从而开始改变原来饮用散茶的习惯。因此，当袋泡茶一出现，就成为畅销的商品茶。

在品种上，以红碎茶袋泡茶为主，此外，还有绿茶、花茶、乌龙茶袋泡茶，以及香料茶（加入天然炼取或人工合成的香料，如茉莉、珠兰、米兰、玫瑰、柠檬、葡萄、苹果、樱桃等各种各样香精茶 50 多种），在西德还流行药茶（即加菊花、薄荷、桔皮等）袋泡茶。

饮用袋泡茶无法观其外形，只能赏其香味，因此，袋泡茶用茶同内质为主，为了达到快速一次冲泡的目的，一般都较浓厚，滋味也较强或醇和。与散泡茶相比较水浸出物量，袋泡红茶提高 10.3%，绿茶袋泡茶提高 21.6%。茶多酚量，袋泡红茶提高 14.7%，袋泡绿茶提高 28.2%，氨基酸量，袋泡红茶提高 19.1%，袋泡绿茶提高 18.8%。

红茶袋泡茶主销欧美 绿茶袋泡茶近年来在埃塞俄比亚、巴基斯坦等国也有一定的销售市场。袋泡茶在我国发展很快，目前，上海、广东、福建、四川、广西等省区都有生产。销往几十个国家和地区。国内销售，消费者也争相购买，供不应求，大受欢迎，很有发展前途。

速溶茶与冰茶

速溶茶又名茶精，系由茶叶中提炼出茶汁经干燥而成的一种粉末或颗粒状的结晶体，加水即溶就可饮用不留残渣，

也可加牛奶、可可、果汁等，调节浓淡口味。速溶茶的生产最早始于 1940 年的英国，当时在饮食行业首先开始采用，1960 年后，速溶茶的消费迅速增加，现流行于美国、英国、西德、法国、芬兰、瑞士、澳大利亚和日本也有消费。

冰茶，是在速溶茶的基础上加柠檬、白糖、新鲜果汁、牛奶、可可等调味品配制而成，加冰水冲饮，一般作为夏季清凉消暑、止渴提神的冷饮。在美国冬季一般喜饮热茶，特别是在青年中冬季更为普遍。而速溶茶用于冰茶者高达 94% 以上，美国冰茶消费量仅次于可口可乐，被称为第二号软性饮料。

速溶茶之所以受到人们的欢迎，主要是因为人们没有那么多时间消磨于老式泡茶方法上，希望有一种方便的饮料。随着美国和欧洲一些国家消费习惯的改变，人们还要求食品和饮料使用简单，迅速方便，所以，速溶茶也就应运而产生了。由于它有茶味，并有可溶、快泡、卫生、无茶渣等优点，便于包装、运输，适用于行军、航空，及野外工作者饮用，因而受到欢迎，消费者越来越多，销售量出越来越大。除产茶国印度、斯里兰卡、肯尼亚、乌干达等生产外，在非产茶国的美国、英国、西德、瑞士、加拿大、澳大利也都有进口原料茶生产速溶茶。

国际上速溶茶一般以红茶为原料。国外速溶茶生产是普遍采用喷雾干燥法，这样形成的速溶茶是溶于热水的，而在美国市场上需要的是可溶于冰水的速溶茶，用于冲成冰茶，因而热水可溶性茶销售量远远不及冰水可溶的速溶茶。

饮料食品茶

在食品工业中，有一种饮料食品茶，比较常见的有酸梅茶汤、柠檬茶汤、牛奶红茶、莲蕊茶、银耳茶等，有的是夏季解暑的饮料，有的则是营养丰富的补品。饮料食品茶的特点是，将可溶性茶现调味品或营养品按一定的比例科学加工配制而成，装入马口铁易开罐或软包装内抽成真空密闭，易于贮存，携带方便，随饮随开，用法简单。

软包装是由三层薄膜复合制成，外层是聚脂薄膜，既耐高温，又有一定的强度，在内表面印有鲜艳醒目的商标；中层是一种不透气、不透湿、隔光线的铝箔；内层是用改性聚丙烯原料制成，安全无毒。软包装重量轻、体积小、携带和食用方便，饮用丢弃不会象马口铁罐那样划破人的身体，所以，软包装在国外更为流行。饮料食品茶饮用时，不需要碗、汤内不带任何残渣，既能消暑解渴，又能补充营养，特别适用于旅游音饮用。

目前，我国以旭日升品牌为代表的冰茶、暖茶等独创的功能茶类迅速崛起，成为功能茶类的一支奇葩。

第四章 茶叶的选购与贮藏

第一节 茶叶的鉴别与选购

茶叶的选购不是易事，要想得到好茶叶，需要掌握大量的知识，如各类茶叶的等级标准，价格与行情，以及茶叶的审评、检验方法等。茶叶的好坏，主要从色、香、味、形四个方面鉴别，但是对于普通饮茶之人，购买茶叶时，一般只能观看干茶的外形和色泽，闻干香，使得判断茶叶的品质更加不易。

一、鉴别干茶的方法。

如何鉴别真茶与假茶？

各地都有假茶上市，有的含有毒素，影响身体健康。因此，必须掌握鉴别真茶与假茶的知识。真茶的叶边缘呈锯齿状，齿上有腺毛，叶的背面有绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体，假茶一般没有这此特征。茶叶有它的固有色泽，如红茶呈褐黑色，好的乌而油润，绿茶为灰绿（似银灰绿）或翠绿色，青茶青翠或青乌而油光。真茶的条索较紧结，身骨较

重实，假茶较松轻。真茶含有茶素和芳香油，干嗅时有茶香，开汤后，香味舒适，（爽口），假茶没有茶香，而且有青草味、异味或什味，这是因为假茶有用草、柳、槐、枣等树叶制成。

如何鉴别次品茶和劣变茶？

凡鲜叶处理不当，加工不好，或者保管不善，产生烟、焦、酸、馊、霉等毛病，轻者称为次品茶，重者叫做劣变茶。

拿绿茶来说，红梗红叶程度严重，干看色泽花杂，湿看红梗红叶多，汤色泛红的，作为次品茶。因复炒时火温过高或翻拌不匀，茶条上产生较多白色或黄色泡点，称为泡花茶，也是次品茶。

就红茶来讲，花青程度较重，干看外形色泽带暗青色，湿看叶底花青叶较多，为次品茶。

无论红茶，还是绿茶，有烟气、高火气、焦糖气，经过短期存放后，能基本消失的，作为次品茶。干嗅或开汤嗅，都有烟、焦气，久久不能消失的，作为劣变茶。高火气、焦糖气，主要是烘焙干燥时温度过高，茶叶中糖类物质焦糖化的结果。

如何鉴别新茶与陈茶？

刚上市的茶叶或当年的茶叶，一般称为新茶。新茶色香味均有新鲜爽口的感觉，饮后愉快舒适。贮存一、二年以上的茶叶，色泽枯暗，香气低沉，并有一种不愉快的陈味。此外，用感官测定含水量也可判断。新茶含水量约在 7% 以内，品质较稳定，变化较小。陈茶含水量一般较高，茶湿软而重，捏之不成粉末，茶梗也不易折断，茶叶含水量在 10% 以上，

霉菌在温暖湿润的环境中就会很快繁殖,以致引起茶叶霉变,选购茶叶时应当注意。

如何鉴别窠花茶与拌干花茶?

真正的花茶,是用茶坯(原茶)与香花窠制而成。先是将茶坯烘干冷却,再加进香花(如新鲜的茉莉花等)拌匀,经过一段时间的窠制,利用茶叶的吸附性,使茶叶充分吸进花的香气,然后把香花筛出,再次烘干,即为花茶。高级花茶要窠三、五次甚至七次。因高级茶中含棕榈酸较多,而棕榈酸具有很强的吸附力,所吸附的特种成分和香气保持相对稳定,虽经加温处理,也不会有较大损失,故香气浓郁芬芳。筛出的香花已无香气,称为干花。

高级的花茶没有干花,低档花茶为了好看,里面掺进少量干花(或称干花)。自由市场上有低档花茶中拌有大量茉莉花干,那是利用茶厂筛出废弃花干而有人故意加进,以假乱真,冒充花茶,冒充好茶,以牟取暴利。这种冒牌花茶没有真正的花香,只要一嗅一饮立刻可鉴别真伪。

怎样评定茶叶品质的好坏?

主要是干看外形,湿评内质。形质兼优,就是好茶。这里,需要用眼睛看茶叶的条索松紧,老嫩,用鼻子闻茶叶香气是否纯正持久,用口腔和舌头品尝茶叶苦涩浓淡。这种用感官来评定茶叶品质的方法,俗称感官审评,沿用已久,迄今仍然通用这个办法。至于根据茶叶中的物质含量及其变化,来评定茶叶的优劣,这是茶叶的理化审评,目前还处于探索阶段。

感官评茶的优点，是方法简便，不足之处，是各人感觉有差异。俗话说：众口难调。有的爱喝红茶，有的喜饮绿茶。有的说花茶饮来别有情趣，有的则认为花茶“喧宾夺主”，失去茶的真味。当然，众口虽然难调，但还是有相通之处，否则，品评就会无法得出一致意见。

干茶的外形，主要从五个方面来看，即嫩度、条索、色泽、整碎和净度。

（一）嫩度

嫩度是决定品质的基本因素，所谓“干看外形，湿看叶底”，就是指嫩度。一般嫩度好的茶叶，容易符合该茶类的外形要求（如龙井之“光、扁、平、直”）。精制茶嫩度要从叶底看，毛茶嫩度主要看芽叶比例、叶质老嫩、有无锋苗以及条索的光糙度。一般说，凡是身骨重实，有锋苗，芽毫多，品质较好；反之，外形粗糙，身骨轻飘，品质较差。

此外，还可以从茶叶有无锋苗去鉴别。锋苗好，白毫显露，表示嫩度好，做工也好。如果原料嫩度差，做工再好，茶条也无锋苗和白毫。但是不能仅从茸毛多少来判别嫩度，因各种茶的具体要求不一样，如极好的狮峰龙井是体表无茸毛的。再者，茸毛容易假冒，人工做上去的很多。芽叶嫩度以多茸毛做判断依据，只适合于毛峰、毛尖、银针等“茸毛类”茶。

这里需要提到的是，最嫩的鲜叶，也得一芽一叶初展，片面采摘芽心的做法是不恰当的。因为芽心是生长不完善的部位，内含成份不全面，特别是叶绿素含量很低。所以不应单纯为了追求嫩度而只用芽心制茶。

（二）条索

条索是各类茶具有的一定外形规格，如炒青条形、珠茶圆形、龙井扁形、红碎茶颗粒形等等。一般长条形茶，看松紧、弯直、壮瘦、圆扁、轻重；圆形茶看颗粒的松紧、匀正、轻重、空实；扁形茶看平整光滑程度和是否符合规格。一般来说，条索紧、身骨重、圆（扁形茶除外）而挺直，说明原料嫩，做工好，品质优；如果外形松、扁（扁形茶除外）、碎，并有烟、焦味，说明原料老，做工差，品质劣。

以杭州地区绿茶条索标准为例：

一级二级	三级四级	五级六级
------	------	------

紧细有锋苗	紧细尚有锋苗	稍松
-------	--------	----

可见，以紧、实、有锋苗为上。

（三）色泽

茶叶色泽与原料嫩度有密切关系。干茶色泽有深浅、枯润、鲜暗、纯杂之分。正常情况下，茶叶的色泽是与老嫩紧密相连的。嫩的茶，色泽较光润；粗老的茶，往往色泽枯暗。

茶类不同，茶叶的色泽也各有不同，红茶色泽一般以乌黑油润为好，绿茶色泽通常以绿润为佳、乌龙茶青褐色、黑茶黑油色等。但是无论何种茶类，好茶均要求色泽一致，光泽明亮，油润鲜活；如果色泽不一，深浅不同，暗而无光，说明原料老嫩不一，做工差，品质劣。

茶的色泽与加工技术有关。制茶过程中，由于技术不当，也往往使色泽劣变。例如：鲜叶处理不当，轻则汤黄，重则变红。绿茶杀青不足，则会产生红梗红叶，汤色变深或带红；干燥过火，则会产生焦叶，使茶汤混浊。红茶发酵过度，会

使汤深暗。陈茶和霉茶，通常是汤色暗浊。

茶叶的色泽还和茶树的产地以及季节有很大关系。如高山绿茶，色泽绿而略带黄，鲜活明亮；低山茶或平地茶色泽深绿有光。

购茶时，应根据购买的具体茶类来判断。比如龙井，最好的狮峰龙井，其明前茶并非翠绿，而是有天然的糙米色，呈嫩黄。这是狮峰龙井的一大特色，在色泽上明显区别于其他龙井。因狮峰龙井卖价奇高，茶农会制造出这种色泽以冒充狮峰龙井。方法是在炒制茶叶过程中稍稍炒过头而使叶色变黄。真假之间的区别是，真狮峰匀称光洁、淡黄嫩绿、茶香中带有清香；假狮峰则角松而空，毛糙，偏黄色，茶香带炒黄豆香。不经多次比较，确实不太容易判断出来。但是一经冲泡，区别就非常明显了。炒制过火的假狮峰，完全没有龙井应有的馥郁鲜嫩的香味。

（四）整碎

整碎就是茶叶的外形和断碎程度，以匀整为好，断碎为次。

比较标准的茶叶审评，是将茶叶放在盘中（一般为木质），使茶叶在旋转力的作用下，依形状大小、轻重、粗细、整碎形成有次序的分层。其中粗壮的在最上层，紧细重实的集中于中层，断碎细小的沉积在最下层。各茶类，都以中层茶多为好。上层一般是粗老叶子多，滋味较淡，水色较浅；下层碎茶多，冲泡后往往滋味过浓，汤色较深。

（五）净度

主要看茶叶中是否混有茶片、茶梗、茶末、茶籽和制作

过程中混入的竹屑、木片、石灰、泥沙等夹杂物的多少。净度好的茶，不含任何夹杂物。

此外，还可以通过茶的干香来鉴别。无论哪种茶都不能有异味。每种茶都有特定的香气，干香和湿香也有不同，需根据具体情况来定，青气、烟焦味和熟闷味均不可取。

一般红、绿茶的选择，应注重“新、干、匀、香、净”五个字。所谓“新”，是避免使用“香沉味晦”的陈茶。“饮茶要新”是我国人民总结出来的宝贵经验，对于名茶和高档绿茶尤其如此。“干”指茶叶含水量低（6%），保持干燥，用手可碾成粉末。“匀”，指茶叶的粗细和色泽均匀一致，这是衡量茶叶采摘和加工优劣的重要参考依据，合理的采摘，芽叶完整，干茶中的单片和老片少，规格一致；良好的加工，色泽均匀，无焦斑，上、中、下档茶比例适宜，片末碎茶少。“香”，指香气高而纯正，可抓一把茶叶先哈一口热气，再置鼻端嗅干香，茶香纯正与否，有无烟、焦、霉、酸、馊等异味，都可从干香中鉴别出来。“净”，是指净度好，茶叶中不掺杂异物，给宾客敬茶时，茶叶中有夹杂物会大扫茶兴。花茶则以透出浓、鲜、清、纯的花香者为上品。

选择茶叶时，还应根据茶叶花色品种的品质特征而定，有些花色品种经合理的短时存放，甚至久存后，品质更佳。例如西湖龙井、旗枪和莫干黄芽等，采制完毕后，放入生石灰缸中密封存放1—2个月后，色泽更为美观，香气更加清香纯正。云南普洱茶、广西六堡茶、湖南黑茶和湖北伏砖茶，经合理存放后，会产生受茶人欢迎的新香型。隔年的闽北武夷岩茶，反而香气馥郁，滋味醇厚。

上述文字，只是非常笼统的介绍。最易判别茶叶质量的，是冲泡之后的口感滋味、香气以及叶片茶汤色泽。所以如果允许，购茶时尽量冲泡后尝试一下。若是特别偏好某种茶，最好查找一些该茶的资料，准确了解其色香味形的特点，每次买到的茶都互相比较一下，这样次数多了，就容易很快掌握关键之所在了。

茶叶花色种类繁多，琳琅满目，举不胜举。每当我们走进茶叶商店，面对不同茶类、花色、风格、价格的茶叶，不知选用哪种茶叶为好。地区不同，消费的茶叶种类也不同；不同的茶叶，也有它各自的饮用方式和饮用价值。所以一般来讲应根据不同地区的消费习惯，生活特点，饮茶风俗，经济水平等来选择自己需要的茶类花色。

饮茶重于品，品的意思有两个方面：一是鉴别茶的风味，通常所说的茶叶品质，是茶叶的色香味，茶的饮用价值；二是领悟饮茶真趣，欣赏艺术风格。为此，品茶就需要选用上等茶叶，如龙井、毛峰、碧螺春等种类名茶以及各种高级花茶。

牛奶茶别有风味，且有较高的营养价值，国外一般都在红茶中加牛奶饮用，不妨你可以选用祁门红茶或滋味浓烈的云南红碎茶，加奶调剂尝试一下。

你要领略奶茶或酥油茶的滋味，则可选购砖茶加以配制。乌龙茶、沱茶有一定的药理功效，不妨选购饮用。

一般人喝的茶仅作解渴而已，即选购通常销售的低档红、绿茶和花茶、片茶，即能满足需要，价廉又实惠。

国内茶叶品种车载斗量，非专业人士，不太可能每种茶

都判断出好坏来，也只是取自己喜欢的几种罢了。我不太在各处的茶叶店买茶，一般是在产地或者是茶艺馆里买，所以一到春天就到处跑。产地的茶总的来说较纯正，但也由于制茶技艺的差别，使得茶叶质量有高低之分。

茶艺馆里的茶，价钱比外面的贵出许多，但这里比较容易找到好茶，一则是可以试过知其好坏，二则比较好的茶艺馆的茶，本身就是经过认真挑选的，若无法到产地购茶，也不失为一个选择。

还有就是一些比较大的茶庄，可以当场试茶。如果对某种茶很有鉴别能力，则可以到茶叶批发市场去购买，那里的茶，相比于小茶叶店，比较新，且可选的种类多，价格比较便宜。但是据我自己的经验，这里一般不太容易找得到非常好的茶，特别是绿茶。因为特级绿茶价钱偏高，茶叶批发市场和小茶叶店因成本的缘故都较少经营，好茶多数被大的茶庄和茶叶公司收购。

俗话说：“老酒越陈越香”，而茶却与此相反，应该注意最好能选购当年产上市早的新茶，才能品尝到色香味及营养丰富的茶叶品质。

二、决定茶叶品质的因素

所谓品质，是指外形和内质的综合反映。茶叶的品质是茶叶的物理性状和主要化学成分的具体表现。

茶叶品质的好坏，是由鲜叶质量、采制技术决定的，鲜叶质量又受自然条件和栽培措施的影响，茶树品种是决定鲜

叶质量的关键。

茶叶品质的好坏，主要由茶叶的汤色、香气、滋味决定。

当你泡上一杯汤色红亮、香气馥郁、滋味甜爽的红茶，或者沏上一杯汤色黄绿明亮、清香扑鼻、滋味浓醇的绿茶时，你知道茶叶中的色、香、味是怎样来的吗？

下面主要以红、绿茶为例，简要谈谈茶叶色、香味的由来。

茶叶的色泽大家喝茶都会有这样体会吧，刚冲泡一杯高档绿茶，初看到的汤色是绿中透黄，随后变为黄绿色，搁上两天，就会变成深黄色，甚至红黄色。这是什么缘故呢？这主要是茶多酚继续自动氧化产生有色氧化物的结果。茶多酚是包含三十多种多酚类物质的化合物，能溶于水，有涩味。绿茶花色品种因其工艺不同，茶多酚氧化程度也不同，从而造成了各种绿茶汤色的差异。

有人以为绿茶汤色主要是叶绿素形成的，并非如此，因为叶绿素不溶于水。但是，叶绿素在制造过程中有少量分解成叶绿酸，这种物质，溶于热水中，呈绿色，对汤色还是有一定的影响。

红茶的汤色为什么又是红的呢？这是茶多酚在红茶制造过程中，经过酶性氧化的结果。茶叶在了醇时，茶多酚不断氧化和缩合，形成了茶黄素、茶红素和茶褐素等有色物质。茶黄素呈橙黄色，茶红素呈红色，茶褐素呈暗褐色。茶红素是形成红茶汤色主体物质，茶黄素主要决定茶汤的明亮度，茶褐素造成红茶汤色发暗。一般来说，含有较多茶黄素和茶红素的红茶，品质优良，反之，则品质低劣。茶褐素过多会

形成汤色深暗，影响红茶品质。

除此之外，氨基酸、抗坏血酸、类脂等成分，在制造过程中，对形成红茶汤色也有一定的影响。

茶叶的香气一杯好茶，首先以特有的香气诱人。茶叶的香气是怎样形成的呢？它那沁人心脾的清香从何而来呢？为了探索茶叶香气的奥秘，人们在本世纪初便开始了这方面的研究。根据目前研究，已知鲜叶中有芳香物质近五十种，绿茶中有一百多种，红茶中有三百多种。

鲜叶中的芳香物质主要是芳香油，含量约为 0.03 - 0.05 % 之间。它的种类很多，有酸类、酮类、醇类、酚类、萜类、酯类等。其中青叶醇含量最多，占芳香油总量的 60%。青叶醇有顺、反两种构型，顺型青叶醇具有强烈的青草气，反型青叶醇具有清香。醛类物质也有青气，含量约占鲜叶中芳香油总量的 22%。

人们在饮茶时，常闻到有的茶有兰花香，有的茶有玫瑰香，这是什么缘故呢？这是因为茶叶中含有一种高沸点（200 左右）的芳香物质，具有花香果味。如：脂类物质有水果香，茉莉酮有茉莉花香，苯甲醇和芳樟醇有花香，苯己醇有玫瑰花香。

除此之外，蛋白质、氨基酸及茶多酚在制茶中的变化，对茶叶香气的形成也有很大的作用。

绿茶香气的主体是芳香物质。经鉴定，芳香物质有一百多种，其中 29 种是鲜叶原有的，76 种是制造过程中形成的。

绿茶制造第一道工序杀青，破坏了酶的活性，抑制了醇类的氧化作用，因此，绿茶中含有较多醇类物质，如苯甲醇、

苯丙醇、芳樟醇等。这些醇类具有花香。具有青草气味的物质，如顺型青叶醇，在鲜叶中含量较高，大部分通过杀青挥发了，留下少量的与其他化学成分相协调，形成绿茶“清香”。

茶叶的滋味茶汤滋味是构成茶叶品质的主要因素。十九世纪中叶，就有人开始研究茶叶滋味的形成和转化了。形成滋味的原因相当复杂，目前还只是初步了解鲜叶中的有味物质，及其在制造过程中变化。一般认为影响红茶和绿茶滋味的主要物质有：茶多酚、氨基酸、咖啡碱、糖类和果胶物质等。这些物质各自具有不同的滋味，相互配合后，因比例不同，而形成了不同的滋味。

茶叶的苦涩由何而来？主要是由于茶叶中大量的茶多酚，具有较强的苦涩味。另外，含量不多的游离没食子酸，也有较强的涩味。咖啡碱和花青素则具有苦味。

茶叶中的鲜爽味又是怎样来的？人们煮汤食面时，都爱放一点味精，以增加鲜味。其实，味精的主要成分就是一种氨基酸，名叫谷氨酸钠，又称麸酸钠，如茶氨酸具有鲜甜味，而精氨酸有苦甜味。茶叶的鲜爽味主要决定于氨基酸与儿茶素的含量和组合。另外，可溶性糖增加了茶汤的甜味，可溶性果胶有粘稠性，增加了茶味的浓厚感。

这些决定滋味的物质，若在相互组合时，含量适当，比率协调，就形成茶味鲜爽、醇和、浓厚；若组合协调不当，某种物质含量过多或过少，就造成茶味苦涩或淡薄。

茶叶品质的好坏，与茶叶的产地有很大关系。

高山茶

俗话说：平地开好花，高山出好茶。高山上的茶叶品质好，有什么道理呢？

高山多雾出好茶，是环境条件综合作用的结果，形成了耐荫的特性。但经过人们的长期栽培，也产生了适应性的变异，成了中性偏阴的植物。它既能在荫蔽下生长发育，又能在强光下生长。但在光能稍少时，生长时生长最旺。

茶树特别适宜在漫射阳光下生长。高山多云雾，林木丛生，群山环抱，阻挡了阳光的直射，直射光为雾气吸收折射而形成了漫射光。具体说来，云雾是低层大气中水汽凝结的产物，空气中存在着大量的微小粒子 - 尘埃，很多尘埃可以作为凝结核心，使饱和空气中付款人多余的水汽凝结在它上面，变为大量的小水滴。它们飘浮在空中，离开地面即为云，靠近地面即为雾。每一立方米的有雾空气中，约有一亿个这样的小水滴。小水滴的直径为千分之一厘米。这样，云雾就象一个过滤光波的筛子一样，吸收了光波较长的红橙光和红外线，让光波较短的兰紫光 and 紫外光线通过，因此，漫射光以波长较短的兰紫光较多。茶树叶片的叶绿素能吸收兰紫光和红光，对绿光却不能吸收。这样，每天当云雾由浓到薄和阳光由弱到强时，茶树就缓缓而平稳地进行光合作用，不至于暴发暴长，芽叶能保持柔嫩状态。

在不同光质影响下，光合产物也不完全一样。人们发现，在兰紫光的影响下，有利于蛋白质、氨基酸等含氮化合物的形成，能增进茶叶的香气。

茶树起源于亚热带温暖而湿润的地区，形成了喜温喜湿

的特性。茶树生长的最适宜的日平均温度是在 20 - 30 。高山地区日夜温差大，白昼光合作用强，有机物质积累多，夜晚气温低，呼吸作用弱，消耗物质少，有利于茶叶中有机物质的积累。

茶树由于系统发育的结果，对空气温度要求较高。温度直接影响茶树的光合作用。当空气的相对温度低于 60% 时，就会影响茶树的产量和茶叶的品质。高山茶园有着良好的小气候环境，雨量充沛，终年云雾缭绕，相对温度大，叶片生育好，持嫩性强，叶质柔软，内含物丰富，因而提高了茶叶的品质。

山区林木参天，枯枝落叶腐烂后，增加了土壤有机质。一般来说，高山茶园多数分布在山腰峡谷之中，土层浓厚肥沃，结构疏松，排水良好，含有机质丰富，全氮量和可给态磷含量较高，有利于茶树生长，茶树长势旺盛，芽叶肥嫩硕壮。

综上所述，可见高山上的茶叶，香高味浓，为人们所喜爱，是由多种原因形成的。我国自古名茶，尤其是高级绿茶就多产在河川发源和云雾缭绕的高山上。如黄山毛峰、庐山云雾茶都出在海拔千米的高山上。因此，历来有“高山出名茶”的说法。

平地茶

高山出好茶，并不是说丘陵平原地区的茶叶注定质量较差。若创造了有利于茶树生长的条件，或山水相间，或丛林密布，所产的茶叶品质也会较好。久负盛名的碧螺春茶，产

在太湖地区，主要是这个地方湖山秀翠，云山相连，经常保持着晴与雾，阴与湿互相参差的气候条件。南京雨花茶，其产地中无高山峻岭，但是，由于有优越的小气候环境，也形成了香气浓郁的名茶。

随着生产的不断深入发展内们逐渐摸透了茶树的脾气习性，开始采用先进的栽培措施，创造小气候环境，来满足茶树生长的需要，提高品质。

就拿广东、广西来说吧，夏日炎炎，酷热无比。但是，人们在丘陵、平原的茶园里，种上了一排排遮荫树。有的是相思树，有的是托叶楹，多为豆科树木。栽下这些树木，给茶树撑开了一把把“绿伞”，生态环境改变了，茶树好象又回到了云贵高原的老家。夏季采茶时，连采茶姑娘也沾了光，树荫之下，凉风习习，采茶山歌，飘向远方。遮荫树使太阳的直射光透过树木叶层，变成了漫射光。再通过合理耕作、施肥、铺草以及喷灌，改良土壤条件，增加养分的供应，使茶树“吃饱、喝足，住得从舒服”，就能提高茶叶品质。正是基于这个原因，这两个省区位于丘陵地带的茶场，茶树生长旺盛，正常芽叶多，叶质柔软，持嫩性好，制成茶叶多半品质较好。广东英德红茶，就是种在丘陵地上的茶树芽叶制成的。英德红茶，品质优异，博得了国外饮茶者的好评。

施肥可以增加茶树的营养，直接影响茶树体内有机物质的合成。施肥后不仅产量增加，鲜叶化学成分的含量与组成也有变化。施用氮肥，茶树新梢伸展茁壮，正常芽叶多，对夹叶少，叶色嫩绿，鲜叶中的含氮化合物增加。施用磷、钾肥则能促进茶多酚的合成。因此，综合施用氮、磷、钾，是

提高茶叶品质的有效措施。

综上所述，改进栽培措施，可以影响茶树体内的新陈代谢，影响芽叶化学成分，提高茶叶品质。

茶树品种是决定茶叶品质的内因。

茶叶的色、香、味、形，主要由茶树品种的特性决定的。很多名茶具有独特的外形，和茶树芽叶的形状有直接关系。名扬四海的龙井茶，是扁体茶，外形要求扁、平、直，对茶树叶片形状有严格的要求。适制龙井茶的品种为特有的龙井茶群体种，其特征是萌发轮次多，发芽密，芽叶间距短。由于芽叶间距短，制成干茶，芽叶重叠好似兰花瓣，泡在杯中，芽叶舒展，又象兰花朵朵，逗人喜爱。不少鲜叶幼嫩，终因茶树品种不同，都没有取得满意的效果。

我国茶区辽阔，种茶历史悠久。经过劳动人民的长期选育，形成的茶树品种资源，丰富多采，种类繁多，性状多样。有高达十余米的乔木型茶树，也有高不及三尺的灌木型茶树；有叶大如掌、近尺长的大叶种，也有叶小如耳、寸许长的小叶种；有密被茸毛的白毫种，也有芽呈紫色的紫芽种；有“寒冬未过吐嫩芽，迎着雪花报春暖”的“迎春种”，也有“春过人间犹在眼，醒来已是立夏天”的“不知春”品种。根据初步调查，整理出来的茶树品种或类型，全国共有五百多种。品种的质量不同，制茶的品质也不同。品种多，茶类也就多。我国为世界上茶叶类别最多的国家。

茶叶品质的形成，除与自然条件、栽培措施和茶树品种密切相关外，关键在于采制技术。

一般来说，采摘细嫩，品质较好。嫩叶形状小，叶质柔

软，叶脉婆家平滑，炒制时可塑性大，能制成各种形状的茶叶。老叶、叶质粗硬，叶脉突出，可塑性小，制成茶叶的外形，粗松多碎片，身骨轻飘。采摘细嫩，茶叶有嫩香；采摘粗老，茶叶有粗老气。

采摘要及时分批、按标准采，才能提供老嫩均匀一致的鲜叶。否则，鲜叶老嫩混杂，给初制加工带来困难，造成萎凋、杀青不匀，就是揉捻、发酵、干燥也难以掌握，必须影响茶叶品质。

采摘下的鲜叶要保持新鲜，在装运中不能紧压，要及时送厂付制。鲜叶新鲜，制出茶叶色泽鲜活，汤色鲜艳，香气鲜爽，滋味鲜浓；反之，采下的鲜叶放置过久，保管不善，鲜叶发热、变质、变红，就会使干茶色泽花枯，汤色暗浊，香气低劣，滋味淡薄，甚至有酸馊味。

鲜叶都是绿色，以不同的制茶工艺，可制出黄、绿、黑、青、白、红等不同颜色的茶类。同一种鲜叶，按红茶的制法，茶叶具有红茶的甜香，照绿茶的香气与杀青程度、干燥火候就密切相连。若杀青程度适当，干燥火候恰到好处，干茶有鲜爽的清香；若杀青适度偏老，火候掌握恰当，会产生熟板栗香；假如杀青不足不匀，干茶会有青气；雨水叶或露水叶带水杀青闷炒，或干燥温度过低，或杀青叶、揉捻叶堆积过久，则会产生水闷气；假如干燥温度过高，使茶叶中糖化，就会产生高火香。如果揉捻不中足，细胞破坏率过低，就会造成茶叶淡薄；反之，揉捻过分，则会使茶味浓涩。

茶叶的外形与采制技术关系更是“难分难解”。我国茶叶的形状绚丽多姿，美不胜收。有的挺直似松针，有的卷曲呈

螺形，有的纤细象雀舌，有的浑圆如珍珠。特别是名茶的外形，多数具有一定的艺术性，可供欣赏。如西湖龙井茶扁平挺秀，光滑匀齐，泡在透明杯中，嫩匀成朵，一旗一枪，交错相映。既宜品茶，又可鉴赏。南京雨花茶，是为纪念革命先烈而创制，外形挺直如松针，象征革命志士的坚贞不屈；汤色碧绿而清沏，象征革命烈士的学员高尚情操。这些名茶外形之美，品质之佳，除了天赋条件优异，主要是靠精细的采制技术。

有些名茶要炒制成优美独特的外形，对采摘的标准要求更高。君山银针采摘鲜叶的要求就是：刚刚萌动，叶片未展，芽内包有3-4片幼叶，芽头肥状重实。这样制成的干茶，就形似银针，冲泡后，在杯中直立，如雨后春笋。

在茶叶的炒制过程中，运用水、热、力的综合作用，精心炒制，刻意求工，可制成精巧别致的各种外形。卷曲形的茶叶，如江苏太湖碧螺春茶，在炒至5成干后，就有一个搓团显毫的过程，主要是将茶叶置于掌心，通过旋转搓揉，使茶叶卷曲如螺。扁片形的茶叶，如西湖龙井茶，炒制工艺精湛，传统的工艺有抖、带、挤、甩、挺、拓、抓、压、磨十大手法。龙井茶的外形扁平挺直，好似兰瓣，就是运用边炒边拓的手法炒制而成。

由此可见，精采细罅品质好，刻意求工味更佳。

第二节 茶叶的贮藏

不少人碰到过这样头痛的事，买了一包茶叶，放了不够

一个月，拿来一泡，发现汤色变暗；举杯品尝，霉气扑鼻而来，不堪饮用，令人可惜。这是什么缘故呢？

一、茶叶变质的原因

茶叶霉变是霉菌滋生所致。如在常温高湿的条件下，茶叶放置三、五天，就会出现霉斑。霉菌繁殖，分泌出各种酶类，作用于茶叶，发生复杂的化学反应，于是学产生霉变，汤色和叶底变得暗浊

茶叶中一些化学成分的自动氧化，也是茶叶中贮藏中变质原因之一。茶叶中能自动氧化的化合物有：脂类、还原酮类、茶多酚等。分述如下：

抗血酸的氧化：抗坏血酸也就是维生素 C，它的氧化产物，以及这种氧化产物与氨基酸的进一步作用，都会产生褐色色素，影响绿茶茶汤色和滋味，降低茶汤的有效成分。

脂类的水解氧化：脂类逐渐水解，随之游离脂肪酸在泡花过程中被氧化，会使汤色变暗，并产生讨厌的“陈味”。茶黄素和茶红素的氧化：茶黄素的氧化、分解或聚合，导致茶汤收敛性下降，汤色变暗；茶红素的氧化分解，会使氨酸增加，促使茶叶陈化。

在贮藏过程中，一些物质的自动氧化，降低了茶叶的有效成分，使香气“滞钝”，茶汤暗浊，滋味平淡，这种现象叫做茶叶的“陈化”。

茶叶的自动氧化作用与茶叶贮藏时的含水量、外界温度、光线及包装的密闭程度，《密切相关。

1. 茶叶含水量

茶叶含水量越高，物质扩散移动、相互作用就越显著，一些化合物自动氧化作用就越强，茶叶变质就越快。研究表明，茶叶含水量在 6% 以上，变质就相当明显；含水量高于 8.8%，就开始霉变；含水量超过 12%，霉菌更是迅速繁殖，使茶叶的色、香、味均受影响。要防止茶叶在贮藏中变质，必须将茶叶含水量降至 6% 以下，最好是只有 3 - 5% 的含水量。

茶叶在贮藏期间含水量的变化，受茶叶本身含水量的影响，通常是茶叶越干吸湿能力越强。

茶叶在贮藏过程中含水量的变化，还受周围空气的相对湿度的影响。空气相对湿度愈大，茶叶吸湿愈快。因此，在贮藏保管茶叶时，要控制周围空气相对湿度在 60% 以下。用石灰缸贮藏茶叶时，就是应用这个原理。生石灰具有吸湿能力，再加密闭缸口，可大大降低茶叶周围的相对湿度，使茶叶保管一年以上，仍能保持原有的品质。

怎样才能鉴定茶叶的含水量呢？有个简单的办法。用手捻茶叶能捻成粉末，含水量在 7% 左右；若只能捻成片末，片少末多，其含水量在 10% 左右。

2. 温度的影响。

温度高，会加剧茶叶的变质。冷藏茶叶，能有效地防止茶叶变质。

3. 光线的影响。

光能促进植物色素或脂类物质的氧化。叶绿素是一种很

不稳定的物质，在光和热的作用下，极易分解变色。特别是绿茶，叶绿素的破坏，使干茶色泽枯黄变暗。

光不仅直接影响干茶的色泽，还影响香气和滋味。有人曾做过一个有趣的试验：将同一批含水量为4.2%的红茶，分别贮藏在密封的玻璃瓶和不密闭的木箱中，每两个星期进行化学分析和品质审评一次。经过22个星期后，玻璃瓶中的茶叶含水量增加至5%，木箱中茶叶含水量上升达9.9%。但是，从品质审评看，玻璃瓶贮藏的茶叶比木箱中的茶叶还要差。这是什么原因呢？这是由于玻璃瓶透光，光化学反应加速了茶叶的陈化。由此可见，茶叶在贮藏过程中，应当避免阳光直射，要注意避光，包装材料必须是不透光的。茶叶回潮时，不要放在太阳下晒干。阳光中含有紫外外光，经太阳照射，空气的氧气刑期形成臭氧，会氧化茶叶中某些物质，结果，极易产生“日晒味”。

4. 密封程度

茶叶的自动氧化作用，离不开氧气。空气中约含有21%的氧气。要防止氧化，必须除去氧气。现在，应用充氮贮藏的方法已应运而生。有的国家的小包装茶，已普遍采用充氮贮藏。

二、茶叶贮藏的方法

为了使茶叶在贮藏过程中减轻陈化，避免霉坏变质，现在，大生产通常采用干燥密闭贮藏、起真空贮藏、冷冻贮藏、充氮贮藏等方法，这些做法有利于茶叶的贮存，可以保持茶

叶的品质。

家庭中怎样存放茶叶呢？茶叶具有吸湿性、氧化性和吸收异味的特性。这就要求把茶叶存在干燥、无异味、不透气的包装容器内。下面介绍几种简易贮藏方法。

1. 普通铁罐贮藏法

家庭贮存茶叶，常用市上出售的茶叶铁罐。选用双层盖的茶叶罐，更为理想。贮藏前，要检查罐盖与罐身是否严密结合，不能漏气。贮放时，要待烘后的茶叶摊凉后，再装罐，罐要装实盖严。这种方法，简便易行，但不能长期贮存。

2. 食品袋贮藏法

这种贮存方法，更为简便。将烘干后的茶叶摊凉后，用防潮纸包严，不能透光，然后，装进食品塑料袋，封好口。

3. 保温瓶贮存法

保温瓶无论是大口还是小口均可存放茶叶，但要求瓶内干净、干燥、瓶塞一定要干燥无异味的；装茶叶家庭贮藏少量茶叶，首先要求茶叶保持干燥。若已受潮，应放在无油腻的锅中用文火炒，或用炭火烘焙，使其充分干燥。

4. 石灰缸贮藏法

将茶叶用防潮纸张包严扎好，整齐放入完好干燥的坛子内，中间放生石灰袋一只，再将封口密封。石灰潮湿松散后，要及时更换。这种贮存方法，效果较好，能经久保持茶叶品质。

5. 热装密封贮藏法

先将茶叶烘至足干（含水量在 3% - 4% 之间），乘热装入马口铁罐（要装实装满），立即密封，放在水池内，使其迅速冷却。其目的是使罐内保持一定程度的真空。

这种方法，在常温下可以长期保管茶叶。上海茶叶出口公司，曾用此法作保管“祁红”和“屯绿”的试验，效果很好。保存一年后品质保持良好，三年后仍然没有多少变化，十八年后经品质审评，结果仍与当时新茶没有多少差别。

总之，无论那种贮藏方法，都不能离开干燥、密闭、低温、遮光这四条基本原则。

最后要指出一点，茶叶中有在化学结构上含有不饱和的双键物质，会吸附异味。因此，在贮藏茶叶时，切忌将茶叶和肥皂、樟脑等异味物品放在一起，更不能把茶叶放在樟木箱或新杉木箱内，以免茶叶受到污染。

第五章 如何饮茶和品茶

喝茶人人都会，但要冲泡得法，并非易事，茶叶冲泡大有学问，我国自古以来就十分讲究茶的冲泡（沏茶）技术，积累了丰富的经验。

要泡好一壶茶或一杯茶，既要讲究实用性、科学性，还要讲究艺术性。所谓“实用性”，就是要从实际需要与条件出发，可以是冲泡一杯普通的“大碗茶”，也可以是冲泡一壶高贵的名茶；所谓“科学性”，就是要了解各类茶叶的特点，掌握科学的冲泡技术，使茶叶的固有品质能充分地表现出来；所谓“艺术性”，就是要选用合适的器皿以及优美的、文明的冲泡程序与方法等。

第一节 茶叶的选择

茶的选择要泡（沏）出好茶，茶叶的选择至关重要。一般红、绿茶的选择，应注重“新、干、匀、香、净”五个字。所谓“新”，是避免使用“香沉味晦”的陈茶。“饮茶要新”是我国人民总结出来的宝贵经验，对于名茶和高档绿茶尤其如此。“干”指茶叶含水量低（6%），保持干燥，用手可碾成粉末。“匀”，指茶叶的粗细和色泽均匀一致，这是衡量茶

叶采摘和加工优劣的重要参考依据，合理的采摘，芽叶完整，干茶中的单片和老片少，规格一致；良好的加工，色泽均匀，无焦斑，上、中、下档茶比例适宜，片末碎茶少。“香”，指香气高而纯正，可抓一把茶叶先哈一口热气，再置鼻端嗅干香，茶香纯正与否，有无烟、焦、霉、酸、馊等异味，都可从干香中鉴别出来。“净”，是指净度好，茶叶中不掺杂异物，给宾客敬茶时，茶叶中有夹杂物会大扫茶兴。花茶则以透出浓、鲜、清、纯的花香者为上品。

选择茶叶时，还应根据茶叶花色品种的品质特征而定，有些花色品种经合理的短时存放，甚至久存后，品质更佳。例如西湖龙井、旗枪和莫干黄芽等，采制完毕后，放入生石灰缸中密封存放 1—2 个月后，色泽更为美观，香气更加清香纯正。云南普洱茶、广西六堡茶、湖南黑茶和湖北伏砖茶，经合理存放后，会产生受茶人欢迎的新香型。隔年的闽北武夷岩茶，反而香气馥郁，滋味醇厚。

茶叶的鉴别在上一章已有叙述，此处不再赘述。

第二节 泡茶水质的选择

水质能直接影响茶汤的品质，古人曾云“茶性发于水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水，遇十分之茶，茶只八分”。水质对茶汤的滋味非常重要，色香倒还在其次了。用稍差的水，即使冲泡乌龙茶，亦觉不堪一饮。

我国人民对沏茶用水一向很讲究。

泉水甘冽，质清味美，用泉水泡茶，常为人们所津津乐

道。这是因为，泉水涌出地面之前为地下水，汨汨清泉经过地层沙粒的层层过滤，清澈如镜；淙淙泉水沿溪涧流淌时，裸露在地面上，吸收了空气中足量的氧气；并在二氧化碳的作用下，溶解岩石和土壤中的钠、钾、钙、镁等元素，具有矿泉水的营养成分。

饮茶的用水以泉水为上，自古以来就有很多论述。陆羽再《茶经》中层说：“其水用山水上，江水中，井水下。其山水，捡乳泉、石池、漫流者上。”明代《茶笈》一书认为：“山泉为上，江水次之，如用井水，必取多波者为佳（即深井）。”

泉是地下水的天然露头，在我国，许多地方都有泉的踪迹。据估计，全国泉眼的总数，共有十几万之多。其中以水质好、水质大等原因而著称于世的所谓“名泉”也有上百处。我国的五大名泉：江苏镇江的冷泉、无锡惠山的惠山泉、苏州虎丘的观音泉和杭州的虎跑泉，都是沏茶的优质泉水。

游过西湖的人，都爱到西湖虎跑泉去享受一下龙井茶的美味。

虎跑泉位于杭州西子湖畔的虎跑山虎跑寺中，座落在滴翠崖前。传说唐代元和年间，性空和尚来到杭州，见到此处风景优美秀丽，便想在此处建座寺庙，可是却苦于缺少水源。后来承仙人托梦：“南岳有个童子泉，当遣二虎前来。”一日，果然跑来两纸老虎，刨地为泉，

惠山泉原名漪澜泉，又名惠泉，在无锡惠山第一峰白石坞下的寄畅园内，为唐代大历末年无锡令敬澄开凿。在西域僧惠照曾在附近居住，故山名惠山，泉叫惠山泉。泉池旁的大三石上，镌刻着“天下第二泉”五个大字，是由元代书法

家赵孟府*书写的，至今历历在目。人们如此喜爱惠泉水，是因为惠山泉的水质特好。这是由于当地层多乌桐砂岩，地下水从地层中涌出地面时，水中杂质已在砂岩中滤去。

相传唐朝宰相李德裕特别爱饮惠泉水，曾派人用坛封装，驰马传送，从镇江运到陕西，全程几千里。唐代诗人皮日休，用杨贵妃驿递荔枝的故事，作诗相讥，诗曰：“丞相常思煮苟茗时，群侯催发嫌迟；吴国去国三千里，莫笑杨妃爱荔枝。”

陆羽和刘伯刍评观音泉为“第三泉”。观音泉在苏州虎丘三石观音殿后，泉水甘冽，质清味美。泉井所在的小院，花艳竹翠绿，清幽雅静。小团圆门之上刻有“第三泉”三个大字，为虎丘胜景之一。

宋代诗人曾巩有诗，称赞趵突泉水味美。诗曰：“滋荣冬茹常早，润泽春荣味更真。”趵突泉在济南旧城西南角。泉的西南侧有一玲珑精巧的小亭，名曰：“观澜亭”。旧时凭栏俯视，可见泉水怒涌，蔚为壮观。

中冷泉、惠山泉、观音泉、虎跑泉和趵突泉，历史悠久，驰名中外，称为我国五大名泉。

对于“天下第一泉”，古人各有己见，并未取得一致。除镇江中冷泉为天下第一泉外，还有庐山谷帘泉、北京的玉泉。谷帘泉在庐山汉阳峰康王谷中。张又新《煮茶水记》一书认为谷帘泉为第一。宋《谷帘泉序》中，认为该泉水“其味不败，取茶煮之，浮云散雪之状，与井泉绝殊。”玉泉在北京郊玉泉山上，泉水出自山间石隙，艳阳光照，水卷银花，宛如玉虹，因此有“玉泉垂虹”之称。相传清朝乾隆皇帝曾经特制一个小银斗，根据水的轻重，评比全国名泉。结果以北京

玉泉为第一，镇江中冷泉、无锡的惠泉、杭州的虎跑泉次之。

但有些泉水如硫磺矿泉则不宜用于泡茶。

泉水泡茶最佳，江河水又何尝不美。大诗人白居易曾写诗曾赞赏江水煮茶，诗曰：“蜀茶寄到但惊新，渭水煎来始觉珍”。宋代杨万里写有“舟泊吴江”一诗：“江湖便是老生涯，佳处休妨且泊家，汲汲淞江桥下水，垂虹亭上试新茶。”这首诗描写了船家用江水泡茶的乐趣。

江河之水，近市镇宜受污染，最好到远离市镇的地方汲取净水。古人深知此理，“远于竹里试银芽”，即是这一写照。为什么江河可以自净？这是因为，污物流进江河后，首先被稀释；大的颗粒逐渐沉淀到水底；水中溶解氧进行氧化，使有机物变成无机物；水中的重碳酸盐变成碳酸盐沉淀，逐渐使水质变软；阳光的照射和水温的变化又能杀死部分细菌。这样经过稀释、沉淀、氧化、软化等作用，江河水就能净化。

明代许次纾在《茶疏》中写道：“黄河之水，来自天上，浊者土色也，澄之既净，香味自发。”这还出自于实践呢！有一次，许次纾横渡黄河，想煮水泡茶，看到河水混浊不堪，犹豫不决。船夫见其状，以明矾沉淀之。煮沸沏茶，清而又甜，感到不比惠泉的水差，别有一番风味，因而得出上面的结论。

井水属地下水，是否适宜泡茶，不可一概而论，有些井水，水质甘美，是泡茶好水。井水也可泡茶，有些井水的水质还很好。赞扬井水的诗句也不少，如陆游的一句诗：“村女卖秋茶，怀茶就井煎”；元代洪希文的诗句：“莆中苦茶出土产，乡味汲井水煎”。井水是地下水，是经过地层过滤的水。

地层是由透水层的耐水层交替组成的。第一层耐水层以上的地下水称浅层地下水，深度约为1-15米，凿井取水容易，但易被地面污物所污染。第一层耐水层以下的地下水，统称深层地下水。深层地下水有耐水层的保护，被污染的机会少，再加过滤的距离长，水质洁净，透明无色。

井水在地层流动中溶解的物质较多，硬度较大，一般属硬水。井水不见天日，与空气接触少，水中溶解氧和二氧化碳气体也少，泡茶不够鲜爽。有些井水含盐量高，不宜用于泡茶。因此，陆羽说井水泡茶为下。

池塘水，水量少而不流动，污染后难以自净，水质往往较坏，泡茶最差。

河水、湖水到了自来水厂，经人工净化、消毒处理后，就变成了清洁的自来水。城市自来水的水质标准，凡达到卫生部关于饮用水卫生规程的规定，适于泡茶。但有时用过氯化物消毒，带有气味，也会影响茶汤品质。为了消除这股异味，可以将自来水贮存在缸中静置过夜，让氯化气自然逸失，或延长煮沸时间，以驱散氯气。

至于天落水，一般较洁净。因降水本是天然的蒸馏水。雨水和雪水，古人誉为“天泉”。雨水一般比较洁净，但因季节不同而有很大差异。秋季，天高气爽，尘埃较少，雨水清冽，泡茶滋味爽口回甘；梅雨季节，和风细雨，有利于微生物滋长，泡茶品质较次；夏季雷阵雨，常伴飞砂走石，水质不净，泡茶茶汤浑浊，不宜饮用。

晶莹的白雪，融化成水用来泡茶，古人早有尝试。“细写茶经煮香雪”，“夜扫寒英煮绿尘”，还有李虚已一句诗：“试

将梁苑雪，煎动建溪春”，都是生动的写照。看过《红楼梦》的人，总还记得“贾宝玉品茶栊翠庵”那一回吧。贾母带了刘姥姥等人至栊翠庵，要妙玉拿好茶来饮。妙玉用旧年蠲的雪水，泡了一杯“老君眉”给贾母。随后妙玉拉宝钗、黛玉进了耳房，宝玉悄悄跟了来。妙玉用梅花上的雪水泡茶给他们饮，“宝玉细细吃了，果觉轻淳无比，赏赞不绝。”

以上介绍了水的种类与茶汤品质的关系，下面再来谈谈水的硬度与茶汤的关系。

水的硬度大小，与茶汤品质密切相关。水的硬度影响水的PH值，茶汤色泽对PH值高低很敏感。当PH值大于5时，汤色就会加深。当茶汤PH值达到7时，茶黄素就倾向于自动氧化而损失。因PH值增高，产生不可逆自动氧化，会形成大量的茶红素盐，而使汤色发暗，以致失去茶汤的鲜爽度。一般来说，不管休种茶叶，均应选择软水泡茶。

水的硬度不同，则茶叶中有效成分的溶解度不相同。软水含其他溶解物少，茶叶有效成分的溶解度高，从而使茶味浓厚；硬水含有较多钙、镁离子和矿物质性大，茶叶有效成分溶解度低。如果水中铁质含量过高，会使汤色发暗，滋味变淡；铅的含量达0.2PPM时，便产生苦味；镁的含量若超过2PPM时，茶汤变淡；钙的含量超过2PPM时，茶汤滋味变涩，若达到4PPM时，滋味发苦。

如何使硬水“软化”？简单易行的办法，是把水煮沸。用钢精锅煮开水，锅底锅边上都有白色沉淀物，就是沉淀下来的碳酸盐。一升水含有碳酸钙1毫克时称为硬度1度。一般来讲，硬度在0-10度为软水，10度以上统称为硬水。通

常饮用水的总硬度不得超过 26 度。

地下水由于溶解的钙盐、镁盐较多，一般硬度较大。但也有例外。前面提到的虎跑泉等泉水，从难溶的石英砂岩或花岗岩中渗透出来，溶解的钙镁盐少，水的硬度就低，是软水。一般泉水、溪水、江湖水，多为“暂时性硬水”，煮沸后，硬度基本消失，与天然软水泡茶没有多大差别。雨雪水是软水。蒸馏水无疑也是软水，泡茶很好，但成本高，日常生活难以应用。

总之，泡茶用水，以非盐碱地区的山麓溪水、泉水最好，雨雪水次之，清洁的江河湖水与净化的自来水也可，盐碱地区的地表水和平原地区的池塘水最差。泡茶用水可以有多种，但必须符合下列要求：

1. 酸度近中性。
2. 水的硬度低于 25 度。
3. 重金属和细菌、真菌指标必须符合饮用水的卫生标准。
4. 透明度好，无异味。

第三节 茶具的选择

冲泡茶叶，除了好茶、好水外，还要有好的茶具。

所谓茶具，就是与饮茶有关的专门器具。公元前 59 年，王褒《僮约》中写有“烹茶茶具”，这是关于茶具最早的文字记载。唐代以前，为制茶起源时期，饮茶方法变化不大，各地所用茶具相差无几，包括贮茶啐茶、煮茶和饮茶四个方面的茶具。当然，初期茶具与食用器具难以截然分开，常常通

用。

到了唐代，南方遍植茶树，北方饮茶相效成风。茶具开始受到重视，茶具生产有了迅速的发展，专门的茶具制造业，应运而生。唐代初期，各地生产的茶具较为杂乱。到中唐时，陆羽列了 20 多种茶具。这套茶具，凡是与饮茶有关的器物都搜罗其中，连贮水、放盐和清洗的器具都算上了。

到了宋代，崇尚品茶，斗茶之风盛行一时，茶具逐渐简化，茶具内容渐渐趋向于专指饮茶的器具。

如今，茶具通常是指茶杯、茶盏、茶壶、茶碗、茶盘等饮茶用具。此外，还有一些配套茶具，如茶船、茶盅、茶盒、茶巾、茶匙、茶托和茶罐等。

我国茶具，种类繁多，各种茶具的结构、特点及其艺术价值，包含极丰富的内容，早已有人将其列为“茶具文化”，这里仅就日常生活中常用的茶具和品质审评用的茶具作简单介绍。日常生活中用什么茶具呢？这要根据茶叶的种类、人数的多少以及各地饮习惯而定。

东北、华北一带，大多数人喜饮花茶，一般常用较大的瓷壶泡茶，然后斟入瓷杯饮用，壶的大小视人数多少而定。

江南一带，普遍爱好炒青或烘青绿茶，多用有盖瓷壶泡茶。福土建、台湾和广东等省和东南亚华侨，对乌龙茶特别喜爱，宜用紫砂茶具。工夫红茶和红碎茶，一般也用瓷壶或紫砂壶冲泡，然后倒入杯中饮用。品饮各种名茶，如西湖龙井、君山银针、洞庭碧螺春等茶中珍品，则以选用无色透明的玻璃杯最为理想。

品饮绿茶类名茶或其他细嫩绿茶，不论用何种茶杯，均

宜小不宜大，用大杯则水量多，热量大，使茶叶容易“烫熟”，影响茶汤的色香味。冬季，有人常喜用一种保温杯，这种杯只适用于泡乌龙茶或红茶等，不适宜泡绿茶，尤其不适宜泡高级绿茶和名茶。

四川、安徽等地还流行喝盖碗茶。盖碗由碗盖、茶碗和碗托三部分组成。个人泡饮或多人都适宜。

茶具所用材料，唐宋时以金属制器较多，并以“金银为优”。随着陶瓷生产的以展，逐渐取代了金属茶具，到明代时，茶具以“瓷器为上”。不过，至今广州不少酒楼茶馆，仍用锡制茶泡茶。

陶瓷业提供的茶具丰富多彩，琳琅满目。许多茶具绘上山水、人物、花鸟虫鱼，或白鹤飞翔，或游龙戏凤，或彩蝶恋花，或翠鸟舒翼，显得古雅朴实，充满诗情画意，美不胜收。这是我国宝贵的文化遗产。

我国瓷器茶具的较多采用，是从晋朝开始的，主要是青瓷茶具。唐朝时，生产瓷器茶具已有三大著名产地：一是浙江余姚的越窑，以烧制青瓷茶碗著称；二是河北内丘的邢窑，以烧制白瓷茶碗盛名；三是湖南的长沙窑，以釉下彩绘的瓷壶取胜。唐代生产的瓷器茶具，主要是茶壶和茶碗。还创制了“茶托子”。到了宋代，茶托子改称盏托，当时盛行用盏饮茶，盏托使用更加普遍。茶盏，实际上就是一种小型的茶碗，有的地方叫做盅，俗称盅盏。

经过元、明、清几代的不断革新和发展，瓷器茶具逐渐齐备、日臻完美，历来为饮茶者所喜爱。

如今，瓷器茶具，胎质细腻坚致，色调各异，彩色缤纷，

绚丽多姿。往往诗词、书法、绘画浑然一体，用来泡茶，妙趣横生。江西景德镇的瓷器茶具，“白如玉，薄如纸，明如镜，声如罄”，驰名中外，更是赢得了饮茶者的赞赏。

瓷器问世之后，陶器茶具渐渐消声匿迹。但是，到了明朝，江苏宜兴的紫砂陶，因陶土质优，紫砂艺人辈出，烧制工艺精巧，以其独特的风格闻名中外。紫砂茶具初见于北宋，北宋文学家梅尧臣“小石冷泉留早味，紫泥新品泛春华”的诗句，就是最好的见证。

宜兴的紫砂茶具，产品品质优异，名闻中外。宜兴产陶历史悠久，是我国产著名的陶器主地之一，其中紫砂茶壶造型、体质、技艺高超，形式多样，“方非一式，贺无一相”。

一般上等紫砂茶具，刻有花卉、鸟兽、人物、山水，美观别致，造型独特，色泽浑厚，古色古香。紫砂茶具既不渗漏，又具有较好的透气性能，用来泡茶，茶味特别清醇，享有“世界茶具称为首”的美名。有人说，紫砂壶用得越久，泡茶越加醇郁菜芳馨，年长日久，空壶冲进滚水，也能散发出一股茶香。还有人说，紫砂茶具的冷热急变性好，寒冬腊月，注入沸水，不因温度急变而胀裂，而且砂质传热缓慢，提、握、抚、拿，不会炙手。

市场上所见紫砂壶，大多用模具制作，泥质较粗，用作泡茶仍保持茶叶原有的香的特点：冬天能保温，夏天能防馊，仍可保持茶叶原有的香、高、味醇、甘鲜的品质。乌龙茶一般用此茶具泡饮。

紫砂陶质耐烧，宋代苏东坡用紫砂陶提梁煮茶，有“松风竹炉，提壶相呼”的诗句记述。可见，冬天用紫砂壶置于

风炉上炖茶，是一件趣事。

人们对紫砂茶具的赞赏是有口皆碑。尤其是技术名手所制作的紫砂茶壶，造型精美，色泽古朴、光洁，远销欧洲，引起陶瓷鉴赏家、收藏家极大的兴趣，不惜重金购买。有这样的说法：“一壶金不数两，价值一、二十金，能使博士与黄金争价。”寸柄之壶，盈握之杯，往往被人珍同拱璧，贵如珠玉。

玻璃制品，美观大方，搪瓷茶具，经久耐用，冲泡出来的茶汤，叶底一目了然，从中可以鉴别茶叶的优劣，也都是很好的泡茶用具。不足之处是散热太快、不保温，茶香也易散失。

其他茶具如保温杯泡茶会把茶叶闷熟，使色泽变黄，失去茶香，茶汤带熟味；搪瓷杯、塑料茶具不易破损，便于携带，但泡茶不能真正品尝到茶叶的色香味。

关于茶具容量大小，古人也早有论述。明代许次纾在《茶疏》中写道：“茶注易小，不宜过大。小则香气氤氲，大则易于散烫。大约及半身，是为适可。独自斟酌，愈小愈佳。”古人认为茶具容量，宜小不宜大，是有道理的。用大杯泡茶，由于水的热载量大，易把茶叶烫熟，使茶汤失去鲜爽味。尤其是高档绿茶，芽叶细嫩，更容易烫。因而茶杯要小，一般以 200 - 300 毫升为宜。广东汕头地区的饮茶方法更为考究，茶具更小，惯用小壶小杯，茶壶容水不到一百毫升，茶杯杯口直径仅有一寸。

精致的茶具，是一种艺术珍品。既可泡茶品茗，又能使人从中得到美的享受。

二十四器

早在《茶经》中，陆羽便精心设计了适于烹茶、品饮的二十四器。

风炉：为生火煮茶用，以中国道家五行思想儒家为国励志精神而设计，以锻铁铸之，或烧制泥炉代用。

茶篮：以竹丝编织，方形，用以采茶。不仅要方便，并且编制美观，这是由于古人常自采自制自食而特意设置。

炭挝：六棱铁器，长一尺，用以碎炭。

火夹：用以夹炭入炉。

釜：用以煮水烹茶，似今日本茶釜。多以铁为之，唐代亦有瓷釜、石釜，富家有银釜。

交床：以木制，用以置放茶。

纸囊：茶炙热后储存其中，不使泄其香。

碾、拂抹：前者碾茶，后者将茶拂清。

罗合：罗是筛茶的，合是贮茶的。

则：有如现在的汤匙形，量茶之多少。

水方：用以贮生水。

漉水囊：用以过滤煮茶之水，有铜制、木制、竹制。

瓢：勺茶用，一般为木制。

竹：煮茶时环击汤心，以发茶性。

篋、揭：唐代煮茶加盐茶加盐去苦增甜，前者贮盐苍花，后者杓盐花。

熟盂：用以贮热水。唐人煮茶讲究三沸，一沸后另入茶直接煮，二沸时出现泡沫，杓出盛在熟盂之中，三沸将盂中

之熟水再入大中，称之为“救沸”、“育华”。

碗：是品茗的工具，唐代尚越瓷，此外还鼎州瓷、婺州瓷、岳州瓷、洪州瓷。以越瓷为上品。唐代茶碗高足、偏身。

盥：用以贮碗。

扎：洗刷器物用，类似现在的炊帚。

涤方：用以贮水洗具。

渣方：汇聚各种沉渣。

巾：用以擦拭器具。

具列：用以陈列茶器，类似现代酒架。

都篮：饮茶完毕，收贮所有茶具，以备来日。

茶具的演变

在古代，烹茶是一种礼仪，饮茶至好至精的必然过程。用器的过程。用器的过程，也是享受制汤、造华的过程。中国古代茶人，用这样细腻的描述体味自煎自食的乐趣，也从在表现实践精神。陆羽当时便说明，所谓“二十四必备”，是指正式茶宴，至于三五友人，偶而以茶自误，可据情简化。

宋代用点茶法，所以，器具亦随之变化。宋代茶艺体现了理学的影响，连器具亦不例外。如烘茶的焙笼叫“韦鸿胪”，自汉以来，鸿胪司掌朝廷官礼仪，茶笼以此为名，碎茶的木槌称为“木侍制”；茶碾叫作“金法曹”，罗合称作“罗枢密”，茶磨称“石转运”，连这引起名称所表达的礼制规范是保守还是进步，其中的文化内涵则一目了然。宋代全套茶具不是为繁复而繁复，主要是表达一定的思想观念。休养代全套茶肯

以“茶亚圣”卢仝名字命名，叫作“玉川先生”。今观日本茶道表演，看见方巾、水方、小刷子等一堆器物，而不知其义。边使有用者也不一定尽知其含义。

明清废团茶，散茶大兴，烹煮过程简单化，甚至直接用冲泡法，因而烹茶器皿亦随之简经。由于中国瓷器到明代有一个高度发展，壶具不但造型美、花色、质地、釉彩、窑品高下也更为讲究。茶器向简而精的方向发展。壶的造型有千姿百态。有提梁式、把手、长身、扁身等各种形状。图案则以花鸟居多，人物山水也各呈异彩。我国唐代茶碗重古朴，而宋代由于斗茶的出现，以茶花沫饽较品质高低，需要碗色与茶色形成鲜明的对比，所以重瓷器色泽。而后，明清壶碗组成一个大型展览亦并不费难。

清代京师，则逢有独特的高雅茶具。老北京大家族、宫室皇廷、高档茶馆，皆重盖碗茶。此种茶具一式三件，下有托、中有碗、上置盖。盖碗茶源于何时，至今无定论。

茶托又称“茶船，”茶托的出现不能肯定，所以崔宁之女创茶船之说也只能作故事传说一看。盖碗茶具有许多花样，有的连同茶长为二二式；也有的十二碗加十二式，为二十四式，以备茶会之用。清代茶托花样的繁多，有圆形、荷叶形、元宝形等等。在北京茶托以保温为要，所在盖碗茶托一时风行。

明清以后，茶托不仅实用，而且成为十分典雅的工艺品，中国人的茶艺观点可以说已深入千家万户。

茶与茶具结合，推动了中国茶文化向外扩展。自明以来，我国出品口贸中茶与瓷器皆为大宗，近代更是如此。小小茶

具对推动中外文化交流起了重要的作用。

让紫砂壶尽显个性

紫砂壶以宜兴、阳羨、湖州等地特种粗消而制，无土气，不夺香，又无热汤气，泡茶不失厚味，色、香、味皆不易失，甚至注茶越宿，暑月红茶类的要求。所以，若无此类散茶的出现，无论文人如何提倡，不适用这物了是行不通的。这是物质基础。

但是，紫砂壶之所以能于明代短期内迅带跃居诸种瓷器之上，甚至达到可加冠加冕的地步，这主要还是特殊的社会背景决定的。

明代，尤其是晚明至清初，是社会矛盾极为复杂的时期。本来，明初的文人在茶艺中追求自然，崇尚古朴，但主要是契合大自然而回归于山水之间。明末，社会矛盾继续加加深，这些思想不仅在哲学界、思想界产生重大影响，也影响到文化界，继而进入茶学界思想之中。

于是，许多文人好从一壶一饮中寻找寄托。所以在茶艺上，一方面仍崇尚自然、古朴，而同时又增加了唯美情绪，无论对茶茗、水品、茶器、茶寮，皆求美韵，不容一丝一毫败笔。

这些思想深刻影响晚明茶艺，特别是制壶艺术。文人的天地愈小，愈想从一具一器中体现自己的“心”从一壶一器中，一品一饮中寻找自己平朴、自然、神逸、崇定的境界。正在这时，出现了一批专家，他们的出现，正是这多种思想

主理交融的结果。

紫砂壶是喝茶人的珍宝，但要使紫砂壶表现出真正的个性，就要有正确的养壶方法，泡壶是最好的养壶方法，具体可分以下六点：

1. 彻底将壶身内外洗净。无论是新壶还是旧壶，养之前要把壶身上的蜡、油、污、茶垢等清除干净。

2. 切忌沾到油污。紫砂壶最忌油污，沾一后必须马上清洗，否则土胎吸收不到茶水，全留下油痕。

3. 实实在在的泡茶。泡茶次数越多，壶吸收的茶汁就越多，土胎吸收到某一程度，就会透到壶表发出润泽如玉的光芒。

4. 擦与刷要适度。壶表淋到茶汁后，用软毛小刷子，将壶中积茶销销刷洗，用开水冲净，再用清洁的茶巾稍加擦拭即可，切忌不断地推搓。

5. 使用完毕要清理晾干。泡茶完毕，要将茶渣清除干净，以免产生异味，又需重新整理。

6. 让壶有休息的时间。勤泡一段时间后，茶壶需要休息，使土胎能自然彻底干燥，再使用时才能更吸收。

按这六步养亮的壶，虽养成的速度较慢，但亮度可经久，也不褪不怕人的手气触摸。

四种不科学的养壶法：

1. 包浆法。泡茶时将茶汁淋在壶上，认为壶多淋几下，就能多吸收一些营养，且不擦不刷。久而久之，壶被一层茶垢包起来，壶表面变得腻黑而无美感。

2. 干擦法。泡茶时趁壶身热将茶汁淋在壶身上，等茶汁

倾倒入后，用干茶巾来回擦拭。这种方式养的壶，变亮较快，但养成后，最怕人的手气、水气，一旦沾到了壶面，则养成的光泽容易褪去，导致壶面光泽不匀。

3. 湿擦法。壶身热时用茶巾沾茶水擦拭壶身，不断地推搓。这种方法就好像擦皮鞋，将茶汁一层一层擦在上面。养亮后，如果久置半年以上不用，光泽会逐渐褪去。

4. 勤刷法。泡茶时淋茶水在壶上，趁壶热吸收之际，用毛笔或小刷子，勤加刷洗，使茶汁均匀刷在壶上，好像是刷皮鞋，是一种假亮。

茶室四宝

所谓的“茶室四宝”，缺一不可。即玉书、潮汕炉、孟臣罐、若琛瓯。

玉书碾，即烧开水的壶。为赭色薄瓷扁形壶，容水量约为250毫升。水沸时，盖子“卜卜”作声，如唤人泡茶。现代已经很少再用此壶，一般的茶艺馆，多用宜兴出的稍大一些的紫砂壶，多作南瓜形或东坡提梁壶形。也有用不锈钢壶的，用电，可保温。我在万般无奈的状况下，用大的玻璃烧杯，盛水置微波炉内使之沸腾。此法需注意两点，一是微波炉的时间和火力要调好，防止水未开或水老，需多次试验过方能掌握；二是要清除微波炉内的异味。

潮汕炉，是烧开水用的火炉。小巧玲珑，可以调节风量，

掌握火力大小，以木炭作燃料。此炉在现代亦使用较少。茶艺馆里，我所见到的有三种烧水用具。一种也是紫砂的小炉子，炉内可放置小小的固体酒精灯，配合大的紫砂壶烧水。仿佛也有烧蜡的。但是，无论是固体酒精还是蜡，需注意不能有味道和烟；一种是可保温电热器，不锈钢壶置电热板上；另一种则是磁感应烧水器，玻璃壶（底部是不锈钢？）放在感应盘上。这三种用具，以紫砂炉配紫砂壶最有意境，合乎品茶之道，只是较重而易损坏，不方便携带至远处。

孟臣罐，即泡茶的茶壶。为宜兴紫砂壶，以小为贵。孟臣即明末清初时的制壶大师惠孟臣，其制作的小壶非常闻名。壶的大小，因人数多少而异，一般是300毫升以下容量的小壶。

若琛瓯，即品茶杯。为白瓷翻口小杯，杯小而浅，容量约10—20毫升。现在常用的饮杯（区别于闻香杯），有两种。一种是白瓷杯，另一种是紫砂杯，内壁贴白瓷。也有纯紫砂的饮杯，我个人认为不可取，因不利于茶的色泽。

除了这四种必备茶具外，乌龙茶的冲泡中，仍用到其他名目繁多的茶具，简单介绍如下：

茶船和茶盘。茶船形状有盘形、碗形，茶壶置于其中，盛热水时供暖壶烫杯之用，又可用于养壶。茶盘则是托茶壶茶杯之用。现在常用的是两者合一的茶盘，即有孔隙的茶盘

置于茶船之上。

这种茶盘的产生，是因为乌龙茶的冲泡过程较复杂，从开始的烫杯热壶，以及后来每次冲泡均需热水淋壶，双层茶船，可使水流到下层，不致弄脏台面。茶盘的质地不一，常用的有紫砂和竹器。我自己有个状如莲花的紫砂小茶盘，很是小巧美观。

茶海。形状似无柄的敞口茶壶。因乌龙茶的冲泡非常讲究时间，就是几秒十几秒之差，也会使得茶汤质量大大改变。所以即使是将茶汤从壶中倒出的短短十几秒时间，开始出来以及最后出来的茶汤浓淡非常不同。

为避免浓淡不均，先把茶汤全部倒至茶海中，然后再分至杯中。同时可沉淀茶渣、茶末。现在也常用不锈钢的过滤器，置于茶海之上，令茶汤由滤器流入茶海，以滤去茶渣。此法我认为不可取，因不锈钢本身多少有些异味。至少用于闻香的二泡茶，不可用滤器。

茶荷。形状多为有引口的半球形，瓷质或竹质，用做盛干茶，供欣赏干茶并投入茶壶之用。好的瓷质茶荷本身就是工艺品，奈何许多茶艺馆略去茶荷不用，甚是可惜。

闻香杯。闻香之用，细长，是乌龙茶特有的茶具，多用于冲泡台湾高香的乌龙时使用。与饮杯配套，质地相同，加一茶托则为一套闻香组杯。

茶匙。多为竹质，如今亦有黄杨木质，一端弯曲，用来投茶入壶和自壶内掏出茶渣。

此外还有茶盂、茶夹、茶则、茶漏等辅助茶具，品种繁多，泡茶时并非一定使用，这里不再细谈。

第四节 泡茶技艺

好茶、好水、好茶具，还要掌握好的泡茶技术，才能真正得到好的效果。

泡茶技术包括三个要素：茶叶用量、泡茶水温和冲泡时间。

一、茶叶用量

饮茶最好用茶壶冲泡，然后再将茶汤倒入茶杯中，这样，不仅有利于茶香的保存，而且还能节省茶叶。用茶杯直接泡茶，容易使茶香消失，茶汤是先浓后淡薄，影响饮茶效用。有客来访，泡一杯，饮上一口或二口甚至不饮，客走茶倒，浪费茶叶。无论自饮或请客，均以使用茶壶为佳。

每次茶叶用多少，并无统一的标准，主要根据茶叶种类、茶具大小以及消费者的饮用习惯而定。

茶叶种类繁多，茶类不同，用量各异，如冲泡一般红、绿茶，每杯放3克左右的干茶，加入沸水150—200毫升；如饮用普洱茶，每杯放5—10克。用茶量最多的是乌龙茶，每

次投入量为茶壶的 1/2—2/3。

二、泡茶水温

泡茶水温对茶汤品质也有影响。烧开水或煮茶，古人叫“候汤”，对此很讲究。

“活水仍须活水煮，自临钓石汲深情。”苏东坡这句诗说明好水还要烧得好。宋代蔡襄《茶录》说：“候汤最难，未熟则沫浮，过熟则茶沉，前世谓之蟹眼者，过熟汤也。沉瓶中煮之不可辨，故曰候汤难。”明代许次纾在《茶疏》中写得更加明确具体：“水五入铫，便需急煮，候有松声，即去盖，以消息其老嫩。蟹眼之后，水有微涛，是为当时，大涛鼎沸，旋至无声，是为过时；过则汤老而香散，决不堪用。”古人烧水煮茶的经验，至今仍有参考令价值。

泡茶烧水要求达到沸滚起泡为度，用这样的水泡茶，茶中的水浸溶解得充分，茶汤浓厚，香气充分溢发。水沸过久，溶解氧和二氧化碳气体大大减少，用这样的水泡茶，有损新鲜滋味。水未沸滚而泡茶，茶中有效成分不能泡出，则香低味淡。

概括起来，烧水要大火急沸，刚煮沸起泡为宜。水老水嫩都是大忌。水温通过对茶叶成份溶解程度的作用来影响茶汤滋味和茶香。

茶叶中含有宝贵的维生素 C，是身体不可缺少的营养成份，但维生素 C 的性能，在沸水中很容易被氧化，对一些维生素 C 含量丰富芽叶很嫩的高级茶，使用鲜开水冲泡，不仅

容易破坏维生素 C，而且还会产生熟味。所以宜用稍微烧开的水或烧开后水稍待温度下降一些来冲泡，冲泡时间要短一些，这样方可避免产生闷熟味，使汤色翠绿，滋味鲜美。

高级绿茶，特别是各种芽叶细嫩的名绿茶，以 80 左右为宜。这样泡出的茶汤一定嫩绿明亮，滋味鲜爽，茶叶维生素 C 也较少破坏，而在高温下，茶汤容易变黄，滋味较苦，正如平时说的，水温高，把茶叶“烫熟”了。茶叶愈嫩绿，水温愈低；水温过低，则香味低淡。

此外需说明的是，用 80 摄氏度的水温，通常是指讲水烧开后再冷却至该温度；若是处理过的无菌生水，只需烧到所需温度即可。

至于泡饮各种花茶、红茶和中、低档绿茶，则要用 100 度的沸水冲泡，如水温低，则渗透性差，茶中有效成份浸出较少，茶味淡薄。

泡饮乌龙茶、普洱茶和沱茶，每次用茶量较多，而且茶叶较粗老，必须用 100 度的滚开水冲泡。有时，为了保持和提高水温，还要在冲泡前用开水烫热茶具，冲泡后在壶外淋开水。

少数民族饮用砖茶，则要将砖茶敲碎，放在锅中熬煮。

三、冲泡时间和次数。

这与茶叶种类、泡茶水温、用茶数量和饮茶习惯等都有关系，不可一概而论。

泡茶要泡多少时间，需要考究。茶汤颜色深浅明亮和茶

味浓淡爽涩，与茶叶水浸出物的数量和质量有密切的关系。泡茶时间的长短不同，茶叶浸出物在茶汤中溶解的量和质也不同。

泡茶时间要看开水温度老嫩，以及茶量多少而定。滚水刚开，冲泡随泡随饮，以后随冲泡次数，时间逐渐处长。冲泡粗茶，时间比嫩茶要稍长一些。一般来说，每杯约放 3 - 5 克茶叶，冲入 200 - 300 毫升开水，盖上杯盖，待三、五分钟，即可饮用。

泡茶时间不宜过长。咖啡碱的溶解速度快，茶多酚的溶解速度慢。泡茶久了，会提高茶多酚的溶解量，增加茶汤涩味。试验证明，茶多酚和咖啡碱浸出量的比例为三比一，茶味最好。另外，茶泡久了，香味还易散失，嫩茶会产生闷熟味。但泡茶时间也不能太短，短了茶汤色浅味淡。看来泡茶时间三、五分钟，比较科学。

茶叶在泡到三分钟的时候，鞣碱达到了最高度，而茶单宁则最低，如果品尝者喜欢泡五分钟，则茶碱含量为 75%，茶单宁含量为 50%，如果时间再延长，茶碱的功能就会减弱，而茶单宁的功能就会显得太大。为了达到理想的程度，泡茶必须适时，太早则不足，太迟则已过。通常泡茶时间以 4—6 分钟为宜。当然，不同茶叶时间要求有长短之分，总的原则是嫩茶短一些，粗茶长一些。

如用茶杯泡饮一般红绿茶，每杯放干茶 3 克左右，用沸水约 200 毫升冲泡，加盖 4—5 分钟后，便可饮用。缺点是：如水温过高，容易烫熟茶叶（指绿茶）；水温较低，则难以泡出茶味，而且因水量多，往往一时喝不完，浸泡过久，茶汤

变冷，色、香、味均受影响。改良冲泡法是：将茶叶放入杯中后，先倒入少量开水，以浸没茶叶为度，加盖 3 分钟左右，再加开水到七八成满，便可趁热饮用。当喝到杯中余三分之一左右茶汤时，再加开水，这样可使前后茶汤浓度比较均匀，一般以冲泡三次为宜。

如饮用颗粒细小、揉捻充分的红碎茶与绿碎茶，用沸水冲泡 3 棗 5 分钟后，其有效成分大部分已浸出，便可一次快速饮用，饮用速溶茶，也是采用一次冲泡法。

品饮乌龙茶多用小型紫砂壶，用茶量较多，第一泡 1 分钟就要倒出来，第二泡比第一泡增加 15 秒，第三泡 1 分 40 秒，第四泡 2 分 15 秒。也就是说从第二泡开始要逐渐增加冲泡时间，这样前后茶汤浓度才比较均匀。一般说来，冲泡好茶，头一泡随泡随饮

泡茶水温的高低和用茶数量的多少，也影响冲泡时间的长短，水温高，冲泡时间宜短，水温低，用茶少，冲泡时间宜长。

茶是消暑饮料中最好的一种，喝一杯茶，通过毛细管散发作用所散发的热量相当于这杯茶的 50 倍，而饮一杯冰水虽然一时凉快，但实际散热量不及一杯茶的三分之一。

热茶冷却后，随着时间的推移，茶汤也在发生变化。如绿茶刚冲泡时，汤色碧绿，转眼就出现黄绿汤色，时间越长，变得越黄。红茶刚一冲泡，汤色红艳明亮，时间长了，茶汤变红褐。茶汤的变化，是茶叶内含物的转变，直接降低茶叶的香气和滋味。如要饮冷茶，可把茶壶中茶汤倒出充满茶杯，加盖盖上，而后放在冷水中冷却。这样，茶汤接触空气少，

防止氧化变味，又不易散失茶香，有利于提高茶叶的饮用价值。

第五节 烹制与品饮方法

一、绿茶的冲泡

绿茶在色、香、味上，讲求嫩绿明亮、清香、醇爽。在六大茶类中，绿茶的冲泡，看似简单，其实极考工夫。因绿茶不经发酵，保持茶叶本身的鲜嫩，冲泡时略有偏差，易使茶叶泡老闷熟，茶汤黯淡香气钝浊。此外，又因绿茶品种最丰富，每种茶，由于形状、紧结程度和鲜叶老嫩程度不同，冲泡的水温，

时间和方法都有差异，所以没有多次的实践，恐怕难以泡好一杯绿茶。

1. 茶的用量

茶叶用量，并没有统一标准，视茶具大小、茶叶种类和各人喜好而定。

一般来说，冲泡绿茶，茶与水的比例，大致是 1:50~1:60。严格的茶叶评审，绿茶是用 150 毫升的水冲泡 3 克茶叶。

如冲泡一般红、绿茶，每杯放 3 克左右的干茶，加入沸水 150—200 毫升；如饮用普洱茶，每杯放 5—10 克；用茶量最多的是乌龙茶，每次投入量为茶壶的 1/2—2/3。

茶叶用量主要影响滋味的浓淡，我想这完全决定于各人

的习惯。初学者可尝试不同的用量，找到自己最喜欢的茶汤浓度。

2. 茶具

冲泡绿茶，比较讲究的可用玻璃杯或白瓷盖碗。普通人家使用的大瓷杯和茶壶，只适于冲泡中低档绿茶。

玻璃杯比较适合于冲泡名茶，如西湖龙井、碧螺春、君山银针等细嫩绿茶，可观察到茶在水中缓缓舒展、游动、变幻。特别是一些银针类，冲泡后芽尖冲向水面，悬空直立，然后徐徐下沉，如春笋出土似金枪林立。上好的君山银针，可三起三落，极是美妙。所以一般茶艺馆，多使用玻璃杯冲泡绿茶。

古人使用的是盖碗。相比于玻璃杯，盖碗保温性好一些。一般来说，冲泡条索比较紧结的绿茶，如珠茶眉茶，我个人比较喜欢盖碗。好的白瓷，可充分衬托出茶汤的嫩绿明亮，且盖碗比较雅致，手感触觉是玻璃杯无法可比的。此外，由于好的绿茶不是用沸水冲泡，茶叶多浮在水面，饮茶时易吃进茶叶，如用盖碗，则可用盖子将茶叶拂至一边。

总的来说，无论玻璃杯或是盖碗，均宜小不宜大。大则水多，茶叶易老。

3. 冲泡方法

绿茶的冲泡，相比于乌龙茶，程序非常简单。根据条索的紧结程度，应分为两种。然而，无论使用何种方法，第一步均需烫杯，以利茶叶色香味的发挥。

（一）外形紧结重实的茶

(1) 烫杯之后，先将合适温度的水冲入杯中，然后取茶投入，不加盖。此时茶叶徐徐下沉，干茶吸收水分，叶片展开，现出芽叶的生叶本色，芽似枪叶如旗；汤面水汽夹着茶香缕缕上升，如云蒸霞蔚。如碧螺春，此时则似雪花飞舞，叶底成朵，鲜嫩如生。叶落之美，有“春染海底”之誉。

(2) 一段时间之后，茶汤凉至适口，即可品茶。此乃一泡。茶叶评审中，以5分钟为标准，茶汤饮用和闻香的温度均为45 - 55℃。若高于60℃，则烫嘴也烫鼻；低于40℃，香气较低沉，味较涩。这个时间不易控制。如用玻璃杯，我一般用手握杯子，感觉温度合适即饮；如用盖碗，则稍稍倒出一点茶汤至手背以查其温度。完全依靠经验，所以实践是最重要的。

(3) 第一泡的茶汤，尚余三分之一，则可续水。此乃二泡。如若茶叶肥壮的茶，二泡茶汤正浓，饮后舌本回甘，齿颊生香，余味无穷。饮至三泡，则一般茶味已淡。

此种冲泡方法，除碧螺春外，同样适合于平水珠茶、涌溪火青、都匀毛尖、君山银针、庐山云雾等较紧结的茶。

(二) 条索松展的茶

这些茶，如采用上述方法，则茶叶浮于汤面，不易浸泡下沉。应采用如下方法：

(1) 烫杯后，取茶入杯。此时较高的杯温已隐隐烘出茶香。

(2) 冲入适温的水，至杯容量三分之一（也可少一些，但需覆盖茶叶）此时需注意的是注水方法。茶艺馆中，普遍是直接将水冲击茶叶，我认为这种方法不妥。这种茶本身比

较舒展，无需利用水的冲力，反而易烫伤嫩叶。我采用的方法是，如用玻璃杯，则沿杯边注水；盖碗则将盖子反过来贴在茶杯的一边，将水注入盖子，使其沿杯边而下。然后微微摇晃茶杯，使茶叶充分浸润。此时茶香高郁，不能品饮，然恰是闻香最好时候。

(3) 稍停约两分钟，待干茶吸水伸展，再冲水至满。冲水方法如前。此时茶叶或徘徊飘舞，或游移于沉浮之间，别具茶趣。

(4) 其他步骤，皆与紧结茶相同。

合适这种方法的，有六安瓜片、黄山毛峰、太平猴魁、舒城兰花等。有些条索不是特别紧结亦非特别松展的茶，两种方法均可，也是各人的习惯而已。

任何一种茶的冲泡，非常依赖于个人的经验。本文也只不过提供一些惯常通用的方法和我自己的一些想法，实践得久了，每个人都有自己的心得和方法，如何才能泡得好茶，那也是见仁见智了。

二、乌龙茶的品饮

乌龙茶属于半发酵茶，制工精细，综合了红、绿茶初制的工艺特点，使之兼具红茶之甜醇，绿茶之清香。其味甘浓而气馥郁，无绿茶之苦，乏红茶之涩，性和而不寒，久藏而不坏，香久愈精，味久益醇。加之“绿叶红镶边”的色泽，壮结匀整之外形，高级乌龙更有特殊“韵味”（如武夷岩具有岩骨花香之岩韵，铁观音之观音韵），使得乌龙茶特别引人注

目，其妙无比。

乌龙茶的品饮，以闽南人和广东潮汕人最为考究，因其冲泡时颇费工夫，亦称之为“工夫茶”。地道的潮汕工夫茶，所用的水需山坑石缝水，而火必以橄榄核烧取，罐则用酥罐，选用上品乌龙茶，经复杂的冲泡程序，才能充分发挥出乌龙茶特有的色香味。正所谓茶鲜、水活、器美、艺宜，缺一不可。

三、泡茶的要领

茶的烹沏、冲泡方法，随著茶叶生产技术的改进和茶叶的发展而不断变化，由最早的鲜叶直接烹煮，至现今所讲究的各式饮茶方法。

饮茶时，人们不仅注重茶叶本身色、香、味、形的优美，而且还要配用实用性高与艺术性高的茶具。茶具与茶叶相互搭配得好，可相得益彰。在每个朝代各有不同的茶艺文化出现，不同的茶叶冲泡方式，发展出不同的茶具器皿，不论是陶器、青瓷、白瓷、紫砂，或是金属、玻璃器皿等，都是为了表现不同的茶叶特色。

在各形各色的茶叶中，因为发酵、制造、烘焙方式的不同，所以各有不同的香气与滋味，为了展现它们不同的风味，就必须使用不同的冲泡方式并搭配不同的器具。芳香味美的茶叶，搭配质优、雅致的茶具，更能衬托茶汤的汤色，保持浓郁的茶香。特别是精致的茶具，本身也是一种艺术品，既可品饮使用，又能让人欣赏其中的美。

不同茶类的饮用方式，并没有明显的界限，甚至是可以互通的。但必须注意的是，人们在品饮时，对各种茶的追求不一样，例如铁观音、普洱茶的酊和，绿茶、青茶类的清香飘逸，红茶的鲜浓。但总括来说，对各种茶的要求都讲究「香醇」。人们之所以强调各种茶的饮用方法，且研究、制造出各种不同的器具，其实无非是为了发挥各种茶固有的特色罢了。

茶具的准备：冲泡茶叶，除了好茶、好水外，还要有好的器具。

中国人所使用的泡茶器具，种类繁多，各种茶具的结构、特点及其艺术价值，均包含了极丰富的内容。而日常生活中使用的茶具，可根据茶叶的种类、人数及饮用的方式而定。花茶、绿茶及较注重香气的青茶类，可用瓷壶、盖杯（盖碗）或玻璃杯来冲泡；部分发酵的乌龙茶、铁观音、水仙等宜用紫砂茶具，工夫红茶和碎红茶，一般也用瓷壶或紫砂壶冲泡。品饮绿茶或其他细嫩的茶类，不论用何种茶具均宜小不宜大，因用大杯则水量多、热度高，易使茶汤有“熟汤”味。

在现代的生活茶艺中，我们如何有效而方便地使用一些器具，将茶泡的既好喝又美观，是讲求品茗用具的基本态度。平时常用到的泡茶器具有：茶壶、壶垫、盖杯、煮水器、茶船、茶杯、杯托、茶海、茶荷、茶匙、茶则、茶盅、奉茶盘、水盂等。这些器具的造型、颜色、材质都不一，我们可选用较实用且能操作自如的器具来搭配。平时不论个人品茗或三、五好友喝茶，或大型会议、聚会的茶水供应，所使用的器具、冲泡方式，可能都不一样，我们可准备几组茶具搭配，即使不同的场合、心情下，一样能够品尝到一杯香醇美味的佳

茗。

盖杯（盖碗）的冲泡方法

盖杯是用于个人独享或开会时，为节省时间的喝茶法，为单次、短时间使用的个人用简便品茗茶具；还可以将盖杯当作冲泡器使用，在一般试茶时也适用。

如欲享用标准浓度的茶汤，可依茶叶的种类、性质、时间、场合及饮用者的体质和习惯，而酌量增置茶量。若盖杯的容量为 150 毫升时，单次饮用，可放 3 克茶量，冲泡五分钟后可饮用。在时间较长之会议或多次饮用时，可放置 5 克茶量，冲泡两分钟就可饮用。

盖杯的盖子可用来拨动茶叶，使茶汤均匀后，判断浓度是否恰当；也可在倒茶汤时，做为过滤茶叶之用。倒完茶汤后，除了享用茶汤，也可以闻茶叶及碗盖的香气。

若将盖杯当作冲泡器或茶壶使用时，置茶量可依个人的喜好、饮用习惯作适当增减，冲泡好的茶汤可由盖碗倒入茶海中，使茶汤浓度混合均匀，再倒入杯中饮用。

盖杯的材质大都为瓷器，所以冲泡茶叶时香气很容易表现出来，且茶汤的滋味及香气不会受到干扰，最适合冲泡香片、高香气的包种茶类、龙井、碧螺春等绿茶类。

大桶茶的泡法

一般在公司或开会等喝茶人数众多的场合，为了能供应多数人饮用，常见到用大型保温桶泡茶，但往往因茶叶与水量不成比例，或没有将茶汤和茶叶隔离开，而使茶汤变得苦涩难喝，或冲泡太多而浪费茶叶。事实上用大桶茶的泡法，

也可得到一杯香醇的茶汤，且可避免茶叶和水的浪费。

冲泡大桶茶时，可准备纱布袋或细铁网球做为隔离茶叶之用，或拿两只大茶壶，一把做为茶壶，另一把可拿来当茶海。冲泡时的水温也必须考虑到各种茶叶的不同性质，在冲泡较细碎茶叶时，可将水温略微降低，或减少置茶量。大桶茶的置茶量与水量，一般标准比例如下：

1. 茶叶：水 = 1 克：50 毫升，约冲泡五至六分钟后将茶渣和茶汤分开。

2. 用水量的决定 = 杯子的容量 × 人数 × 每人供应杯数

3. 用茶量的决定 = 用水量 ÷ 50 毫升。

这样便可算出所需的用水量和用茶量。例如要供应十五个人，每人饮用一杯 50 毫升的冻顶乌龙茶，所需的用水量为： $50 \times 15 = 750$ 毫升；用茶量为： $750 \div 50 = 15$ 克；茶量：水量 = 15 克：750 毫升。

传统宜兴式小壶茶冲泡法

宜兴制的紫砂茶具，泡茶既不夺香，又无熟汤味，能较长时间保持茶叶的色、香、味。在冲泡时可视茶叶的不同特性，选择不同的壶具搭配运用，以求达到最理想的冲泡效果，使用的器具包含有煮水器、茶壶、茶杯、茶海、茶盅、茶荷、茶匙、水盂等，其冲泡方法如下：

1. 温壶、温茶海。温壶可提升茶壶的温度，避免在泡茶时已控制好的水温受到影响，温茶海也是相同道理。

2. 备茶、赏茶。取茶时，藉著欣赏茶荷中的茶乾外形，以了解茶性并决定置茶份量与冲泡水温。

3. 温润泡。注入适当温度的水入壶后，短时间便将壶内的水倒出，使茶叶在吸收温度与湿度后，呈含苞待放的状况，有利于冲泡第一道茶汤时香气与滋味的展现。

4. 温杯。先将茶杯预热，有助于茶汤香气之散发。

5. 冲泡。每一泡茶冲泡后倒出的时间，应视茶叶的特性与置茶量调整。

6. 倒茶。倒茶时有二种方式：(1) 平均分茶法（点兵方式）将茶汤平均倒入杯中，其优点是可使香气不致散失太多。(2) 直接倒入茶海内，除了可使茶汤的浓度平均外，亦可沉淀茶末。

鲁迅先生说过：“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福，不过要享这清福，首先就必须有工夫，其次是练出来的特别感觉。”要泡好一壶茶，除了需要了解茶叶特性外，最重要还是多泡，用心去体会比较。

第六章 饮茶常识

饮茶是有一定讲究的，为了您的健康长寿，请记住饮茶宜忌。饮茶之道要适量适时，否则会适得其反，对健康不利。

一杯茶冲泡几遍为宜。

北方人喜欢饮花茶，南方人喜欢饮红、绿茶。这几种茶，无论是哪种都不宜冲泡超过3次，这是为什么呢？

据分析，用沸水冲泡红、绿、花茶3分钟以后，第一次能溶出可溶物总量的50%以上，第二次约30%，第三次约为10%，第4次仅有1—3%。从可溶物浸出情况分析，以冲泡3次为佳。

茶叶中含有丰富的维生素和氨基酸，在第一次冲泡时就有80%被浸出，第二次冲泡时浸出率就已达95%以上。由此可见，从营养角度上分析，冲泡二次为宜。综合起来看，即每杯茶（放茶叶3克）最多冲泡不超过三次，以两次为宜，第一次质量最高。

茶叶的芳香气味从何而来

每饮新茗，茶香芬芳。人们不禁要问：茶叶的芳香味是从何而来呢？

茶叶的香味主要来自具有挥发性的芳香物质，此外还有

醇、酚、醛、酮、酸、酯、糖类和含氮物质等。茶叶中芳香物质虽然很少（一般在 0.02% 以下），但对茶叶质量有着重要的影响。那么芳香物质又从何而来呢？

第一，芳香物质主要来自鲜叶生长过程。如糖类代谢过程中能产生萜烯类化合物。萜烯类构成茶叶中一部分芳香物质，如香叶烯、罗勒烯、苧烯、牻牛儿醇、芫荽醇、香茅醛、牻牛儿醛等。

第二，芳香物质来自加工过程。各类茶叶因制造方法不同而形成不同的香气。绿茶香气鲜爽，味浓，收敛性强；红茶香气芬芳，带有蜜糖香，又似苹果香；乌龙茶香气清冽，滋味醇厚，浓而不涩，幽香扑鼻；花茶不仅具有原茶的香味，而且还有花香味。以茉莉花茶为例，其香气清芬浓郁，滋味鲜爽，香而不浮，鲜而不浊，饮后余香悠长。

第三，氨基酸也是茶叶香味的来源。氨基酸对茶叶品质有着重要影响，如红茶中含茶氨酸最多，而茶氨酸具有味精的鲜爽味。另有一些氨基酸也不同程度地呈现出鲜爽味。

未加工的鲜茶为何有青草味

到过茶区的人，都想品尝一下从茶树上新采摘下的鲜叶。当用鲜叶泡茶后，不但没有茶叶的芳香，而却出现浓厚的青草味。这是为什么呢？

据分析，茶叶中约含 0.02% 以下的芳香油，而其中主要成分是醇类和醛类，如正己醇、一己烯醇、一己烯醛等；此外，还有部分酸类。这些种芳香油的气味是以青草味为主要特征，故饮茶时有股青草味。

那么经过加工的茶叶又为什么出现馥郁的芳香呢？这是因为在制茶过程中经过高温而使上述气味挥发，故使青草味消失。

吃药不宜用茶水送服

服药时，无论是中药，还是西药，最好不用茶水服送，主要原因可从两方面来说。

1. 西药

有些西药中的药分能与茶叶中的鞣酸结合形成沉淀物，不被人体吸收，从而降低了治疗效果，如复方阿斯匹林、麻黄碱、奎宁等。还有一些补血药物也不适宜用茶水送服，因为补血药剂中均含有铁质，铁易和鞣酸结合成不容易被吸收的酸铁，故不用茶水送服。

2. 中药：

有些中药如人参、党参、元胡、黄连、曼陀罗、川牛夕等，其中一些有效成分能和鞣酸结合，而形成不易被人体吸收的沉淀物，从而影响疗效。

还有许多的药物，我们尚不知道其成分，为了避免药效的损失，达到满意的治疗效果，无论服用中、西药，都不要用茶水服送。

喝进茶梗会影响身体健康吗

泡茶时免不了在液面上漂有茶梗（又叫茶叶棍），若不慎将其喝入腹中，会影响身体健康吗？

这一问题需从茶梗的成分谈起。茶梗的主要成分是木质素和纤维素，此外，还有少量的茶多酚、咖啡碱和色素等。

茶多酚、咖啡碱等是对人体有益的成分，前文已谈过，这里不必多述；木质素和纤维素虽无什么营养价值，但可以促进胃肠蠕动，具有帮助消化和通畅大便的作用，故此也无害。即使茶梗在消化系统中消化不了，也将会随大便排出体外，故不会产生什么危害。

但要注意，勿使茶梗卡住咽喉或误入气管。

常看电视要喝茶

随着电视的普及，看电视已经成了人们日常生活中的一项重要内容。但常看电视会影响人的视力。如果连续看上 4—5 个小时电视，视力则会减退 30%。因为看彩电会消耗眼球中的视紫质，时间一长，视力则会减退。而视紫质是由蛋白质和维生素 A 合成，如能补充维生素 A，则就可以防止视力减弱。茶叶中含有丰富的维生素 A，故看电视时喝茶对视力有好处。

另外，茶叶可防止荧光屏辐射。电视机在播放节目时，荧光屏能放射出放射性物质，尤其是在一米以内看电视时，受辐射性较强。茶叶中含有多酚类、脂多糖及维生素 C。这些成分能够中和放射性物质，起到保护身体的作用。

所以看电视时，饮上一杯茶对身体非常有益。

浓茶为什么有苦涩味

浓茶之所以有苦涩味，主要与茶叶中的化学成分有关，其中主要是儿茶素和咖啡碱等引起的。儿茶素分为两种，即简单儿茶素和酯型儿茶素。简单儿茶素无苦涩味，而酯型儿茶素具有较强的苦涩味。含儿茶素越多苦涩味越浓，也就越

具有优质茶汤的风味。

此外，咖啡碱是一种具有绢丝光泽的白色针状结晶，带有一定的苦味；茶叶中的花青素也具有苦味。由此可见，茶汤的苦涩味是由多种成分决定的，而并非是某一种成分的滋味。

什么少女不宜喝浓茶

少女不可饮浓茶，这是因为喝浓茶易引起少女缺铁性贫血。大家知道，少女正是处在青春发育期，月经刚刚来潮。月经初期时很不规律，多者连续数日不断，排出经血多的达100多毫升，少者仅有10—20毫升。经血中含有高铁血红蛋白、血浆蛋白和血色素成分，这些有益成分必须及时从食物中获得。浓茶中含有很高的茶鞣酸，茶鞣酸易和食物中的铁质结合成鞣酸铁盐类，从而妨碍肠粘膜对铁质的吸收，造成少女缺铁性贫血。

哪些人不适宜饮浓茶

喝茶对人体健康有益，但切不可饮茶无度。李时珍在晚年时曾谈及饮茶体会：“早年气盛，每饮新茗，必至数碗，轻汗发而肌骨清，颇觉痛快。中年周气稍损，饮之即觉为害，不痞闷呕恶，即腹令洞泄。”由此可见，饮浓茶过量对身体健康不利。其主要表现有以下几方面：

第一，患有心脏病的人不适宜喝浓茶。

茶叶含有咖啡碱，咖啡碱有兴奋神经作用。每一杯茶中约含咖啡碱100毫克左右，浓茶含量会更多些。饮浓茶后往往会造成心动过速、心律不齐等症状。另外，睡前不宜喝浓

茶，因为睡前喝浓茶常会使心脏机能亢进，神经过敏，由于精神过度兴奋而造成失眠。

第二，饭后不宜饮浓茶。

因为茶叶中含有鞣酸，下品茶含量较多。如果饭后马上喝浓茶，或者喝浸泡时间过久的茶，鞣酸溶出较多，鞣酸可以与食物中蛋白质结合成鞣酸蛋白，形成凝集沉淀。鞣酸还能刺激消化道粘膜收缩，加之鞣酸蛋白的沉淀，这样就会影响胃肠对蛋白质、铁和维生素 B₁ 等成分的吸收。因此，饭后不宜马上饮茶，以免引起消化不良和某种营养缺乏症。

第三，胃溃疡病人不宜饮茶。

茶能刺激胃酸分泌。当胃酸分泌过多时，就会使病情加重。

第四，患有肝脏病的人不宜饮浓茶。

茶叶中的咖啡因大部分需经过肝脏代谢，喝浓茶会增加肝脏的负担，有损于肝组织。

第五，少女不宜饮浓茶。理由前文已有分析。

盛夏饮热茶好吗

《随息居饮食谱》中对茶写道：“清心神醒酒除烦，凉肝胆涤热消痰，肃肺胃明日鲜渴”等功能。饮茶的好处甚多，那么盛夏饮热茶也有好处吗？

1. 饮茶可消暑解渴，清热凉身。喝热茶能促进汗腺分泌，大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外并得以挥发。每蒸发1克水，就能带走0.5千卡的热量。蒸发水分越多，散失的热量就越大。用红外线湿度记录仪测定皮肤温度，发现喝热

茶 10 分钟后,可使体温下降 1—2℃,并可保持 20 分钟左右。

2.茶汤中含有茶多酚、糖类、氨基酸等与唾液发生反应,使口腔得以滋润,产生清凉感觉。

3.茶叶中的咖啡碱能刺激肾脏,促进排泄,从而使热量和污物排出,并达到降低体温的目的。

饮烫茶好吗

我国老年人喜欢饮烫茶,尤以冬夏两季多见。他们认为喝烫茶可使腹部感到温暖,并且解渴。那么喝烫茶究竟好不好呢?

喝烫茶的人,喜欢用沸水沏茶,以保持高温。孰不知沸水沏茶,会把芳香成分冲跑,同时也破坏了水溶性维生素,这样既减弱了茶的固有芳香,也影响了维生素的吸收利用。再者,饮烫茶会使消化系统有烧灼样的刺激感。长此以往会造成消化道粘膜充血、糜烂,甚至溃疡。

据报道,长期食用过烫的食物,容易引起唇癌、食道癌及胃癌。所以,应尽量避免饮用烫茶。

能否饮用隔夜茶

社会上有饮隔夜茶会致癌的流传,引起了茶叶消费者的疑问:隔夜茶中的二级胺是什么东西?它对人体有什么影响?隔夜茶真会使人致癌吗?

近年来的研究表明,许多亚硝胺对动物均有很强的致癌作用。肉类、鱼类及其他各种加工制品,如火腿、香肠、鱼干、罐头制品等,据分析,其中仅亚硝基二甲胺和亚硝基乙胺两项,含量从几个 PPM 到 80PPM。形成亚硝胺和前身

物质即是二级胺和亚硝酸盐，这些成份本身并不致癌，但分布范围广，而且数量大，很多都是日常食品中正常存在的。

有的食品中毒事件，是因为食品中含有的二级胺与外面加入的亚硝酸盐相互作用，形成了大量的亚硝基二甲胺，结果引起肝坏死，甚至造成死亡。

二乙胺和二甲胺虽然是致癌物，但长期服用后并未引起癌变，这是因为它是碱性很强的胺类，形成的亚硝胺少，尚未达到致癌水平。在亚硝胺的形成过程中，有些物质是促进亚硝胺形成的，其中有醋酸、卤素离子等。而有些物质是促进亚硝胺形成的，其中如维生素 C 的抑制效果非常显著，即使在酸性很强的条件下也能抑制亚硝胺的形成。

隔夜茶是否含有亚硝胺、二级胺或亚硝酸盐？目前所发表的文献资料中记载了红、绿茶中含有二级胺。正如前面所说：二级胺本身并不致癌，它必须有亚硝酸盐的存在，在一定的条件下形成亚硝胺，而且也不是所有的亚硝胺都致癌。

几种主要食品中二级胺的含量

食物	二级胺(PPM)	食物	二级胺 (PPM)
面包	1.89	青鱼（熟食）	30.60
饼干	0.90	可可	2.48
酥油饼干	2.43	咖啡	8.91
巧克力	0.99	日本红茶	0.79
鱿鱼	37.40	日本煎茶	2.25

茶叶二级胺的含量与其他食物相比，数量是很低的，担心饮茶而食入过多的二级胺，这种顾虑也是多余的。面包是

国外的主食，每天食 500 克 - 800 克，而饮茶全年也只有 800 - 1,000 克，如果要完全杜绝二级胺和亚硝酸进入人体，那任何食物都不能吃了。实际上，饮茶还有抗癌的作用，因为茶叶中含有的茶单宁和维生素 C，就是很好的一种亚硝酸抑制剂。

隔夜茶中的二级胺或亚硝酸盐究竟增加了多少，目前还没有这方面的资料。气温比较高的时候，由于微生物的作用能够将茶叶中的氮化物转化成二级胺或亚硝酸盐是完全可能的，至于说是否就达到了不能饮用的程度，还很难下结论。

但是，当温度适宜，时间又比较长时，由于维生素的作用，茶汤已经变色，甚至发馊，特别是在夏天，隔夜茶汤常常变成深暗色或深褐色，有些象酱油汤一样，象这样的茶，从健康角度考虑，也是不够卫生的，所以隔夜茶最好不要饮用。

不宜用保温杯泡茶

有人喜欢用保温杯泡茶，以保持其温度。但保温杯泡茶有其不利之处。

茶叶是一种富含营养成分的饮料。茶叶中含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素。当用开水在壶或普通杯中泡茶时，大量的有益成分溶解在水中使茶汤产生一种芳香气味，同时，又使茶多酚和单宁等成分略滚水中，使茶汤略带爽口苦味可以说恰到好处。而用保温杯泡茶，由于温度一直保持很高，故使芳香物质很快挥发掉，从而减少了应有的芳香。另外由于高温还能使茶多酚和单宁浸出过多，

使茶汤色浓，味苦涩，并有闷馊味。此外，由于维生素不耐高温，故长时间高温浸泡使其损失较大。因此，不宜用保温杯泡茶。

同样道理，也不宜将茶叶放到壶中煮着喝。如果想喝热茶，可用紫砂壶冲泡，一者因其保温效果较好，二者，茶香浓郁。另外，也可将茶泡好后，将茶汁倒入保温杯中这样既可以较长时间保温，又可以解决保温杯泡茶不足之处。

溃疡病人不宜饮茶

饮茶好处甚多，祖国医学认为：茶具有止渴、清神、消食、利尿、治咳、祛痰、明目、益思、除烦、去腻、消炎、解毒之功效。但是，对于胃及十二指肠溃疡病人来讲，饮茶对病灶有害无益。

美国杜勃医师在《消化系统疾病与科学》杂志上公布了研究成果，他认为饮茶可以促使胃酸分泌增加，而胃酸对胃及十二指肠溃疡面有刺激作用，故不但不利于溃疡面愈合，反而还会使病情加重。

那么为什么茶叶具有刺激胃液分泌的作用呢？因为茶叶中含有茶碱，它能抑制体内磷酸二酯酶的活力。而磷酸二酯酶是可以抑制分泌胃酸；但当其受抑制后，环磷酸苷活力增强，从而使胃酸分泌增多。

另外，患有胃及十二指肠溃疡的病人，往往都伴有慢性出血现象。为了弥补铁质的损失（血红素中含有铁），故应在膳食中补充一些含铁质丰富的食品。但茶叶中含有鞣酸，鞣酸很容易与铁质结合，生成鞣酸铁。从而破坏了对铁质的吸收，

这也对溃疡面的恢复不利。

故此，患有胃及十二指肠溃疡的病人不宜饮茶，更不宜饮浓茶。

浓茶漱口对口腔溃疡有疗效

复发性口腔溃疡是一种反复发作的口腔溃疡病，因为病因至今还不太清楚，故无特效的疗法。但用浓茶汤漱口对口腔溃疡有一定疗效，其原因如下：

1. 茶能降火

李时珍(本草纲目)中写道：“茶苦而寒，最能降火……火为百病，火降，则上清矣。”中医认为苦寒降火。茶叶中的苦味是由茶单宁引起的，单宁具有收敛作用，能促使口腔溃疡面的愈合。

2. 茶能杀菌消炎

如将霍乱杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等放在浓茶汤中浸泡几分钟，多数将失去活力，这是因为茶单宁能使单细胞菌类的蛋白质凝固。民间常用茶汤冲洗伤口，以消毒杀菌，促使伤口愈合。

3. 茶中含维生素

茶叶中含有多种维生素，维生素C具有抗坏血病作用，能促进伤口愈合。维生素B₂能防治各类炎症。此时，还有维生素P、K等，这些维生素对口腔溃疡面的康复均有一定作用。

喝茶会影响牙齿洁白吗

在日常生活中我们经常发现，泡茶的茶具往往结上一层

“茶锈”，且较难除去。这使人联想到，常喝茶是否也会在洁白的牙齿上结上一层棕褐色的“茶锈”呢？

“茶锈”主要是茶单宁在空气中氧化后生成棕色胶状物质，茶叶中的胡萝卜素、氟化物也能促使生成茶锈。知道茶锈生成的道理，就可以防止茶锈附着在牙齿上。

1. 常刷牙

浓茶中含茶单宁尤其多，易沾在牙齿上，而漱口和用牙膏刷牙可以除去它。口腔所分泌的唾液，可使牙齿上的染色除掉，加上吃食物对牙齿的摩擦作用，故喝淡茶不会影响牙齿洁白。

2. 饮浓茶、常吸烟会使牙齿变黄加重

因为浓茶含茶单宁多，吸烟的烟雾中也含有褐色成分，二者协同作用可促使牙齿变黄。

饮茶能防龋齿

龋齿俗称“虫子牙”。是一种常见病。龋齿并非虫子龋蚀成洞，而是残留在牙齿上的食物被细菌分解并产生酸类，在酸的腐蚀下使牙齿脱钙，形成龋洞。常饮茶则可以防止龋洞的形成，这是为什么呢？

因为茶叶中含有氟，氟离子极易与牙齿中的钙质结合，在牙齿光面形成一层氟化钙，氟化钙是一种难溶于酸的物质，故此对防酸、抗龋起到了一定作用。因比应提倡经常用茶汤漱口。

那么，哪些茶含氟量较高呢？据国外研究认为所有的茶叶都含氟化物，其中以绿茶含量较高。含氟量较高的茶有福

建“乌龙茶”，云南“滇红”、浙江“杭绿”、江西“茉莉花茶”等。特别是乌龙茶在防龋方面很有功效。

饮茶可治疗痢疾和腹泻

古代医学书籍中有不少利用绿茶来治疗细菌性痢疾的记载。茶叶之所以有此作用，与茶叶中多酚类物质是分不开的。茶多酚类物质能与单细胞的细菌结合，使菌体蛋白质凝固将痢疾杆菌、大肠杆菌等杀死。

英国药典中记载：茶入胃后，茶多酚与碱、蛋白质结合成鞣酸盐类。当蛋白质被消化时，茶多酚又游离出来，再与其它物质结合；当进入小肠时（小肠内为碱性），茶多酚将蛋白质凝固，从而减少消化液对肠壁的刺激，故可以治疗痢疾。

另外，茶汤进入肠道后，能使紧张兴奋的肠道变得松弛，使肠道蠕动变得缓慢，从而使腹泻得以减轻。常用的方剂如下：

1. 痢疾：绿茶 15 克，浓煎服。赤痢可以甘草汤兑服；白痢以生姜汤兑服；菌痢，以绿茶研末，水泛为丸，每次 6 克。

2. 急性肠炎：茶叶 100 克，干姜 50 克，研末和匀，日服 2—3 次，每次三克，白开水送下。

喝茶可减肥

当今健美风靡世界，人们都希望自己有健美体魄。茶叶中含有咖啡碱、肌醇、维生素等多种有益成分。它们能促进胃液分泌调节脂肪代谢，身体过胖的人可以通过喝茶减肥。

日本慈惠医科大学中村治雄研究室对中国乌龙茶进行化

验和临床试验，试验证明，常饮乌龙茶能减少血液中胆固醇和中性脂肪，有降低血压、防治冠心病和消肥减胖的作用。法国医生研究证实，常饮云南沱茶有减肥健美作用。临床试验证实，对常饮花茶的40—50岁的人，有明显减轻体重的效果，对其它年龄的人也有不同程度的作用，并有70%的心脏病患者体内三酸甘油酯的含量明显降低。

另据报道，对40名男女肥胖者，让他们每天喝3杯沱茶，坚持1个月，其结果有40%的人体重都有减轻，血脂含量下降13%。

喝茶可以预防癌症

某些报道说茶叶中某些成分有致癌作用，于是引起消费者疑虑。诺贝尔奖金获得者波林认为，癌肿可能是一种维生素的缺乏症，因为阻碍癌肿生长的第一道屏障是细胞间基质，维生素C是保护这屏障结构完整的必需物。由此，他发现大剂量的维生素C能使晚期癌症患者延长平均生存期四倍。而茶叶中的维生素C含量较丰富，因此饮茶有助于预防癌症。

台湾一位教授也介绍说，饮茶可以预防癌症，并已得到证实。实验证明，将茶叶磨成粉末掺在饲料中，喂食带有癌细胞的小白鼠，经过3个星期后，对癌细胞不但具有明显的抑制作用，而且还出现癌细胞减少的趋势。这位教授指出，茶叶之所以有防癌作用，是由于茶叶中的某种物质，经过血液循环，可以治疗及预防全身各个部位的癌细胞。在茶叶中预防癌症效果最好的是乌龙茶。他建议，每天至少饮10克乌龙茶。每日三餐后饮上一杯乌龙茶，可以起到预防癌症的作

用。

另据报道，中国预防医学科学院科研人员认为饮茶可以阻断人体内亚硝胺的合成，从而起到了防癌作用。并指出每天饮用1杯茶水（5克绿茶、红茶或多维茶），可以起到防癌效果。通过临床实践证明，食道癌、胃癌患者饮用少许浓茶，感觉舒适，食物较易通过，有缓解症状的作用。

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所在研究了17种茶叶对亚硝胺合成的阻断能力后得出结论：绿茶、乌龙茶效果最好，尤以西湖龙井、武夷乌龙茶效果最佳，其次是紧压茶，第三是红茶、花茶。

我国广西肿瘤防治所发现茶叶可抑制黄曲霉素所致肝癌的发生。我国医学专家在研究食道癌病因时发现，饮茶量与食道癌死亡率呈负相关。

由上可知，饮茶确能预防癌症。

合理饮茶

茶叶中含有丰富的内含物质，经常饮茶有祛病强身之功效。如茶叶中的钾元素对糖尿病、高血压有抑制作用；氟元素能促进骨骼良好发育并能保护牙齿免受腐蚀；维生素A、B对心脏病、癌症及白内障等疾病有一定的疗效；维生素C、E有延缓衰老的功能。

但是，不同的茶类其内含物质的含量会有较大的差异，因而其对人体的保健作用也不甚相同，应根据需要合理选用。

绿茶含维生素C和茶多酚量较多，其抑制细菌生长繁殖、抗辐射、防血管硬化、降血脂及增加白细胞的作用较强；患

有胆炎、胆囊炎、前列腺炎、关节炎、高血压、心脏病、神经衰弱等症的患者以及长期与放射线接触的人，以饮绿茶为宜。中老年人饮绿茶，还有防癌、抗癌的作用。

红茶有较好的健胃、利尿、抗衰老功能，患有慢性胃肠炎、消化不良、肾炎、泌尿系统结石的患者，以饮红茶为佳。产妇饮加红糖的红茶，有助于净身和身体康复。

花茶一般用绿茶窰制，其功效与绿茶基本相同，肝病及前列腺肥大者最宜饮用。少女经期前后饮花茶，可疏肝解毒、理气调经。

青茶和黑茶具有良好的去脂减肥作用，形盛体胖者尤宜饮用。

饮茶要注意沏茶方法：茶在水中浸泡以不超过 1 小时为宜。最好是热开水冲入茶杯中，待茶香扑鼻时即将水与茶叶分离，以免茶叶的营养成分遭到破坏。

过度饮茶无益于健康

我国的传统医学认为，茶叶无毒，副作用极少。但是现代科学告诉我们，长期过量饮茶，对身体健康是不利的。

据本草纲目记载，嗜茶成癖者，时时咀嚼不止，久而伤营，伤精血，不华色，黄瘁痿弱，抱病不悔，大可叹惋。其他的一些医药书籍也有类似的说法。总结起来，饮茶过量的害处有三：

一是伤精血，冷脾胃，渐渐导致面黄肌瘦、减食、呕泄等；

二是渴症，多食茶汤，病不能愈；

三是空腹饮茶，直入肾经，对肾不利。

因茶叶的污染（例如残留农药）带来的危害引起了国内外专家和大众的重视。也有学者研究表明残留的污染物只有百分之二被沸水抛出，因此对身体的伤害很弱。

现代科学分析证明：茶叶中含有一些微量的对人体有害的金属元素，如铅、铬、镍等。它们的污染源有茶树的生长环境、农药等化学品、加工中解除的金属设备等。其中铅的毒性最大，它可在人体内积蓄，直到引起慢性中毒。但是一般的茶叶所含的这些元素量都极其微少，对人体的不利影响几近于无。

某些陈茶、保管不善的茶叶，内中可能会含有黄曲霉素，其中的一些毒菌被认为是极强的致癌物质。但是保管良好的茶叶中一般都没有黄曲霉素。

另外就是一些不良的饮茶习惯和饮茶方式也会使饮茶带来不利的副作用。

茶汤出现“冷后浑”是怎么回事

“冷后浑”是指红茶茶汤冷却后，呈现出乳状物使汤色变浑之现象。那么为什么会出现“冷后浑”呢？

茶叶中的茶黄素和茶红素能与咖啡因结合，形成络合物。这种络合物只能溶解在热水中，而不溶于冷水。当茶汤变凉时使络合物析出，故呈现出浑浊状态。红茶冷后浑的颜色取决于茶黄素含量的高低：茶黄素含量低时不易产生冷后浑，即使产生，颜色也常呈淡黄绿色；当茶黄素含量高时不但出现冷后浑，而且呈亮黄浆色至桔黄浆色。

从上述分析中不难看出，冷后浑现象是红茶所固有的，也是决定红茶质量的一个重要标志。

怎样识别茶叶的真假

识别真茶与假茶，可采取看、闻、烧、泡的方法进行鉴别。

1. 看

真新茶具有其固有的色泽，如红茶呈褐黑色，乌而油润，绿茶为灰绿或翠绿色：青茶为青翠或育乌、油光。真茶条索紧细，身骨较重实；假茶不呈条索，茶叶松散，身骨轻，不具有原茶固有的色泽。

2. 闻

新茶闻时有清鲜的茶香，而假茶则有青草味或异味。

3. 烧

取少许茶叶用火柴点燃，真茶有馥郁的芳香味，假茶则无。

4. 泡

捏一小撮茶叶放入杯中然后用开水冲泡，待叶充分展开后，将整片茶叶放入存有清水的白瓷盘中，然后仔细观察叶形、叶脉、锯齿等特征。真茶叶形边缘呈锯齿状，齿上有腺毛，叶的背面有茸毛状白毫，叶脉呈网状，主脉直接伸到叶顶，侧脉伸展到叶缘 $2/3$ 处便向上方弯曲，呈弧形，与上方支脉联合；假茶叶脉不明显，侧脉一般直射边缘、白毫有的背腹都有，有的则皆无，叶边缘锯齿不明显，或者锯齿粗大。

假茶常见用金银花叶、篙叶、嫩柳叶、榆树叶、枣树叶

等制成。

新茶与陈茶有什么区别

人们都喜欢饮用新茶，这不仅是因茶汤色鲜味香，而且营养价值高。那么怎样区别新茶和陈茶呢？主要从色、香、味和含水量来鉴别。

1. 色、香、味

新茶的色香味均有新鲜爽口的感觉，饮后心旷神怡，心情舒畅。陈茶汤色暗，枯黄，透析度降低，香气低沉，并产生一种令人不快的陈味。茶叶的陈味是由于类脂成分发生水解和氧化所致；陈茶香气消失，是由于茶叶中芳香物质挥发掉，以及不饱和成分被氧化所致；茶汤变深变暗是由于茶叶中的氨基酸和糖分发生褐变反应的结果；茶汤透析度降低，是茶叶中的茶黄素进一步氧化聚合的结果。

2. 含水量

新茶含水量较低，一般在 7% 以下，茶叶干松，用手指轻轻捏之，即可成为粉末；陈茶含水量较高一般在 10% 以上，用手捏之，不易成粉末，而且茶湿软且重，茶梗不易折断。这是由于茶叶具有很强的吸湿性，在存放过程中吸收空气中水分的结果。

用紫砂壶沏茶有什么好处

紫砂壶是江苏宜兴的特产，距今已有几千年历史，因其造型庄重大方，色调古朴典雅，深受人们喜爱。紫砂壶是一种陶器，是用紫砂泥烧制而成，由于烧制时温度不同，故呈现出多种颜色，如紫铜色、海棠红色、栗色、朱砂黄、墨绿、

铁青、棕黑等色。紫砂壶使用年代越久，色泽越加光润古雅，很具有特色。那么，用紫砂壶沏茶有什么好处呢？

1. 紫砂壶泡茶，茶香浓郁持久

这是由于紫砂壶构造所决定的。紫砂壶咀小，盖严，壶的内壁较粗糙，这些都有效地防止香气过早散失。当把茶倒入杯中时，茶香四溢，增加了茶叶的风味。由于壶体内壁粗糙，故有滤清沉淀作用，长久使用，使内壁挂上一层棕红色的茶锈；久而久之，不放茶叶也可冲泡出色浓味香的茶来。紫砂壶使用时间越长，茶锈积聚在内壁上越多，故茶汤越加醇郁芳馨。

2. 紫砂壶泡茶保温时间长

这是由于壶壁的内部存在着许多小气泡，每个气泡里面充满了不流动的空气。空气是热的不良导体，所以紫砂壶有较好的保温作用。而日常所用的瓷壶，由于壶体致密，如果用手掂同样大小的紫砂壶和瓷壶重量，则会感到瓷壶重，而紫砂壶轻。这样壶体中没有不流动空气，保温作用不及紫砂壶。

怎样除净茶杯里的茶锈

茶杯使用时间长了，往往在内壁上粘有很多棕褐色茶锈。这不但影响茶杯的美观，而且还会给人以不快感觉。那么怎样除净茶杯里的茶锈呢？

茶锈是多酚类物质在空气中氧化后生成的棕色胶状物质。这种物质与容器壁粘合在一起，故不易被水冲洗掉。为了除去茶锈，可用牙膏或烟灰擦洗，其方法是用纱布蘸少量牙膏或烟灰，然后擦茶杯内壁，可立即除掉。

有人用肥皂或香皂擦洗茶锈，这当然也可以除净，但往往留下一种肥皂（香皂）味，故一般不宜采用。

怎样鉴别花茶质量

花茶质量的优劣，主要从茶叶的条索、色泽、杂质、汤色、香气和滋味等几方面进行比较。

条索：优质花茶条索紧细、圆直、质重；劣质茶条索粗松弯曲，质轻。

色泽：优质花茶色泽乌黑，均幻、有光泽；劣质花茶色泽枯黄、发暗。

杂质：优质花茶不含梗、籽、片、末等杂质、劣质茶或多或少含有杂质。

汤色：优质花茶汤色浅黄明亮；劣质花茶汤色深黄或棕黄、发暗。

香气：这是决定花茶质量的主要标志，凡是香味浓而持久、纯正、鲜爽的为上品，其中一、二项不足者为中品；几项都欠佳者为劣品。

茶的食疗方剂

茶叶不但具有消暑解渴作用，而且还有食疗作用，其主要方剂如下：

1. 治疗煤气中毒：浓茶、食醋各 1 杯，混合，每日分 3 次服下。

2. 治胃及十二指肠溃疡：茶叶、白糖、蜂蜜各 250 克，加水 4 大碗，煎成 2 碗，滤渣，冷后储于有盖瓶中，放置 12 日后服用。每日早晚各服 1 汤匙，蒸热后服用。

3. 治感冒：茶叶 9 克，生姜 9 克，适量红糖，浓煎服之。

4. 治菌痢：茶叶研末，每服 6—12 克，每日 3 次，病愈为止。

5. 治便血：茶叶 250 克，五贝子 5 个，煨烧存起，共为末。每次 6 克，米汤送下，每日 2 次。主治因饮食过度、肠胃积热、酒毒、血痢等造成的便血。

怎么配制保健茶

保健茶品种很多，现介绍几种常见的保健茶的配制方法。

1. 菊花茶：白菊花 5 克，加开水 500 毫升冲泡，味甘而醇，清滑可口，回味溢香。菊花茶具有清热解毒作用，主治热疖、疔、痈、头痛目赤、高血压等病症。

2. 柠檬茶：是由柠檬原汁和红茶配制而成，其内含有多种氨基酸、维生素和矿物质，营养丰富。柠檬茶有生津止渴，开胃消滞，解除疲劳，增强心肌的作用，长期饮用有一定保健作用，对高血压和肥胖病有预防效果。

3. 盐茶：食盐 6 毫克，茶叶 1 克，用开水 500 毫升冲服，有祛热解暑、补液止渴的作用。

第七章 茶的食疗

茶叶具有很多优良的特性，既是人们日常生活的优质饮料，又具有一定的医疗效果，实为生活中不可缺少好伴侣。本章介绍茶叶的食疗方法和一些与茶相关的植物种类，并提供几种家庭中自制果茶的方法。

第一节 药茶

一、滋补美容药方

1. 滋补健身方

八仙茶

【配方】细茶 500 克，净芝麻 375 克，净花椒 75 克，净小茴香 150 克，泡干白姜、炒白盐各 30 克，粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各 750 克。（录自《韩氏医通川》）

【用法】将药研成细末，和合一处，外加麦面，炒黄熟，与前 11 味等分拌匀，瓷罐收贮，胡桃仁、南枣、松子仁、白

砂糖之类，任意加入。每服3匙，白开水冲服。

【功效】益精悦颜，保元固肾。适用于四五十岁中寿之年延缓衰老。

白术甘草茶

【配方】绿茶3克，白术15克，甘草3克。（录自《经验方》）

【用法】将白术、甘草加水600毫升，煮沸10分钟，加入绿茶即可，分3次温饮，再泡再服，日服1剂。

【功效】健脾补肾，益气生血。

乏麻养血茶

【配方】黑芝麻6克，茶叶3克。（录自《醒园录》）

【用法】前味炒黄，与茶加水煎煮10分钟。汤饮并食芝麻与茶叶。

【功效】滋补肝肾，养血润肺。治肝肾亏虚，皮肤粗糙，毛发黄枯或早白、耳鸣等。

返老还童茶

【配方】槐角18克，何首乌30克，冬瓜皮18克，山楂肉15克，乌龙茶3克（民间验方）

【用法】前四味药用清水煎去渣，乌龙茶用药汁蒸服，作茶饮。

【功效】情热、化痰，益血脉，可增强血管弹性，降低血中胆固醇含量，防治动脉硬化。

杜仲茶

【配方】杜仲 6 克，绿茶适量。（民间验方）

【用法】杜仲研末，用绿茶水冲服，每日 2 次。每次 3 克。

【功效】补肝肾，强筋骨，降血压。

人参茶

【配方】茶叶 15 克，五味子 20 克，人参 10 克，龙眼肉 30 克。（民间验方）

【用法】五味子、人参捣烂，龙眼肉切细丝，共茶叶拌匀，用沸水冲泡 5 分钟，随意饮。

【功效】健脑强身，补中益气。

首乌松针茶

【配方】何首乌 18 克，松汁（花更佳）30 克，乌尤茶 5 克。（民间验方）

【用法】先将首乌、松针或松花用清水煎沸 20 分钟左右，去渣，以沸烫药汁冲泡乌尤茶 5 分钟即可。每日 1 剂，不拘时饮服。

【功效】补精益血，扶正祛邪。运用于肝肾亏虚及从事化学性、放射性、农药制造、核技术工作及矿下作业等人员，放疗、化疗后白细胞减少等。

党参红枣茶

【配方】党参 20 克，红枣 10~20 枚，茶叶 3 克。（民间验方）

【用法】将党参、红枣叫水洗净后，同煮茶饮用。

【功效】补脾和胃，益气上津。适用于体虚，病后饮食减少，体困神疲，心悸怔忡，妇女脏躁。

芝麻茶

【配方】茶叶 5 克，白芝麻 30 克，（民间验方）

【用法】芝麻焙黄、压碎，用茶水冲服，每日清晨服 1 剂。

【功效】滋补强身，补血润肠。

酥油茶

【配方】酥油（即奶油，系从鲜乳提炼而成）150 克，砖茶、精盐适量，牛奶 1 杯。（《录自川翰方大全》）

【用法】先用酥油 100 克，精盐 5 克，与牛奶一起倒入干净的茶桶内。再倒入约 1~2 公斤熬好的茶水；然后用洁净的细木棍上下抽打 5 分钟；再放入 50 克酥油，再抽打 2 分钟；打好后，倒入茶壶内加热 1 分钟左右（不可煮沸，沸则茶油分离，不好喝）即可。不拘时服。

【功效】滋阴补气，健脾提神。运用于病后、产后及各种虚弱之人，可增强体质，增进食欲，加快康复。

硫黄茶

【配方】硫黄、诃子皮、紫笋茶各 9 克。（录自《太平圣惠方》）

【用法】将硫黄研为细末，用净布袋包，与诃子皮、紫笋茶共加水适量，煎沸 10~15 分钟即可，过滤取汁用。每日 1 剂，温服。

【功效】温肾壮阳，敛涩止泻。运用于肾阳虚衰（命门

火衰》，五更泄泻，胆部冷痛，四肢不温，或久泻不止。

【宜忌】阴虚阳亢者或孕妇忌用。

乌发童颜茶

【配方】制首乌（切片蒸后晒干）大生地（酒洗）、绿茶各等分。（民间验方）

【用法】煎水取汁（忌沾铁器）服，连服三、四个月。注意饮食起居，心情要愉快，忌吃各种血和鳞负、葱蒜、萝卜等食物。

【功效】治未老先衰、青年贫血体弱。服用期间，若出现伤风咳嗽或消化不良、胆泻、大便溏薄，应暂停服用。

2. 美容减肥方

慈禧珍珠茶

【配方】珍珠、茶叶适量。（录自《御香缥缈录》）

【用法】珍珠研细粉，沸水冲泡茶叶，以茶汤送服珍珠粉。

【功效】润肌泽肤，凉青春，美容颜。适用于面部皮肤衰老等。

何首乌茶

【配方】绿茶、何首乌，泽泻、丹参各10克。（民间验方）

【用法】加水共煎，去渣饮用，每日一剂，随意分次喝完。

【功效】美容，降脂、减肥。

绿茶单方

【配方】绿茶适量，(录自《食疗本草》)

【用法】经常用沸水冲饮，下限量。

【功效】绿茶防衰抗老化功力甚强。要保持身材苗系和青春活力，就需常饮绿茶。

美肤茶

【配方】绿茶末适量，软骨素 1 克 (录自《食物补疗大典》)

【用法】先用沸水冲泡浓绿茶一杯，然后将软骨素调和茶水中，经常饮用。

【功效】美艳肌肤，使皮肤富有弹性。

矿泉水茶

【配方】茶叶适量，矿泉水 500 毫升。(《食疗本草》)

【用法】矿泉水加糖，冲泡茶叶。

【功效】常饮能增强体力，并使皮肤变得柔软细腻。

葡萄茶

【配方】葡萄 100 克、白糖适量、绿茶 5 克，(民间验方)

【用法】绿茶用沸水冲泡，葡萄与糖加冷水 60 毫升，与绿茶汁混合饮用。

【功效】日常保健，有减肥、美容的作用。

灵芝茶

【配方】灵芝草 10 克，绿茶少许。(民间验方)

【用法】灵芝草切薄片，用沸水冲泡，加绿茶饮用。

【功效】补中益气、增强筋骨，保持青春美颜。

消脂茶

【配方】茶叶、生姜、诃子皮各等分。（录自《太平圣惠方》）

【用法】先将茶叶、诃子皮加水一碗，令其沸热后，再加生姜煎服。

【功效】治宿滞、减肥。

美肤茶

【配方】残茶水适量。（民间验方）

【用法】用喝剩的残茶水洗脸，经常用并持终

【功效】润浑肌肤，可作美容美肤用。

护眉茶

【配方】隔夜茶适量、蜂蜜少许。（民间验方）

【用法】隔夜茶中加 ^ f p T t 蜂蜜调匀，用以试洗眉面。

【功效】润泽护眉。长期使用可使眉毛浓密光泽。

乌发茶

【配方】黑芝麻 500 克，核桃仁 200 克、白糖 200 克、茶适量。（民间验方）

【用法】黑芝麻、核桃仁同拍碎，糖融化后拌入，放凉收贮。每次取芝麻核桃糖 10 克，用茶冲服。

【功效】乌发美容。常用可保持头发不花不白。

雀舌茶

【配方】雀舌茶、枸杞各等分（录自《饮膳正要》）

【用法】文火煎服。

【功效】消食，化气，壮阳，减肥。

二、内科药茶方

1. 治感冒茶方

葱鼓方

【配方】茶末 10 克，石膏 60 克。栀子 5 枚，薄荷 30 克，荆芥 5 克，淡豆豉 15 克，葱白三根。（录自《太平圣惠方》）

【用法】水煎代茶频饮，宜温服。

【功效】辛温解表。适用于外感风寒，体热头痛等。

石膏茶

【配方】生石膏 60 克，紧笋茶末 3 克。（录自《太平圣惠方》）

【用法】将石膏捣为末，加水煎渣备用。以药汁泡紧笋茶末服用。

【功效】治流感。有清热泻火之效。

五神茶

【配方】荆芥、苏叶、生姜各 10 克，红糖 30 克，茶叶

6 克。(录自《偏方大全》)

【用法】先以文人煎煮荆芥、苏叶、生姜、茶叶，约 15~20 分钟后，加入红糖待溶化即成。每日 2 次，可随量服用。

【功效】发散风寒，祛风止痛。适用于风寒感冒，畏寒，身痛，无汗等症。

天中茶

【配方】制半夏、制川朴、杏仁（去皮）、炒莱菔子、陈皮各 90 克，荆芥、槟榔、香薷、干姜、炒车前子、羌活、薄荷。炒枳实、柴胡、大腹皮、炒青皮、炒白芥子、猪苓、防风、前胡、炒白芍、独活、炒苏子、上藿香、桔梗、蒿本，木通，紫苏、泽泻、炒苍白术各 60 克、炒麦芽、炒神曲、炒山檀、茯苓各 12 克、白芷、甘草、炒草果仁、秦艽、川芎各 30 克、红茶叶 300 克。(录自《沈氏遵生书》)

【用法】大腹皮煎汁。过滤去渣，取汁。其余各味共研粗末，与大腹皮汁拌后晒干，用纱布包袋，每袋 9 克，备用。每次用一袋，沸水冲泡，焖 5~10 分钟，当茶饮，每日二次。

【功效】疏散风寒，治风寒感冒，恶寒发热，头病肢酸，胸闷呕恶等。

八味茶

【配方】川芎、荆芥各 120 克，白芷、羌活、甘草各 60 克，细辛 30 克，防风 30 克，薄荷 240 克。(录自《和剂局方》)

【用法】以上八味共碾抹末，每服二钱，用清茶服下。每日数次。

【功效】治外感风邪头痛。

2. 治咳喘茶方

僵蚕止咳茶

【配方】白僵蚕 30 克、好茶末 30 克。(录自《瑞竹堂经验方》)

【用法】白僵蚕 30 克为末，放碗内，倾沸水一小盏，盖定，临卧温服。又米白糖 500 克，猪板油 120 克，雨前茶 60 克，水四腕。先将茶煎至二碗半，再将板油去膜切碎，与糖一起加入茶中，熬化听用、每次用白滚汤冲数匙服之，一日数次。

【功效】消痰止咳，卞治庆咳、喉占川锯，不能安卧。

祛寒止咳茶

【配方】烧酒、猪脂、茶末、香油，蜂蜜各等分。(录向《本草纲目》)

【用法】和匀共浸七天服。

【功效】治寒痰咳嗽。

清气化痰茶

【配方】可药煎 30 克，细茶 30 克，荆芥穗 15 克，海螵峭 3 克，蜂蜜适量。(录自《本草纲目》)

【用法】研细末为丸，每次 3 克，加蜜沸水泡。

【功效】治咳嗽痰多。

三、外科药茶方

1. 烫伤烧伤茶方

伤浓茶剂

【配方】茶叶适量。(民间验方)

【用法】茶叶加水煮成浓汁，快速冷却。将烫伤肢体浸于茶汁中，或将浓茶汁涂于烫伤部位。

【功效】消肿止痛，防止感染。

杨梅鲜根茶油方

【配方】杨梅鲜根适量，茶油适量。(民间验方)

【用法】前味炒至焦黑存性，研细末，加茶油和匀，涂患处，每日数次，连续数日，以愈为度。

【功效】治烫，饶伤。

烫伤茶

【配方】泡过的茶叶，(录自《四科简效方》)

【用法】将泡过的茶叶，用坛盛政朝北地上，砖盖好，愈陈愈好，不论已溃未演，搽之即愈。

【功效】治烫火伤。

桃树皮茶油方

【配方】桃树皮、茶油适量。(民间验方)

【用法】桃树皮烧炭存性，研末，调茶油敷患处。

【功效】治烫，烧伤。

2. 跌打损伤茶方

季花糖茶

【配方】红茶 3 克，月季儿 6 克，红糖 30 克。（民间验方）

【用法】3 味加水 300 毫升煮沸 5 分钟，晾温，分 3 次饭后服。日服 1 剂。

【功效】消肿止痛。用于跌打损伤、血瘀肿痛。

干茶渣

【配方】干茶渣适量。（民间验方）

【用法】焙至微黄，撒敷伤口上。

【功效】止血消炎，用于外伤出血。

枸杞叶茶

【配方】茶叶和枸杞叶各 500 克。（民间验方）

【用法】晒干研末。加适量面粉糊粘合，压成小方块，烘干即可，每日 4 克，成人每日 2~3 次，沸水冲泡当茶饮。

【功效】治跌打损伤。

苦参明矾茶

【配方】绿茶 25 克，苦参 150 克，明矾 50 克。（民间验方）

【用法】明矾研末与前味加水 1500 毫升，煮沸 15 分钟，温洗患处。洗后药液可留用，再煮 15 分钟后再洗，日洗 1

剂。

【功效】用于伤口化脓性感染。

蒲公英茶

【配方】绿茶 25 克。甘草 10 吨，蜂蜜 30 克，蒲公英 30 克。（民间验方）

【用法】蒲公英、甘草煎煮 15 分钟，捞出留汁。加入蜂蜜、绿茶，分 3 次服从。

【功效】消肿止痛。用于各类伤口肿屈。

米酒茶

【配方】茶末、米酒适量。民间验方）

【用法】共入锅内熬成膏，敷患处，每日换药 2 次。

【功效】清热解毒，可用于乳痈。

蛇蜕茶油方

【配方】蛇蜕 9 克，百草霜 3 克，茶油适量。（民间验方）

【用法】共研细末，入茶油和匀，涂患处。

【功效】用于痈疽脓水不干。

藤黄茶

【配方】红茶 10 克，藤黄 30 克。（民间验方）

【用法】用红茶煎汁磨藤黄，涂患处。

【功效】治丹毒。

乌硫茶

【配方】硫磺 1 克，烂茶叶 15 克，乌梅 3 个。（录自《保和堂秘方》）

【用法】穴用硫磺树撒敷疮口，再将乌梅烧灰。与烂茶叶共为碎末，贴敷疮口。即愈。

【功效】消肿去毒，用于诸毒疮久治不愈者。

荷叶茶调散

【配方】干荷叶、茶时适量。（录自《本草纲目》）

【用法】焙于研细末，浓茶叶调糊状外敷。

【功效】解毒杀菌，治阴疮。

苦参茶

【配方】苦参、腊茶、蛤粉、密陀僧、猪脂各等份。（录自《本草纲目》）

【用法】前四味研末和匀，调猪脂液成糊状。即可涂敬患处。

【功效】杀虫敛疮，治阴疖。

3. 毒虫叮咬茶方

细茶叶

【配方】细茶叶适量。（民间验方）

【用法】沸水冲泡，然后取其汁洗搽患处，每日数次，连续数日，以愈为度。

【功效】用于毛虫螫伤发作，坚硬如肉痘。也可以用于治蜂螫伤，蜈蚣咬伤。

桃茎白茶

【配方】桃茎白皮 30 克，茶叶适量。（民间验方调

【用法】将桃茎白皮和茶叶用水煎，代茶饮。

【功效】排毒消肿。治被狂犬咬伤初期，咬伤部位有隐痛感。

蛇咬伤茶

【配方】东风菜根 300 克，浓茶汁 100 克。（民间验方）

【用法】将东风菜根洗净，捣取原汁，冲入浓茶，1 次服下。药渣敷伤口周围。

【功效】用于蛇咬伤应急辅助治疗。

四、皮肤科药茶方

1. 治皮炎茶方

艾姜茶

【配方】陈茶叶 25 吨，艾叶 25 克，老姜 50 克，紫皮大蒜头 2 个。（民间验方）

【用法】大蒜捣碎，老姜切片，与茶叶共煎，5 分钟后加食盐少许，分 2 天外洗。

【功效】消炎杀菌，用于神经性皮炎。

水牛蹄茶油糊

【配方】水牛蹄，茶油适量，（民间验方）

【用法】水牛蹄烧存性，研细末。茶油调糊状，涂患处。每日 2 次，连用 10 日以上。

【功效】治神经性皮炎。

芦甘蒜韭茶

【配方】芦荟、甘草、大蒜、韭菜、茶叶、醋适量。（民间验方）

【用法】用泡过的茶捣烂敷患处，用小刀削角质层，再用芦荟、甘草调醋搽，用大蒜、韭菜捣烂敷患处。

【功效】治神经性皮炎。

山楂茶

【配方】山楂片 25 克，绿茶 2 克，（民间验方）

【用法】绿茶、山楂片入水同煎，煮沸 5 分钟，分 3 次温饮，每日 1 剂。

【功效】抑菌散淤，用于脂溢性皮炎。

生黄茶油

【配方】花生壳灰、硫磺、冰片各适量，茶油少许。茶叶 10 克。（民间验方）

【用法】将茶叶煎成浓汁，洗净患处，再将花生壳灰、硫磺、冰片碾碎，入茶油成糊状，涂患处，日 2~3 次。

【功效】消炎，杀菌。用于头癣。

癣疮薇茶散

【配方】白薇 9 克，白芷 6 克，花椒 6 克，细茶叶 6 克，大黄 15 克，明矾 15 克，寒水石 6 克，蛇床子 6 克，雄黄 3 克，百部 6 克，樟脑 3 屯。（录自《家用良方》）

【用法】并共为末。用茶汁和匀捣稠状。

【功效】杀虫解毒。治癣疮等。

木枫茶油

【配方】木鳖子、大枫子各 30 克，五倍子 15 克，枯矾 5 克，茶油少许。（民间验方）

【用法】前 3 味共入锅置茶油中煎焦，去药渣，加入枯矾，和匀。先洗净患处，每日涂 1~2 次。

【功效】消炎、杀菌，用于各种体癣、头癣，经久不愈的顽癣。

三末茶

【配方】细茶末 6 克，乳香和象牙末各 3 克，水银和木香各 1.5 克，麝香少许，鸡蛋，黄蜡、羊油等。（民间验方）

【用法】前六味共为细末，和后三味调匀搽患处。

【功效】治牛皮癣。

密佗僧粉茶油

【配方】密佗僧粉末、醋、茶油适量。（民间验方）

【用法】密佗僧研为细末，加白茶油调匀，涂患处。

【功效】用于顽固性皮肤瘙痒。

2. 治疱疹茶方

竹叶茶油

【配方】竹叶、茶油各适量。（民间验方）

【用法】竹叶烧灰调茶油涂患处。

【功效】清热消炎，用于治带状疱疹。

苦参明矾茶

【配方】绿茶 25 克，苦参 150 克，明矾 50 克。（民间验方）

【用法】三味水煎，每日 1 剂，外洗患处。洗过的药液还可煮沸 10 分钟再用，再洗患处。

【功效】治湿疹。

抗敏茶

【配方】乌梅、防风、柴胡各 9 克，五味子 6 克，生甘草 10 克。（民间验方）

【用法】上 5 味煎汤代茶，每日 1 剂，日分 2 次服。

【功效】清热祛湿，散风止痒。适用于因风热蕴结，脾湿风毒引起的风湿疙瘩，周身刺痒、怕冷发热，骨节酸痛等症状，以及寻麻疹等过敏性皮肤病。

姜醋饮茶

【配方】生姜 50 克，红糖 100 克，醋 100 克，（民间验方）

【用法】姜切细与醋、糖水煎去渣。每次 1 小杯，温开水冲服代茶饮用，每日 3 次。

【功效】健脾胃，脱敏。适用于食物过敏引起的寻麻疹。

3. 皮肤杂症茶方

柿子茶油

【配方】柿子一个，茶油少许。（民间验方）

【用法】柿子切碎，晒干，研末。入茶油调匀，外除患处，一日数次。

【功效】消肿止痛，用于疮疖肿痛。

空心茶油

【配方】空心茶、茶油各适量，（民间验方）

【用法】空心茶取叶，切碎，置新瓦上烧焦，研末，入茶油搅至油膏状，收贮。患处用茶水洗净，擦干，涂油膏，日2~3次。

【功效】清热解毒，用于疮疖等病。

银花露茶

【配方】金银花500克，青茶20克。（录自《本草纲目拾遗》）

【用法】将上药加水1000毫升，浸泡2小时。放入蒸馏锅，同时再加适量水进行蒸馏，收集初蒸馏液1600毫升；再蒸馏1次，收集800毫升，进行过滤分装，灭菌即得。每次饮50毫升，每日2次。

【功效】消热，消暑，解毒。适用于防治暑疖。

花椒韭菜茶

【配方】干花椒15克；鲜韭菜50克，茶油适量。（民间验方）

【用法】共捣烂，入茶油调匀，搽患处每日1次，2~3次即愈。

【功效】消毒杀菌，用于治疥疮。

五倍子冰片茶

【配方】绿茶、五倍子各等量，冰片少许。（民间验方）

【用法】共研末，洗净疮面敷上、每日一次。

【功效】治黄水疮。

五、五官科药茶方

1. 治眼疾茶方

菊花龙井茶

【配方】菊花 10 克，龙井茶 3 克。（录自《偏方大全》）

【用法】上 2 味用沸水冲泡 5~10 分钟即可。每日 1 剂，不拘时饮服。

【功效】疏风、情热，叫目。运用于肝火盛所引起的赤眼病，羞明怕光等（包括急性结膜炎）。

莲花茶

【配方】黄连（酒炒）、天花粉、菊花、川芎、薄荷叶、连翘各 30 克、黄柏（酒炒）180 克，茶叶 360 克。。录自《家用良方》）

【用法】上药共制粗末，和匀，用滤泡纸袋包装，每袋 6 克。每日 3 欠，每次取末 6 电，以沸水泡焖 10 分钟，饮服。

【功效】情热泻火，祛风明目。适用于两眼赤痛，紧涩羞明，赤眩贯睛、大便秘结等。

芽茶饮

【配方】芽茶、白芷、附子各3克，细辛、防风、羌活、荆芥、川芎各1.5克，盐少许，（录自《沈氏遵生方》）

【用法】将以上各味加盐少许，清水煎服。

【功效】治目中赤脉。

神清茶

【配方】茶叶适量。（录自《银海精微》）

【用法】食后清茶送下。

【功效】治生翳膜。

2. 治耳疾茶方

菖芎茶

【配方】茶叶、京菖蒲各3克，粉丹皮、川芎各5克。
（民间验方）

【用法】沸水冲泡，随意饮。

【功效】解毒、活血，用于中耳炎。

耳炎蝉蜕茶

【配方】青茶叶、细辛、荷叶各25克，蝉蜕3克，麝香0.3克，葱头适量。（民间验方）

【用法】共研细末，用葱头捣泥，和匀、做小捻，绢裹，纳于耳内。

【功效】消炎抑菌，开窍通络，用于中耳炎。

黄柏苍耳茶

【配方】黄柏 9 克，苍耳子 10 克，绿茶 3 克。（民间验方）

【用法】上 3 味共研粗末，沸水冲泡 10 分钟，或煎汤即可。每日 1 剂，分 2 次饮服。

【功效】清热化湿，排脓解毒，通耳窍。适用于中耳炎。

天麻耳鸣茶

【配方】绿茶 1 克，天麻 3~5 克。（民间验方）

【用法】先将无麻切成薄片干燥储存，备用。若服用时，每次取天麻片与茶叶收入杯中，用刚沸的开水冲泡大半杯，立即加盖，5 分钟后可热饮。头汁饮空，略留余汁，再泡再饮，直至冲淡，弃渣。

【功效】用于耳鸣眩晕症。

参须茶

【配方】茶叶 3 克，参须 3 克，京菖蒲 3 克。（民间验方）

【用法】沸水冲泡，随量饮，每日 1 剂。

【功效】用于耳鸣。

3. 治鼻症茶方

苍耳子茶

【配方】苍耳子 12 克，辛夷 15 克，香白芷 30 克，薄荷叶 1.5 克，茶叶 2 克。（录自《重订严氏剂生方》）

【用法】共研末、晒干，每服 6 克，加葱白，用清茶送

下。

【功效】治鼻渊（鼻炎）、鼻塞、流涕不止。

辛夷茶

【配方】辛夷 22 克，苍耳子 15 克，白芷 10 克，甘草 4 克，陈茶叶 5 克。（民间验方）

【用法】水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】祛风止疼，用于治鼻窦炎。

茶花末

【配方】茶花适量（民间验方）

【用法】焙干研末，吹鼻

【功效】主治鼻流血不止。

七味茶

【配方】鲜鸭梨（去核）柿饼（去蒂）各 1 个，鲜藕（去节）500 克，鲜荷叶（去蒂，干品亦可）1 张，鲜白茅根 30 克，红枣（去核、10 枚，绿茶 5 克。（民间验方）

【用法】将上七味洗净，加水浸过药面，煎成浓汁即可。每日 1 剂，不拘时饮服。

【功效】情热养阴，凉血止血。适用于鼻出血、咯血、胃溃疡呕血、便血，尿血等出血症。

4. 治口腔痰茶方

喉症茶

【配方】细茶 15 克（清明前者佳），黄柏 15 克，薄荷叶

15克。硼砂（煨）10克。（录自《万氏家抄方》）

【用法】各研极细，取净末和匀，加冰片1克吹喉。

【功效】治各种喉肿、喉炎、喉病。

开音绿茶

【配方】上等绿茶适量。（民间验方）

【用法】沸水冲泡饮用。

【功效】清热利咽，用于咽喉炎症。

桂花茶

【配方】桂花8克，茶叶10克。（民间验方）

【用法】沸水冲泡，即可饮用。

【功效】消肿祛痛，治牙痛。

六、妇科药茶方

1. 经水不调茶方

黑木耳红枣茶

【配方】黑木耳30克，红枣20枚，茶叶10克。（民间验方）

【用法】煎汤服。每日1次，连服7日。

【功效】补中益气、养血调经，适用于月经过多。

白糖茶

【配方】绿茶25克，白糖100克。（录自《本草纲目》）

【用法】沸水 900 毫升冲泡，露一夜，次日 1 次服完。

【功效】理气调经，用于月经骤停，伴有腰痛、腹胀等症。

月季花茶

【配方】绿茶 3 克，月季花 6 克，红糖 30 克。（民间验方）

【用法】加水 300 毫升，煮沸 5 分钟，分 3 次饭后服。每日 1 剂。

【功效】和血调经，用于血瘀痛经。

芝麻盐茶

【配方】芝麻 2 克，盐 1 克，粗茶叶 3 克。（民间验方）

【用法】煎好茶，加芝麻与盐，于经前 3 日起饮，每日 5 次。

【功效】通血脉，治经期下腹痛，腰痛。

凌霄茴香茶

【配方】茶树根、凌霄花和小茴香各 15 克。（民间验方）

【用法】于月经来时，将前两味药同适量黄酒隔水炖 3 小时，去渣加红糖服。月经干净后的第二天，将凌霄花炖老母鸡，加少许米酒和盐拌食，每月 1 次，连服 3 个月。

【功效】用于痛经。

泽兰叶茶

【配方】绿茶 1 克、泽兰叶（干品）10 克，（民间验方）

【用法】用刚沸的开水冲泡大半杯，加盖 5 分钟后可饮。

常作饮料。头汁饮之快尽。略留余汁，再泡再饮，直至冲淡为止。

【功效】活血化瘀，通经利尿，健胃舒气。对月经提前或错后，经血时多时少，气滞血阻，小腹胀痛者甚宜，用于原发性痛经。

2. 产前保养多方

妊娠水肿茶

【配方】红茶 10 克，红糖 51 克（民间验方）

【用法】沸水冲泡，早晚各饮 1 次，7~20 天为一疗程。

【功效】开郁利气，消胀止水，用于好娠水肿。

糯米黄芪茶

【配方】糯米 30 克，黄芪 15 克，川芎 5 克，茶 2 克，
（录自《太平圣惠方》）

【用法】上 3 味加水 1000 毫升，煎至 500 毫升，去渣即成。每日 2 次，温茶饮服。

【功效】调气血，安胎，适用于胎动不安。

苏婆陈皮茶

【配方】苏梗 6 克，陈皮 3 克，生姜 2 片，红芋 1 克。
（民间验方）

【用法】将前 3 味剪碎与红茶共以沸水焖泡 10 分钟，或加水煎 10 分钟即可。每口 1 剂，可冲泡 2~3 次。代茶，下拘时温服。

【功效】理气和胃，降逆安胎。通用于妊娠恶阻，恶心呕吐，头晕厌食，或食入即吐等。

利水茶

【配方】红茶 150 克。红糖 150 克。（民间验方）

【用法】分 7~10 次沸水泡饮，早晚各 1 次，一般羊水在 3000 毫升以上的孕妇，饮 1 疗程，即 7~12 天，可安全渡过产期。

【功效】养血利水。用于孕妇羊水过多。

止呕茶

【配方】干绿茶适量，（民间验方）

【用法】发病前，咀嚼干绿茶。

【功效】治妊娠早期恶心呕吐。

3. 产后疗疾茶方

山楂止痛茶

【配方】绿茶 2 克，山楂片 25 克（录自《本草纲目》）

【用法】加水 400 毫升，煮沸 5 分钟后，分 3 次温饮，加开水复泡可复饮，每日 1 剂。

【功效】用于产后腹痛。

芝麻催乳茶

【配方】绿茶 1 克、芝麻 5 克，红糖 25 克。（录自《本草纲目》）

【用法】将 5 克芝麻炒熟研末备用。每次按配方量加水

400~500毫升，搅匀后，分3次温服。

【功效】用于妇女乳少。

蜡茶末

【配方】蜡茶末适量。（录自《妇人方》）

【用法】调蜡茶末，丸百丸，茶服，自通。

【功效】治产后秘塞。

葱涎纳茶丸

【配方】葱、纳茶适量。。录自《妇人方》）

【用法】用葱涎调纳茶末制成丸药，服之自通。

【功效】治妇女产后便秘。

鸡蛋蜂蜜茶

【配方】绿茶1克、鸡蛋2个、蜂蜜25克。（民间验方）

【用法】加水300毫升煮沸后加入绿茶、鸡蛋、蜂蜜，烧至蛋熟。每天早餐后服1次，45天为一个疗程。

【功效】用于产后调养。

川芎头痛茶

【配方】川芎不拘量，腊茶5克。（录自《集简方》）

【用法】将川芎研末备用。每日2~3次，每次取川芎末6克，川腊茶煎汤，取叶候温送服。

【功效】补气益血，活血止痛。适用于产后头痛，气虚头痛等。

蒲黄茶

【配方】蒲黄 100 克，红茶 6 克。（民间验方）

【用法】用水煎，去渣用汁，每日 1 剂，随意饮完。

【功效】活血散瘀，用于产后心闷昏厥，忍露不下。

退奶麦芽茶

【配方】炒麦芽 60 克，茶叶 5 克。（民间验方）

【用法】同煎一小碗，每日 1 剂，随时饮用。

【功效】退奶回乳。运用于哺乳期过，断奶回乳。

4. 妇女杂症茶方

鸡冠花茶

【配方】鸡冠花 30 克，茶叶 5 克。（民间验方）

【用法】共煎，随时饮用。

【功效】收涩止带。适用于赤、白带下，对阴道滴虫亦有杀灭作用。

仙鹤草茶

【配方】仙鹤草 60 克，荠菜 50 克，茶叶 6 克。（民间验方）

【用法】上 3 味同煎，每日 1 剂，随时饮用。

【功效】止血，适用于崩漏及月经过多。

止血葡萄茶

【配方】红茶 2 克，葡萄干 30 克，蜜枣 25 克（民间验方）

【用法】加水 400 毫升共煎，煮沸 3 分钟，分 3 次服，每日 1 剂。

【功效】化瘀止血，用于功能性子宫出血。

益母红糖茶

【配方】绿茶 2 克、益母草 200 克（鲜品 400 克）、红糖 25 克、甘草 3 克。（民间验方）

【用法】加水 600 毫升，煮沸 5 分钟即可。分 3 次温饮，每日 1 剂。

【功效】用于妇科盆腔炎。

甘麦大枣茶

【配方】小麦 30 克，大枣 10 枚，甘草 6 克，绿茶 6 克。（录自《金匱要略》）

【用法】共煎取汁，随意饮。

【功效】养心安神。用于妇女脏躁症、如精神不安、悲伤欲哭，不能自主、失眠盗汗等。

胡桃仁糖茶

【用方】胡桃仁，白糖各 30 克，绿茶 6 克。（民间验方）

【用法】将胡桃仁捣碎，白糖入茶水调匀，冲服胡桃仁，每日 3 次。

【功效】温补肺肾，润脂通便。用于妇女脏躁症。

七、儿科药茶方

1. 百日咳茶方

百日咳茶

【配方】贯叶萎干品 30 克，绿茶 5 克。冰糖适量。（民间验方）

【用法】贯叶枣炒后，加冰糖、茶叶用水煎汁，随意饮用，日服 1 剂。

【功效】消肺化痰，解痉止渴。用于小儿百日咳。

花生茶

【配方】花生米、西瓜了各 5 克、红花 1, 5 克，冰糖 30 克，茶叶适量。（民间验方）

【用法】西瓜下捣碎，连同花生米、红花、冰糖、茶叶加水煮半小时，随时饮用，花生米一并食之。每日 1 剂。

【功效】宣肺活血。化质镇咳，适用于百日咳。

采福茶

【配方】莱服子 15 克，绿茶 2 克。白糖适量。（民间验方）

【用法】莱服子焙于研粉，与茶叶一起用开水冲饮，可加入适量白糖。

【功效】下气定喘，消食化痰用于百日咳，慢性支气管炎。

黄豆芽茶

【配方】黄豆芽 90 克，生车前草 30 克，陈茶叶 1.5 克。（民间验方）

【用法】冷水煎熬加冰糖 60 克，再煮三沸，使糖溶化。一岁上下每次服 6~12 克，1 日 4 次。至 5 岁每次服 15 克，6~10 岁，每次 18 克。

【功效】治小儿百日咳。

罗汉果茶

【配方】绿茶 1 克，罗汉果 20 克。（民间验方）

【用法】罗汉果加水 300 毫升，煮沸 5 分钟后加入绿茶即可，分 3~5 次饮，每日 1 剂。

【功效】止咳化痰。用于百日咳、风热咳嗽不止。

乳茶

【配方】云南绿茶 1 克。（民间验方）

【用法】绿茶研细末，分 3 次乳汁调服，连服 3~5 天。

【功效】清热、消食、止泻、用于婴幼儿腹泻。

孩儿茶

【配方】孩儿茶适量。（民间验方）

【用法】将孩儿茶研细，口服。1 岁左右每次服 0.15 克，2 岁以上服 0.2 克，每日 3 次。

【功效】清热、消食，用于小儿消化不良。

儿科醋茶

【配方】绿茶 1 杯，（约 300 毫升）。食醋 20 毫升，（民

间验方)

【用法】二者混合，每次服 20 毫升，每日 3 次

【功效】和胃止泻，用于幼儿腹泻。

化食茶

【配方】红茶 500 克，白砂糖 500 克。(录自《偏方大全》)

【用法】红茶加水煎煮。每过 20 分钟取煎汁 1 次，加水再煎，共取煎汁 4 次。然后混和煎汁，再以小火煎煮浓缩，至煎服较浓时，加白砂糖，调匀。再煎熬至用铲挑起时呈丝状而下粘手时，熄火，趁热倒在表面涂过食油的大搪瓷盆中，待稍冷，将其分割成块状（每块 10~15 克）即可。每日 3 次，每次 1~2 块，饭后含食，或用开水嚼化送服。

【功效】化食消滞。适用于消化不良，胃皖胀饱不舒等症。

车前米仁茶

【配方】炒车前子、炒米仁各 9 克，红茶 1 克，白糖或葡萄糖少许。(民间验方)

【用法】一法：前 3 味共研细末，以白开水调服。二法：前 3 味加水 1 汤碗，煎至半碗汁，去渣滤汁，加入少许葡萄糖或白糖作调味即可，也可将 3 味研末，以沸水冲泡 15 分钟，加入少许葡萄糖或白糖即成。粉剂：每日 2 次，每次用上末 3 克，用白开水调服，3 岁以下儿童用量减半。汤剂：每日 2 剂。不拘时温服，3 岁以下者酌减。

【功效】健脾化湿，止泻。适用于小儿泄泻、水泻。

陈皮茶

【配方】茶叶1克、陈皮1克，(民间验方)

【用法】以上两味用水浸泡一昼夜。以水一碗，煎至半碗。1岁以下，每次服半食匙；1~2岁，每次服一食匙；3~4岁，每次服一食匙半。每日3次。

【功效】用于小儿消化不良，阴胀腹泻。

2. 小儿痘疹茶方

透疹茶

【配方】甘麻，荸荠、胡萝卜各100克，茶叶适量。(民间验方)

【用法】前3味共煎，小火煮15分钟，入茶叶，放温饮用，每日1剂，随意饮。

【功效】清热养阴，生津润燥，用于小儿麻疹。

二胡茶

【配方】胡萝卜100克、胡荽60克，茶叶少许。(民间验方)

【用法】上2味切碎，加水煎汁，加茶叶，随时饮用。

【功效】发汗透疹，健脾化湿，适用于水痘初起，邪毒欲发不出。

倍蛋茶

【配方】烂茶叶、五倍子各等份，鸡蛋少许。(民间验方)

【用法】前2味共研细末，用鸡蛋清调匀，敷患处。

【功效】收敛、消炎、杀菌，用于小儿痘疹。

茶油

【配方】茶油适量。（民间验方）

【用法】茶油直接涂患处。

【功效】清热解毒、消肿止痛，用于小儿湿疹。

末茶

【配方】茶叶末适量。（民间验方）

【用法】先用茶叶末煎水，趁热洗婴儿皮肤红肿溃烂处，再用茶叶末直接敷于患处。

【功效】用于婴儿湿疹。

萝卜香菜茶

【配方】胡萝卜 120 克，香菜 100 克，荸荠 50 克（录自《偏方人全》）

【用法】三味洗净加水煎汤代茶饮。

【功效】治小儿麻疹热毒。

3. 小儿惊厥茶方

葱须苦茶

【配方】苦茶 10 克，葱须 2 根。（民间验方）

【用法】水煎每日分 2 次服。

【功效】用于小儿惊风。

葱须茶

【配方】茶叶、葱须适量。（录自《孺子方》）

【用法】水煎煮服。

【功效】治小儿无故惊厥。

白僵蚕茶

【配方】绿茶 0.5 克、白僵蚕、甘草各 5 克、蜂蜜 25 克。（民间验方）

【用法】先将白僵蚕与甘草加入 400 毫升，煮沸 10 分钟，加入绿茶与蜂蜜即可，分 3~4 次，徐徐饮下，可加开水夏泡再饮。每日 1 剂。

【功效】用于小儿急慢性惊风。

水芙蓉花茶

【配方】绿茶 1 克，鲜木芙蓉花 10 克、蜂蜜 25 克。（民间验方）

【用法】木芙蓉花加水 400 毫升，煮沸 5 分钟后加入绿茶和蜂蜜即可。分 3 次温服，每日 1 剂。

【功效】用于小儿惊风。

4. 小儿积滞茶方

化积茶

【配方】山楂 15 克，麦芽 10 克，莱服子 8 克，大黄 2 克。茶 2 克。（民间验方）

【用法】全置放杯中，开水冲泡，每日 1 剂。随时饮用。

【功效】消食化积，适用于小儿食积、消化不良症。

驱虫消积茶

【配方】茶叶 15 克，青盐 3 克，雷丸、三棱、白砂糖各 15 克。（录自《串雅补》）

【用法】共研末和匀，调为丸，每次 3 克，白开水送服。

【功效】杀虫。治虫积、虫胀。

5. 小儿杂症茶方

盐蛋茶

【配方】茶叶 8 克，食盐 3 克，鸡蛋 2 只。（民间验方）

【用法】将茶、蛋共煮 8 分钟，将蛋壳打破，加盐再煮 10~15 分钟。取蛋去皮食。

【功效】主治小儿夜间遗尿。

鲫鱼茶

【配方】茶叶 10 克，鲫鱼 1 条。（民间验方）

【用法】将鱼内脏取出，鱼腹中放入茶叶，清蒸后连汤服下，不要加盐。

【功效】用于小儿肾炎。

陈茶

【配方】陈茶（越陈越好）适量。（民间验方）

【用法】把茶叶嚼烂，捏成小饼，贴于小儿脐上，外用棉被盖上扎好。

【功效】安神，止小儿夜啼。

姜糖神曲茶

【配方】生姜 2 片，神曲半块，食糖、茶叶适量。（民间验方）

【用法】共加水煎煮，随时饮用。

【功效】健脾上涎，用于小儿流涎。

小儿消暑茶

【配方】鲜荷叶，苦瓜时，丝瓜叶各 10 克，茶叶适量。（民间验方）

【用法】共加水煎汁，随时饮。

【功效】清热、祛暑，适用于小儿暑热症。

第二节 茶叶饮食

中国饮食世界闻名，是中华民族文化的又一宝贵财富。

《吕氏春秋》中《素问·脏器法时论》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说明药食同源，药补与食补的相互关系。

茶叶富有色香味形四大特点，能饮用，能调和滋味，增加色彩，又具有药理成分，所以茶叶菜肴一般都具有双重功效，既可增进食欲、解除饥饿，又能防治某些疾病和增强人体健康。

1. 茶叶粥

用料：绿茶花 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

制法：将绿茶茶煮成浓茶汁 100 毫升并去渣，粳米洗净，

加入茶汁、白糖及水 400 毫升，文火熬成稠粥。

食法：每日两次。凡精神亢奋，不易入眠者，晚餐勿服。茶叶粥能适应急慢性痢疾、肠炎、急性肠胃炎、阿米巴痢疾、心脏病水肿、肺心病和过于疲劳等症，保生集要说：“茗粥，化痰消食，浓煎入粥。”

2. 鸡茶饭

用料：鸡胸肉 8 小片，鸡蛋 1 个，小麦粉 100 克，粳米饭、食盐、干紫菜丝、绿茶末等适量，酒 20 毫升。

制法：将鸡胸肉纵切成丝，用刀背轻轻敲打，撒上精细食盐和黄酒，放置 4—5 分钟。鸡蛋打入碗中，加冷水 150 毫升，调入小麦粉，迅速用力搅匀成蛋糊。鸡肉丝蘸上蛋糊，在热油中炸熟，捞出放在粳米饭上，撒以绿茶末、细盐及干紫菜丝即成。

食法：工余假日服用鸡茶饭，可增进食欲，有助于健康。

3. 茶叶蛋

用料：鸡蛋若干，红茶末、桂皮、茴香、八角、味精和红酱油适量

制法：先将鸡蛋（最好红壳鸡蛋）洗净，用水煮熟，捞出后轻轻敲打，使蛋壳开裂而不碎。锅中放入红茶末、桂皮、八角、茴香、红酱油和水，投入熟鸡蛋，急火烧沸，然后文火煮半小时，加入味精即成。咸淡程度可调节红酱油加入量，也可加些食盐。

食法：可作点心，也可上桌作菜肴，居家旅游，男女老少皆宜。

4. 龙井虾仁

用料：新鲜活河虾 1000 克（约 250 只左右，大小均匀），龙井新茶（特级）1 克或鲜茶叶（一芽二叶）约 5 克，鸡蛋一个，味精确度 2.5 克，绍酒 15 克，精盐 3 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 1000 克（约耗 75）。

制法：将虾去壳挤出虾肉，其方法是一手捏住虾的头部，一手捏住的虾尾，将虾颈部一挤，虾仁即脱胎换骨脱壳而出。将虾肉盛入小竹箩，用清水反复洗至虾仁雪白，盛入碗内，放入精盐和鸡蛋清，用筷子轻轻搅拌至有粘性时加入湿淀粉，加味精，拌匀，静置 1 个小时，使调料渗入虾仁，待用。

将龙井茶用 50 毫升沸水冲泡，1 分钟后，弃茶汤 30 毫升，茶叶及剩汁待用。鲜叶用法大致如此。

将炒锅置中火上烧热，滑锅后下猪油，至四成熟时，倒入虾仁，迅速用筷子划散，待虾仁呈玉白色，倒入漏勺沥去猪油，暗葱炆锅（即用葱炒油锅，用时去葱，留其葱香而不见葱），再将虾仁倒入油锅，迅速把茶叶及汁一同倒入，烹入绍酒，抖动几下，出锅装盘，即成一盘虾仁玉白、鲜嫩、茶叶碧绿、清香，色泽雅丽，风味独特的龙井虾仁。

食法：作佳肴食用。龙井虾仁是受苏东坡“休对故人思故国，且将新火试新茶，诗酒趁年华”的启发，利用龙井茶“色绿、香郁、味甘、形美”的四绝，与入时鲜活河虾仁相配，创制的杭州名菜。1972 年美国尼克松来华时，周恩来总理在杭州设宴招待，当侍者捧上天堂菜龙井虾仁时，人们赞不绝口。

5. 清蒸茶鲫鱼

用料：活鲫鱼 500 克一条，绿茶 10 克。

制法：活鲫鱼去鳞、肠、鳃后洗净，将绿茶塞入鲫鱼腹内，置盘中上锅清蒸，约 40 分钟即可。

食法：不加食盐每日 1 次。一个疗程为 3—5 天。补虚损，止消渴，能治糖尿病烦渴、饮水不止，也适宜热病。

6. 龙井肉片汤

用料：猪腿肉 150 克，龙井茶 1.5 克，四川涪陵榨菜 10 克，鲜汤 1000 毫升，鸡蛋 1 个，调料少量。

制法：将腿肉切成薄片，加绍酒、细盐、味精、胡椒粉、蛋清和干淀粉拌匀，置半小时待用。龙井茶用沸水冲泡，沥去水分，再用开水 100 毫升冲泡，待用。榨菜切丝，待用。将腿肉片下开火锅氽熟后捞出。鲜汤中加入调料，再加茶汁及茶叶，煮沸后加榨菜丝，最后倒入肉片即成。

食法：作为菜肴食用。

7. 绿茶番茄汤

用法：绿茶 1.0—1.5 克，番茄 50—150 克。

制法：番茄洗净，用开水烫后去皮、捣碎，和绿茶混合置于杯中，加开水平面 400 毫升即成。

食法：本汤可作菜肴食用，也可日服三次。具有凉血正血、生津止渴之功效。适应眼底出血、高血压、牙龈出血、阴虚口渴、食欲不振等症。

8. 茶叶啤酒

饮啤酒时，往酒杯中兑入接近 1/3 的冷茶叶水，味醇至

极，且带茶香，微苦中蕴含舒爽。

9. 茶叶鸡汤

煲鸡汤时，放入一小撮茶叶（最好是用纱布包扎）；或者待鸡汤做好后兑入大半杯极浓茶汁，鸡汤会更清香。

10. 茶叶面条

取茶叶 100 克，加沸水 500~600 克泡成浓茶水，以此茶汁和面，擀成面条即成。此面条下锅不易糊，而且极清鲜爽口；若制作凉面，味道更佳，茶叶本性即是清凉的。

11. 茶叶馒头

取新茶 100 克，加沸水 500 克左右，泡制成浓茶汁。将茶汁放凉至 20~30℃，加酵母发面，再按一般方法蒸制成馒头，色如秋子梨，味道清香。类似地也可以制成大饼（馍）。

12. 茶叶米饭

将茶叶 0.5 克~0.7 克，用 500 毫升~1000 毫升开水浸泡 4~9 分钟后，用纱布过滤掉茶叶；将米淘净后，用茶液煮饭。煮出的米饭香而不腻、洁口、化食。

13. 碧螺虾仁

取鲜活大虾之虾仁 350 克，洗净，用 3 克盐、1 个鸡蛋的蛋清、25 克干淀粉将虾仁调成虾仁浆，静置阴凉处两小时；碧螺春茶叶 10 克，冲少量开水将茶叶“洗过”，加开水 100 毫升，泡成茶汁；旺火烧锅，下熟猪油 500 毫升（实耗约 80 毫升），油至四五成热时，下虾仁浆、拨散，熘至断生，倒入滤勺，滤去油；将虾仁倒入原锅（已无油），并即泼入茶汁约

30克，翻炒后出锅装碟；将碧螺春茶叶略挤去水，拼在盆边，即成。

14. 铁观音炖鸭

用大茶壶放入50克铁观音茶叶，开水冲泡，茶汁放入锅内；鸭子一只去头、足后分切块，入锅；栗子仁十数粒，经沸水浸泡后剔净叶脉入锅；再放入黑枣十数粒，冰糖两大匙；加水，炖至鸭肉能用筷子轻松插入；起锅时撒些铁观音茶末以增加香气，即成。

15. 祁门鸡丁

鸡胸脯肉1块切成均匀丁块，用蛋清、淀粉拌匀浸泡备用；祁门红茶袋泡茶5小袋，去除包装放入油锅中爆香，再将鸡丁放入爆至七分熟捞起备用；青辣椒、红辣椒各3~5个切成片，在油锅中略爆炒，即加清水煮至断生，再放入鸡丁和盐、味精一起炒熟即成。

第三节 非茶之茶

人们习惯把当茶饮用的都称为“茶”。市场上非茶之茶甚多，均不属于茶叶的范畴，但它却以保健茶或药用茶的形态出现。例如罗布麻茶、人参茶、杜仲茶等。这些“茶”与真正的茶是完全不同的植物种属，可以说没有一点亲缘关系。它们虽不是茶，但又不能称为假茶，其真正的含义是把这些植物叶或茎叶加工成干样后当茶泡饮。因此，这些非茶制品在广义上便成了茶家族中的“成员”。

它们可分为两大类：

一类是具有保健作用的，故称为“保健茶”，也叫药茶，是以某些植物茎叶或花作主体，再与少量的茶叶或其他食物作调料配制而成，例如绞股蓝茶；

另一类是当零食的消闲用的“点心茶”，例如青豆茶、锅巴茶等。

现对这些似茶非茶的制作方法 with 饮用，作一简要的介绍。

1. 绞股蓝茶

绞股蓝又名乌七叶胆，为葫芦科绞股蓝属植物。它在世界上已被鉴别的有 13 种之多，中国有 11 种。生长在田间的绞股蓝与乌敛梅（葡萄科），在植物形态上很相似。鲜绞股蓝是多年生草质藤本植物，茎细长，有 1—3 米，横断面呈五角形或多边形，卷须生于叶腋，叶色墨绿，复叶，椭圆形小叶 5—7 瓣，有小叶柄，叶片皱缩，易破碎，边缘有锯齿，圆锥花序，长 8—20 厘米，果球状小花，直径 5—6 厘米，成熟后黑色，稍带清香、微苦。

在民间，将绞股蓝用于治疗咳嗽、痰喘、慢性气管炎、传染性肝炎等疾病。1974 年以来，日本学者从该植物中分离出 50 多种皂甙，其中 4 种与人参皂甙结构完全相同，11 种完全相似。我国从 1984 年开始对绞股蓝的分布、资源进行调查、开发等工作。国内外的研究一致表明，绞股蓝具有抑制肿瘤细胞繁殖、搞疲研劳、保肝、抗胃溃疡、调节脂质代谢等药理作用。

在每年 5—8 月这段时间内是收割期，将茎叶一起割下

后，如有带泥土的，应洗净晾干，再用铡刀切成 5 厘米左右段状茎叶，按制烘青绿茶方法加工，经杀青、揉捻、解块、烘干或炒干，即成为绞股蓝茶的初制品，再精制整形，包制成袋泡茶形式。有的绞股蓝茶中拼入 20% 左右的茉莉花茶，使其香味更加协调柔和。

它的茶茎叶中可能不含多酚氧化酶，所以不易发酵后制成红茶型的绞股蓝茶。

绿茶型的绞股蓝天茶，带有芬芳的清香，滋味和淡微苦，回味甘醇，汤色淡黄清澈。它素有南方人参之称，故有的产名为“南参茶”。据有关资料报道，绞股蓝茶确实具有滋补、安神的作用，对某些慢性病菌有辅助疗效，常服用无副作用，也不会成瘾，是值得推荐的保健饮料。

2. 杜仲茶

杜仲主产于陕西、贵州等省，近年来浙江也有引种。它是多年生乔木，从开车种到剥取杜仲皮一般需 10 年，采收皮时，先把树砍倒再剥皮，树的基部又发出新芽，经培育后成为新株。

杜仲皮和叶的主要成分，经分析含有相同的物质，叶的水浸出物约占干物总量的 40% 相当于茶叶的水浸出物总量，它含有绿原酸、桃叶珊瑚甙、松指醇二葡萄糖甙、维生素 C 等成分。

杜仲鲜叶呈绿色，叶子经揉捻后再放置数小时，色泽由绿逐渐变为猪肝色，证明它含水量有酚类物质。按绿茶制法，干叶呈绿色；按红茶作法，形成红茶色泽，证明内含有多酚

氧化酶。因此，杜仲叶可制成“红茶型”和绿茶型“杜仲型”。

经中外医药学家的研究，杜仲叶与皮具有同等的保健成分。据有关临床试验，杜仲茶具延缓衰老、健身、减肥的作用，对肝肾病、高血压、动脉硬化、腰膝酸痛、阳痿、尿频等症有一定的疗效。故被中外医学界视为名贵的“滋补”中药。

根据中国农业科学院茶叶研究所调查，采摘杜仲叶最好在6月上旬至10月中旬，延至霜降后采摘，叶太老，有效成分下降，几乎失去药理作用。但过早采摘会影响杜仲树的生长。比较合理的采摘方法是：留顶叶，不采底层老叶，采中段落叶。如果采叶不剥皮的杜仲树，也可像无杆桑一样栽培，使它多生侧枝，多长叶，分批多次采收嫩叶。

杜仲秋鲜叶比茶鲜叶硬而大，呈卵圆形，15×10厘米左右，梗较长，除幼叶外，不易做成具有茶叶样的条索。

单纯用杜仲叶制成的杜仲茶，香味往往带青涩，部分消费者难于接受。为了调整其滋味。以纯杜仲茶中加入30%左右的茉莉花茶或中上档的乌龙花，可改善滋味的适口性。目前，贵州、陕西生产的杜仲茶，均按不同比率拼入茉莉花茶。这样，香味较协调，可成为茶客和非茶客都愿品饮的一种天然保健饮料。

3. 松针米茶

色泽绿翠、气味芬芳松针也可做“茶”。松针含蒎烯、乙醚龙脑酯、胡萝卜素B₁、B₂、C和K较丰富，磷、铁、钙等无机盐也不少。长服松针米花，可增加人体钙，调节心肌功

能，降低胆固醇的作用。对风湿疼痛、牙痛有明显疗效。松针米茶是一味良好的保健饮料，日本人很爱饮用。

松针米茶的制作方法较简单，可按如下顺序制作：

鲜松针叶经切断、揉捻、水浸、糖渍、炒干再加炒米即成松针米茶。

采取当年的红松针（叶），经适当摊放散热后，用铡刀把松针切成 1—2 厘米长，再放在揉捻机揉 20 分钟左右取出，投入木桶内，按 1 公斤松针加 2.5 公斤水浸泡一昼夜后，弃浸液，再用清水漂洗，使松脂质尽量去除，减轻涩味。经漂净的松针用稀糖水渍泡 10 小时后捞出、沥干，投入瓶式机内滚炒至足火香，也可在锅内炒干，即成为松针茶。

另用糯米或粳米淘净沥干后，放在锅内炒至足火香，制成炒米。将炒米与松针茶拼和。拼配比率在每百克松针茶中加入 67 克炒米，即成为香气浓郁、滋味爽口的松针米茶。

4. 罗布麻茶

罗布麻茶又名茶叶花、野麻、红麻等。产于内蒙甘肃、陕西、江苏等盐碱地。它属夹竹桃科的草本植物，其茎皮纤维很长，是优质麻类纺织原料，在夏初采其嫩叶按制茶方法，可制成罗布麻茶。

罗布麻含芸香甙、儿茶素、氨基酸等成分，对高血压头晕，头痛，具有疗效。高血压患者饮用罗布麻茶，具有明显的降压作用。目前，医药部门经销的罗布麻茶，有散装、片剂主复方片剂等规格。作药用的罗布麻茶，大多是用较粗晒干而成，味较差，青涩味较重。要改善罗布麻茶的滋味，应

采其嫩叶，按制绿茶方法，通过杀青，揉捻、炒老的鲜叶（烘）工艺制作，这样香味较好。罗布麻茶叶含有少量的酚类物质，但缺少多酚氧化酶，故不易“发酵”，也难于制成“红茶型”的罗布麻茶。泡饮罗布麻茶时，应加入少量的糖和桔皮，可大大改善香味及可口程度。

5. 人参茶

人参茶是用人工栽培的人参鲜叶，按制绿茶的方法，经过杀青、揉捻、烘干等工序制而成的烘青型保健茶。

人参属五茄科的多年生草本植物，主根肥大，内质奶黄，掌状复叶，根和叶都含有多种人参皂甙，具有抗疲劳、镇静，壮阳等作用。

人参茶非常适合于中老年人饮用，是价廉物美的一种保健饮料。其香味与生晒参很相似。初入口微带苦，尔后回味甘醇。初饮人参茶，如口味嫌其不合，泡饮时加入少量蜜糖，能调节和滋味的可口程度。

6. 菊花茶

菊花为缩根草木植物，每年霜降后，花谢、地上部枯萎；地下部待翌年开春又发新芽。菊花品种很多，用于当茶泡饮的菊花，叫“杭白菊”，产于浙江桐乡县与湖州市。

杭白菊具有健胃、通气、利尿解毒、明目的作用。热饮后，全身发汗感到轻松，是医治感冒的良药，也是老少皆宜的保健饮料。泡饮时每杯放45朵干花，香气芬芳浓郁，滋味爽口，回味甘醇，喜爱饮用的人甚多，尤其是东南亚一带的华侨更喜欢品饮。

杭白菊的加工比较简单,在10月底采取洁白、饱满开足的鲜花朵,经蒸汽杀青后晒干即为成品。其中以花朵肥大,色泽洁白,花蕊金黄,较为干燥的为上品;花蕊灰褐,花瓣黄褐是次品。

对成品菊花的保存,最重要的是应保持花朵干燥,含水率在7%以下,手捻花瓣能呈粉碎。故已受潮的要及时晒干,以防发霉和螨类的滋生。

市场上的菊花茶,除上述杭白菊外,还有用从菊花中提取的成分,再加入糖、淀粉、奶粉一类制成的菊花晶、菊花可乐等菊花系列的食物。

7. 桑芽茶

桑叶可以入药,嫩芽经炒制后可当茶饮用,是一味良好的保健饮料。桑芽茶的香味与明前绿茶难分高低,同样具有滋味爽口,回味甘醇,汤色嫩绿明亮,饮后满口留香的特点。它含有黄酮化合物、香豆素、氨基酸、生物碱和芳香油等成分,对感冒、头痛发热、咳嗽有明显的疗效。桑菊感冒片的主要成分是桑叶和白菊花。

桑芽茶的制作比较简单,春天采摘初萌发的桑芽后,在室内竹帘或竹匾内摊放几小时,使它轻度萎凋失水,再放在饭锅内翻炒杀青(与做绿茶的杀青类同),随后适当进行手工揉捻、解块、烘干,即成为桑芽茶。如采用制茶机械,则与制烘青绿茶的方法类同。

8. 花茶

金银花又称忍冬花。忍冬是半常绿灌木,茎半蔓生,叶

卵圆形，开喇叭形花朵。初开花时白色，后逐渐转变为黄色，这是“金银花”名称的由来。

金银花的茎、叶和花都入药，具有解毒、消炎、杀毒、消炎、杀菌、利尿和止痒的作用。金银花露是儿童夏天的防治痱子脓疮的佳品。

新鲜的金银花带清香，含水量花蜜较多，农村儿童常采取花朵吸食蜜汁。鲜花经晒干或按制绿茶的方法制干，即为金银花茶有两种，即是金银花的成品。

市场上的金银花茶有两种，一种是鲜金银花与少量绿茶拼和，按花茶窰制工艺窰制而成的金银花茶；另一种是用烘干或晒干的金银花干与绿茶拼和而成。这两种金银花茶，前者花香扑鼻，以品赏花香为主；后者，茶香味较低，但可保持金银花的药效作用，不失其保健效果。

金银花茶是老少皆宜的保健饮料，特别是夏天饮用更为适宜。

9. 桂花茶

桂花茶木犀科植物，常绿灌木，在9-10月间开花。从花的颜色，呈金黄的叫金桂，带香蕉黄的叫银桂，还有喙桂花和月季桂。从香气的高雅馥郁与食用价值来讲，银桂最好，数量也最多。桂花含水挥发性芳油0.3%左右，香气宜人，具有镇静止痛、通气健胃的作用。

采用的鲜花桂花，一般用糖渍或盐渍保存，如将鲜桂花直接晒干或烘干，由于香精油损失太多，几乎成了没有香气的花渣。被渍过的桂花，添加使用的范围很广倒真如桂花

酸梅汤、桂花莲子羹桂花藕粉等，都离不开桂花。

桂花茶是桂林的特产。茶叶用鲜桂花窰制后，既不失茶的块味，又带浓郁桂花香气，饮后有通气和胃的作用，很适合于胃功能较弱的老年人饮用。

10. 薄玉茶

薄玉茶具有治疗糖尿病的作用。这种茶主要是用玉米须熬煮出的汁液，加入茶叶中混合制成的。薄玉茶主产于江苏，主销日本。

11. 刺五加茶

刺五加属五加科，与人参是同一科。灌木，茎、枝密生细刺，叶片形与茶叶相似，边缘有尖锯齿，复叶长5片小叶。它产于东北的山地林间，每年春天采其嫩叶，按制烘青绿茶的方法，制成刺五加毛茶，再适当精制整形后即成为刺五加茶。也有的将它加入茉莉鲜花，按花茶窰制工艺，窰制成刺五加茉莉花茶。刺五加茶香味醇厚，回味甜润，汤色浅褐，质地厚实，甚为可口，即使用使嗜茶成癮的茶客品饮，也会感到滋味和谐，常饮不厌。

刺五加茶含多种甙，其中部分甙与人参皂甙有相似的生理活性，具有抗疲劳作用，是饮之有益的保健饮料。

12. 虫屎茶

虫屎茶又名“龙珠茶”，是广本桂林的特产。当地老百姓把野藤、茶叶和换香树等枝叶堆放在一起，从而引来许多小黑虫，当这些小黑虫吃完堆在一起的枝叶后，留下来的是比黑芝麻还小的粒状虫屎和部分残余茎梗。用筛子筛去残渣，

取其虫屎，美名“龙珠”。把它放在锅上炒干，再按蜂蜜：茶叶：虫屎=1：1：5的比例混合后复炒，虫屎茶便炮制而成。

提到“虫屎”，许多人会联欢想到臭和脏，其实不然，它带高雅的熟香，味浓略显甜，口味醇厚，汤色乌深，别有风味，连饮数杯，绝无腻感、反而感到情绪昂扬，思路广开。虫屎茶不但香味好，而且还是健胃的良药，对胃功能较差的人来说，尤有助益。

13. 柿叶茶

柿叶茶产于山西，是用新鲜柿树叶加工而。在制品中有的拼入茶叶，也有不拼茶的。柿叶茶的主要特点是；含维生素C很多，对治疗高血压有良好的效果。但含鞣质较多，有收敛作用，会减少消化液的分液，加速肠道对水分的吸收，造成大便硬结。因此，便秘患者应少服、轻服。

柿叶茶的制作类似于绿茶加工。在6月中下旬采摘柿树鲜叶，在凉水中洗净，再摊在箅垫上晾干。随后进行杀青，方法是烧一锅开水，把柿叶入在锅内进行沸水杀青2分钟左右。杀青过程需继续加温，水温应保持在80. C以上。柿叶经杀青后及时从锅中捞出摊凉，否则叶色发黄，影响品质，摊凉后进行揉捻，手工揉10分钟左右或用揉碎机揉20分钟，使叶子破皱，有利于内含成分的浸出。手工揉时应边揉时应边揉边解块，用机器揉后也应解块。这样可减少干样可减少干样中的团块茶。通过揉捻、解块后，把制坯在烘笼或烘干机上烘干，也可在瓶式机内直接滚炒至干。当手捻柿叶呈粉末状即为足干。通过以上的制作所得的产品，称为毛柿叶茶，

再进行筛分、轧切、整形，即为精柿叶茶。

14. 青豆茶

在浙江杭嘉湖地区的农村，客来常用青豆茶款待，这可能与这一带是鱼米之乡，除水稻、蚕桑外，也盛产大豆、蚕豆有关。

青豆的制作较简单，在8至9月份采取未成熟的大豆荚，剥壳取青绿色的嫩豆粒后，放在水搓揉、淘弃白色的豆膜，随后在锅中加水和盐煮熟，但切勿煮酥，以防色泽变褐而走味。从锅中捞出滤去卤汁放在烘笼上烘至足干，即为青豆，也称烘青茶。因制作中加了盐，所以很易吸湿回潮，最好用布袋包装后贮藏在石灰缸中，保持青豆干燥，才能保持青豆嫩绿、不走鲜味。

青豆茶的冲泡配料十分讲究，主料是烘青豆，佐料有切得很细的兰花豆腐干、盐渍过的桔皮、桂花和顶先制备的胡萝卜干，再加炒熟的芝麻和紫苏籽。将各种配料料放在茶盅里，冲入开水，稍候片刻即可品饮。青豆茶不仅味道鲜美，而且汤色“叶底”红绿相映，炒青豆的绿色、胡萝卜和桔皮的红色、兰花豆腐干的玉色、芝麻糙米色和紫苏籽的褐色。还有桂花散布在其中，零点可谓五彩缤纷。

15. 玄米茶

玄米茶是由炒至足火香的小麦与这烘青茶坯拼和而成。吃起来既有炒麦粒的焦糖香又有绿茶特殊清香，两者交织在一起，确是别有风味。在日本和南朝鲜，爱饮玄米茶的人很多。

制这种茶的关键是炒小麦这道工序。如麦粒炒得不透，香味较差；炒至过老，麦粒炭化，产生焦气。因此，对麦粒透香程度一定要恰到好处。炒前先将小麦淘净沥干，然后放在锅里炒至呈棕褐色，并散发出浓郁的足火香时即可出锅，稍经摊凉后装罐密封防潮。

玄米共的拼配比例，按重量计算，在每百克茶叶中加入35-40克炒麦粒即成。如果需包制袋泡茶，还应将茶叶和炒麦粉碎至16孔左右的碎末才能包制。

16. 锅巴茶

夏天，农民在田间耕耘十分劳累，乘在树荫下歇凉时，饮用锅巴茶，既可解渴，又可点饥。锅巴茶也叫饭饮汤。烧饭时将紧贴锅壁一层饭焖足，使结成锅巴，用它加水煮开即成。锅巴茶吃起来又香又爽口，如再加一点糖饮用，滋味更佳。

17. 老鹰茶

老鹰茶是樟科的木本植物，《四川野生经济植物志》中直称其为老鹰茶树。属常绿乔木，叶互生，叶质甚厚，色泽深绿。

这种树遍及四川山区，采其嫩枝嫩叶晒干后，可当茶泡饮，当地人称它为老鹰茶，也叫作老阴茶。四川的农村有自采自制自饮老鹰茶的习惯。在城镇和交通码头到处可见凉饮的老鹰茶，甚至在重庆、成都这样的大城市，也在这种凉茶，花钱不多即可痛饮至饱。

老鹰茶含芳香油很多，也含多酚类化合物，泡饮时校清

香，滋味厚实，先涩后甘，初饮者可能会说：“气味难受”，但常饮后反觉得老鹰茶口劲大，滋味浓而杀口，在夏天饮用更觉得消暑解渴、提神助兴。

18. 老姜茶

姜也称老姜，系多年草本植物。根茎偏平呈不规则块状，表皮浅灰色，肉质淡黄，气味芳香，味辣。它含芳香性挥发油 23%，其主要成分为姜烯、姜酮、姜醇、姜辣素等。

老姜茶的炮制方法是，取老姜 15 克左右，洗净、切片，放在锅内加水蒸气 250300 毫升再加红糖 20 克左右，煮开即为老姜茶。当受风寒雨淋或是感冒初起，头痛、鼻塞，服用热老姜茶，再卧床休息 1-2 小时，出身大汗即可解表祛寒，达到防治的目的。

19. 红枣茶

红枣也称大枣，主产于山东。干果表面皱缩暗红，果肉柔软略带粘性，棕褐色，稍带糖香，味甜；枣核纺锤形，两头尖锐，质坚硬。红枣含糖类、有枣含糖类、有机酸、蛋白质以及维生素 A、B 和 C。性平，味甜醇，能补脾胃，用于脾胃虚弱。

每次用红枣 7-8 个，把枣皮切破，放在茶杯中，沸水冲泡代茶饮，常服有健胃滋补作用，是老少皆宜的良疗饮料。

20. 竹叶茶

竹为禾本科植物，中空有节，茎、叶常绿，在长江以南各省都有栽种。竹叶含三萜类物质、芦竹素、白芍素等。取鲜竹 50-100 克，水煎代茶饮，滋味清午纯和，具有清热利尿，

清凉解暑作用。

21. 玉米须茶

玉米又称玉蜀黍、包萝，系禾本科植物，各地都有栽种。它的花柱(玉米须)性味甘平甜和。取鲜玉米须 30 克左右(晒干样约 10 克)水煎代茶饮，可降低血糖，适用于糖尿病患者辅助治疗，亦有利尿、消水肿的作用。

22. 车前草茶

车前草属车前草科，为多年生短小草本，别名“观世音草。”我国大部分地区都有此草，生长在路边、田头地角，每年 6 至 7 月间开花结子，种子称车前子。全草和种子都可入药。

拔取鲜草洗耳恭听净，每次 100 克左右，煎汁当茶饮，或者鲜草剪碎晒干，当茶叶泡饮。对治疗尿路感染、水肿、高血压、均有疗效，常服无毒，无副作用。

23. 丹参茶

丹参为唇形科的多年生草本植物，根圆柱形，棕红色，含丹参醌、皂甙元、维生素 E 等成分。它具有扩张冠状动脉搏、外镇静、降压、降低血糖的作用。

每次 6 克，切片后开水冲泡代茶饮，喝至滋味清淡为止。每日 1-2 次，适用于冠心病的预防和治疗，是性状平和的一味保健饮料。

24. 胖大海茶

干果棕褐色，形似橄榄，吸膨胀后，体积成倍增加，有

似海绵。它含有胖大海素，且用后能改善粘膜炎症，适用于慢性咽、喉炎。每次 3-4 个，先用温水洗净，再加白糖少量，沸水冲泡代茶饮。

25. 番泻叶茶

番泻树属于豆科植物，在广东、云南、海南诸省有栽培。番泻叶有尖叶、狭叶之分，形似细小的柳叶。味苦，含二聚蒽酮类和黄酮类物质，肯有消积导滞的作用，适用于习惯便秘。新近，应用现代医学临订检验方法，用番泻叶治疗急性胃、十二指肠出血，取得了较好疗效。经 340 例应用，6 天内完全止血者为 320 例，其中显效 286 例，总有效率达 94%。止血疗效优于常规止血西药，是“止血不留淤”的良药。

泡饮方法是，每次 5-10 克，加白糖适量，沸水冲泡，代茶频饮。

26. 钩藤茶

钩藤为茜草科，常绿藤本植物，在中国南方各省均有生长。茎长达 10 米，生于叶腋内的变态枝成钩状，长 1. 2-2 厘米。在春秋采收有钩的嫩枝，从中剪取钩枝，把鲜钩枝直接晒干，也可用沸水杀青后再晒干。

钩藤含钩藤碱，味苦，回味甘醇。泡饮时，每次取钩藤 20 克左右，沸水冲泡当茶，具有退热作用。对高血压所引起的头痛、头晕、失眠、心悸、耳鸣等均有明显的疗效。它是一味中药，也是一种性味温和的保健饮料。

第四节 自制果茶

所谓的果茶，是指将某些水果或瓜果与茶一起制成的饮料。果茶一般具有良好的口感并具有某些有益于身体的功效。以下辑录的一些果茶是我们在自己家里就能够自制的。

1. 枣茶

用红枣与茶同泡，常饮有明显的防癌、抗癌、预防心血管疾病和健脾开胃的作用。红枣与茶叶、甘草煎汤饮用，对贫血、血小板减少性紫癜、妇女更年期盗汗等均有改善作用。梨茶梨去皮切成小块与茶叶同泡饮服，有保肝、助消化、促食欲的作用。以冰糖、茶叶与梨同炖，不仅可祛痰、治哮喘、健胃润肺，而且对嗓子有良好的养护作用，很适合歌唱家和播音员饮用。

2. 梨茶

梨性味甘寒，用梨泡茶有助于消化，并有保肝促食欲的作用，有的用冰糖和茶一起炖梨，不仅可消痰降火，润肺清心，还适宜于咳嗽、烦渴失音患者。

3. 桔茶

色、香、味兼优的桔子有促进人体新陈代谢的作用，将桔肉和茶叶用开水泡制后饮用，对防癌有一定效果，如果用新鲜干净的桔皮与白糖一同冲开水喝，有理气消胀、生津润喉、清热止咳的作用。

4. 杏茶

杏果性甘酸、微温，用杏干和茶叶冲泡的杏果茶，有润肺定喘、生津止渴、清热祛毒的效果，对癌症有一定的防治作用。常饮杏茶，还可止咳、平喘、祛痰、润肠、通便，但一次勿多饮。

5. 核桃茶

常饮核桃茶对治疗肺肾两虚、久咳哮喘、阳痿遗精、小便频数，或妇女痛经、血崩、乳汁不通、失眠多梦等均有一定疗效。

6. 柿霜茶

柿霜同茶叶用开水冲泡，制成柿霜茶，对肺热、喉痛咽干、口舌生疮等症有明显疗效。柿蒂同茶叶制成柿蒂茶可治呃逆、百日咳及夜尿症。柿树叶也可制成柿叶茶或柿树叶汁，能增进机体新陈代谢，利小便、通大便、净化血液，促进机体组织细胞活跃，并能稳定血压、软化血管、消炎。

7. 香蕉茶

将香蕉剥皮研碎后加入茶水中，再适量加些蜜糖饮用，可起到利尿、消肿、通便等作用。对治疗高血压、动脉硬化、消化性胃溃疡、冠心病等症有明显的功效。

8. 山楂茶

山楂性味酸甘微温，有开胃消食、化滞消积、活血化淤的功效，制作时将鲜山楂洗净后，去籽、切片，盛入杯中，加入茶叶一起冲泡，制成山楂茶。常饮用山楂与茶叶泡成的

山楂茶，有明显的降低血清胆固醇、降血压、利尿、镇静等功效。另外，还可消积食、清淤血、止腹泻、解毒化痰以及辅助治疗小儿疝气。

9. 荸荠茶

荸荠性寒滑，味甘凉，制作时将洗净的荸荠浸泡数分钟后，消去荸荠的主茎芽部及根须，再洗净切片；海蜇皮洗净后，切成细丝，攥干水分，将其与荸荠、茶叶一起放入杯中冲泡，制成荸荠茶，饮用荸荠茶可起到安中益气、开胃消食、清热止渴、醒酒解毒等作用，并对阴虚火旺、咽干喉痛有防治效果。用新鲜的荸荠榨汁加上茶叶冲泡饮用，可防治麻疹，并对肺热患者有着清火解热的作用。若以新鲜荸荠与适量石膏、茶叶煮汤饮用，可预防流脑。

10. 胡萝卜山楂果茶

将胡萝卜洗净，去头尾，切成小块状；山楂洗净，去蒂，去核；将胡萝卜、山楂以及冷开水放入搅拌机中搅拌，取滤汁；往滤汁中加入蜂蜜调味，即成。功效：降脂、减肥、抗癌、美容。此饮料适合高血压、高血脂患者及老人饮用。