

HẢI LANG (biên dịch)

Trà

SỨC KHỎE

DƯỠNG SINH



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

HẢI LĂNG biên dịch

Sức khỏe trường sinh



Nhà xuất bản Trẻ

TRÀ SỨC KHỎE DƯỠNG SINH

HẢI LĂNG biên dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản
TS. QUÁCH THU NGUYỆT

Biên tập : **KIẾN HUY**
Sửa bản in : **KIẾN HUY**
Trình bày : **TUẤN HÀO**
Bìa : **ĐÌNH KHẢI**

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B Lý Chính Thắng - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 9316289 - 9316211 - 84655951 Fax: 08.8437450

Thực hiện liên doanh :

	CTY TNHH TM & DV VĂN HÓA HƯƠNG TRĂNG
	hương trang
	QUANG MINH
	416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM ☎ 8322386-8340990 - Fax: (84.8) 8342457-8340990 Email: quangminhbooksh@hcm.vnn.vn

In 1.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Xưởng in Số 1 - NXB Đại học Quốc gia TP.HCM. Giấy phép xuất bản số: 1370/29/CXB của Cục Xuất Bản cấp ngày 22.9.2004. Giấy trích ngang KHXB số 1876/KHXB/2004 do NXB Trẻ cấp ngày 6.10.2004. In xong và nộp lưu chiểu Quý I - 2005.

Lời Nói Đầu

Bạn đọc quý mến !

Cách đây 2700 năm, người Trung Hoa đã phát hiện cây trà và dùng lá trà để làm thuốc; vì vậy trà không chỉ được dùng để giải khát mà còn dùng để phòng trị bệnh tật; trà được dùng làm thuốc gọi là *dược trà*.

Với thời gian dài đằng đẳng, người ta đã tích lũy được nhiều kinh nghiệm, kết hợp với những thành quả nghiên cứu được lý hiện đại và ứng dụng thành công; các nhà dưỡng sinh và các thầy thuốc Trung Hoa giới thiệu cho chúng ta loại trà gọi là *trà bảo kiện dưỡng sinh*.

Trà bảo kiện dưỡng sinh, trong đó trà vẫn là chính, được phối hợp hợp lý với một vài loại dược liệu dễ kiếm, hoặc một vài loại hoa quả dễ tìm, dễ chế biến, dễ pha, dễ nấu ... ai cũng có thể áp dụng được.

Khi uống trà bảo kiện dưỡng sinh, người ta vẫn thưởng thức được hương, vị của trà, hưởng thụ được thú vui cao nhã của việc uống trà nhưng lại rất có ích cho việc chữa trị bệnh tật, giữ gìn sức khỏe, sắc đẹp, nâng cao tuổi thọ, đặc biệt là thích nghi với đời sống gấp gáp hiện đại.

Sách giới thiệu với quý bạn, những kiến thức cơ bản về trà bảo kiện dưỡng sinh; đưa ra 59 loại trà bảo kiện dưỡng sinh, được chia ra 6 loại : trà chống bệnh, trà điều lý, trà tẩm bổ, trà giảm trọng(giảm béo), trà dùng bảo vệ sắc đẹp và trà uống trong mùa hè oi bức.

Nguyên bản cuốn sách là *Khang kiện dưỡng sinh trà* do Mã Lệ Na biên soạn, Cát Lâm khoa học kỹ thuật xuất bản xã (2004), là một cuốn sách hay.

Chúng tôi đã tham khảo thêm những sách khác sắp xếp lại... để ra mắt các bạn đọc; quý bạn ứng dụng thành công, có cảm giác khoan khoái bên chén trà nóng sau những giờ làm lụng mệt nhọc, chính là phần thưởng quý giành cho người biên dịch.

Xin được gửi đến tác giả sách nguyên bản lời biết ơn chân thành và xin cảm ơn những tác giả đã có những cuốn sách hay, giúp cho chúng tôi thuận lợi trong việc tham khảo, nghiên cứu và biên dịch.

Trong quá trình biên dịch chắc còn thiếu sót, mong quý bạn thông cảm !

Nhân đây chúng tôi cũng xin lưu ý về một số đơn vị đo lường dùng trong sách tương đương với đơn vị đo lường hiện nay:

- 1 khắc = 1gr (gram)
- 1 hào thăng = 1ml
- 1 tiền = 3,125g
- 1 lạng = 31g125

HẢI LĂNG



CHƯƠNG MỘT

Kiến thức cơ bản

I. CÔNG NĂNG CỦA VIỆC UỐNG TRÀ

Sách vở thời cổ

Chúng ta đều biết, Trung Quốc là quê hương của trà, tương truyền Thần Nông người đã nếm thuốc để chữa bệnh cho dân, có lần ông nếm 72 vị thuốc độc, đau đớn và ông đã dùng lá trà để giải độc; qua nhiều thời đại, nhiều danh y cũng để tâm nghiên cứu công năng dược lý của trà, tiêu biểu:

Thang dịch bản thảo của Vương Hiếu Cổ viết: Trà làm tỉnh đầu óc, trị trúng phong hôn mê, ngủ lâu không tỉnh.

Bản thảo cương mục của Lý Thời Trân, đời Minh, cho rằng: Hỏa là nguyên nhân hàng đầu của trăm bệnh, uống trà có công dụng hạ hỏa.

Thần Nông bản thảo kinh của Tôn Hoàng Diễn, đời Thanh, viết: Trà có vị đắng, uống vào sáng suốt, tỉnh táo, ít ngủ, nhẹ người sáng mắt.

Trung dược đại từ điển của Triệu Hoá Cầu, cho rằng: Trà có công dụng tiêu tích, tiêu hỏa ... hạ khí giáng khí.

Ngoài những sách vở vừa nêu trên, nhiều danh y ca ngợi trà hết lời, *trà là tiên dược của dân gian, trà có thể cải lão hoàn đồng, kéo dài tuổi thọ*; Vinh Tây thiên sư, Nhật Bản, thì cho rằng trà là *tiên dược của dưỡng sinh là diệu thuật nâng cao tuổi thọ ...*

Nghiên cứu cận đại

Các nhà nghiên cứu dược lý cận đại chứng minh, trà có nhiều thành phần hóa học (theo thống kê trà có 500 loại thành phần hóa học), với những vật chất cơ bản, có công năng phòng trị bệnh tật, bổ ích cho sức khỏe.

Người ta có thể liệt kê 10 tác dụng, ích lợi của việc uống trà:

1. Hưng phấn.

2. Lợi tiểu.
3. Phòng sâu răng.
4. Tiêu viêm kháng khuẩn.
5. Giúp tiêu hóa.
6. Hạ lượng đường trong máu và hạ huyết áp.
7. Hạ lượng mỡ trong máu và khống chế việc xơ cứng mạch máu.
8. Chống suy nhược.
9. Chống bức xạ.
10. Chống ung thư đột biến.

Ngoài 10 tác dụng trên, trà còn có tác dụng phòng trị sỏi mật, thận kết thạch (sỏi thận), bàng quan kết thạch; trị các chứng viêm khí quản, cảm mạo; tăng cường sự hấp thu của việc uống thuốc men.

Trà còn tiêu trừ được loại muối, những độc tố trong cơ thể; giải trừ chất độc trong gan; trị phù thũng ...

Theo các nhà nghiên cứu, trà có hàm lượng các sinh tố rất phong phú như sinh tố C, B, K, E và nhiều chất khoáng như lân (Phospho), giáp (Potasium), cái (Calcium), thiết (sắt, Fe), mỳ (Magnesium) ... là những chất rất cần cho cơ thể.

II. ĐẶC ĐIỂM CỦA TRÀ SỨC KHỎE

Thông thường, người ta chỉ pha nước sôi vào trà để uống, không cho thêm một nguyên liệu nào khác, gọi là *thanh ảm*.

Nhưng khoa học, kỹ thuật phát triển, con người phải làm việc nhiều, tiêu hao nhiều sức khỏe, nên thanh ảm không thể đáp ứng được nhu cầu, sức khỏe của con người; do đó người ta phải thêm những nguyên liệu để uống trà, gọi là trà sức khỏe hoặc trà giữ gìn sức khỏe (khang kiện bảo kiện trà).

Người ta chia làm hai loại là *bảo kiện* trà và *tư bổ* trà:

1. Bảo kiện trà, trong đó thành phần trà là chủ yếu, một mặt lợi dụng và nâng cao hiệu ứng những thành phần vốn có của trà, mặt khác phối hợp với những vật chất khác một cách hợp lý để tạo thức uống có lợi cho sức khỏe.

Việc pha chế bảo kiện trà đơn giản, phù hợp với thiên nhiên, an toàn, có công hiệu bảo vệ sức khỏe, phòng trị bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

2. Tư (tư: thêm) bổ trà, một là lợi dụng chất bổ dưỡng của trà,

hai là thêm những chất bổ dưỡng khác một cách hợp lý, để cả hai cùng nâng cao hiệu quả bổ dưỡng cho cơ thể.

3. Đặc điểm của tư bổ trà là chất dinh dưỡng phong phú, pha chế giản tiện, dễ uống, an toàn, phòng trị bệnh tật, làm cho thân thể khỏe mạnh.

III. BẢO KIỆN TRÀ – TRÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE

Như đã nói, cách đây hơn 2700 năm, người ta đã phát hiện trà là một loại cây thuốc; sách vở nói đến việc dùng trà như một vị thuốc khá nhiều, như *Thần Nông bản thảo*, thời Đông Hán; *Bản thảo hợp di* của Trần Tông Khí, đời Đường; *Trà phổ* của Cố Nguyên Khánh, đời Minh; *Ngật trà dương sinh ký* của thiền sư Vinh Tây, Nhật Bản.

Y học hiện đại cũng nghiên cứu chứng minh, trà có những thành phần sinh hóa, quan hệ mật thiết với sức khỏe của con người.

Uống nước trà có công dụng làm cho tinh thần phấn chấn (đề thần), thanh lọc tinh thần trừ phiền não (thanh tâm trừ phiền), giải khát; thanh nhiệt hóa thử (nắng); hóa đàm, khử mỡ giảm béo, sinh nước bọt, giải độc, tỉnh rượu, giáng hỏa sáng mắt, ngừng ly, trừ thấp, lợi tiêu hóa.

Ngoài ra trà còn dùng để trị liệu các chứng bệnh liên quan đến não, mạch máu, bệnh ung thư.

Tác dụng dược lý của trà rất nhiều, sử dụng khá rộng rãi khó có một dược liệu nào sánh được và thay thế được.

Trà ca của nhà thơ Âu Dương Tu, đời Tống, hết lời ca ngợi trà, trà có thể trị được bách bệnh, uống lâu trà lâu ngày sẽ nhẹ người ...

Thành phần chủ yếu của trà gồm các loại chất béo, các loại đường, *cafein* giảm ...

IV. LỤC TRÀ, HOA TRÀ - SỨC KHỎE - TUỔI TÁC

Việc uống trà nói chung và việc uống trà để bảo vệ sức khỏe, chọn loại trà, thích hợp với tuổi tác, sức khỏe, bệnh tật là điều quan trọng bậc nhất.

Hai loại trà thông dụng dùng cho việc bảo vệ sức khỏe (bảo kiện trà) là hồng trà và lục trà; người ta đã nghiên cứu, phân tích và so sánh như sau :

Hàm lượng sinh tố C của lục trà cao hơn hồng trà, qua quá trình lên men, hồng trà đã mất đi một phần sinh tố C.

Sinh tố B₁, B₂ của lục trà nhiều hơn hồng trà từ 1-2 lần, hàm lượng sinh tố P của lục trà cũng cao hơn nhiều so với hồng trà.

Ngoài ra, lục trà còn có các công dụng kháng khuẩn, hạ chất *đảm cố thuần* (Cholesterol) giảm lượng mỡ (Fat) trong máu ... phòng xơ mạch máu và phòng chống suy lão.

Nói chung, trẻ em, thiếu niên nên dùng lục trà; thanh niên thời kỳ thanh xuân, phát dục mạnh mẽ, nên dùng lục trà; thiếu niên hoặc thanh niên nam nữ nên dùng lục trà, hoa trà là tốt nhất.

V. NƯỚC TRÀ NÓNG

Nấu nước trà phải sôi thì những chất trong lá trà mới hoà tan trong nước, đặc biệt trà có chất *café giảm* (giảm: kiềm, chất kiềm), độ nóng của nước cao chất *café giảm* hòa tan càng nhiều, độ ấm nước thấp thì chất *café giảm* hoà tan trong nước càng ít.

Khi uống nước trà nên uống nóng, vì còn giữ được sắc, hương, vị của trà; cũng theo các nhà nghiên cứu, uống trà nóng có những tác dụng sau :

1. Tiêu thử (nặng) giải khát, thanh nhiệt mát thân; nước trà nóng có công dụng kích thích các tuyến mồ hôi làm đổ mồ hôi, lượng nước trong cơ thể theo tuyến mồ hôi xuất ra ngoài, uống nước trà càng nóng thì đổ mồ hôi càng nhiều.

2. Uống nước trà nóng, các chất trong trà như các loại đường, an cơ toan và các thủy dịch phát sinh phản ứng, bổ nhuận, làm cho người ta có cảm giác mát mẻ khinh khoái, nhẹ nhàng.

3. Uống trà nóng, chất *café giảm* kích thích thận tạng, làm cho nhiệt lượng phát tán và những vật chất thừa bài tiết ra ngoài và hạ thấp độ ấm thân nhiệt, của cơ thể.

VI. PHA TRÀ

Các nhà nghiên cứu cho rằng, khi pha trà hồng trà, lục trà hoặc hoa trà nên chế nước 3 lần, lần thứ nhất khoảng 50 % lượng nước trở lên, lần thứ hai là 30% trở lên và lần cuối là 10% nước, châm nước trong vòng 3 phút; làm cho việc hòa tan của trà trong nước được hoàn hảo.

VII. NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHÔNG NÊN UỐNG NƯỚC TRÀ ĐẬM

Như chúng ta đã biết trà có công hiệu làm cho tinh thần phấn chấn, tiêu trừ mệt nhọc, khử bệnh làm cho thân thể khỏe mạnh ... nhưng nước trà có tác dụng phụ, những trường hợp sau đây không nên uống nước trà đậm.

1. Bị bệnh quán tâm, lý do trong trà có chất *café toan*, chất này có tác dụng làm tăng cường sự hưng phấn của tâm tạng, khi uống nước trà đậm thì tim đập nhanh, khiến làm cho bệnh nặng thêm.

2. Những người tỳ vị hư nhược, trà sẽ kích thích đường ruột, khiến tỳ vị không được thư giãn nghỉ ngơi, làm cho tỳ vị yếu thêm.

3. Bụng đói, trà đậm sẽ ức chế việc tiết dịch vị làm cho bụng rất khó chịu, khiến cho đường tiêu hóa sau này sẽ bị trở ngại hoặc xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, hoa mắt, tim đập mạnh, không có lợi cho sức khỏe.

4. Thần kinh suy nhược, uống nước trà đậm sinh mất ngủ, làm cho thần kinh suy nhược thêm.

5. Phụ nữ có thai, trong nước trà có hàm lượng café giảm (giảm: kiềm, chất kiềm), người mẹ uống nước trà đậm thì thai nhi cũng hấp thu, không lợi cho sự phát dục của thai nhi.

6. Trẻ em không nên uống nước trà đậm, vì trong nước trà đậm có hàm lượng *phân* (hương, hương thanh) và *sắt* (Fe) có trong thức ăn, phát sinh tác dụng, ảnh hưởng đến sự hấp thu, dẫn đến bệnh thiếu máu.

VIII. TRÀ TỐT – TRÀ XẤU

Trà có vô số loại nhưng cần phải phân biệt trà mới, trà tốt và trà cũ, trà xấu; theo kinh nghiệm của các nhà nghiên cứu về trà có 5 phương pháp là nhìn sắc trà, quan sát ngoại hình, nghe hương vị, nếm vị trà và dùng tay vè, nắm để biết độ khô hoặc ẩm của trà.

1. Nhìn (khán) sắc trà

Sắc trà mới nhìn mát mắt hoặc có màu lục non hoặc đen lục; lục trà có màu thủy bích (bích: ngọc), tươi nhuận hoạt khí là trà tốt.

Lá trà khô, có màu u ám, oxy hóa không đều, có cọng đen có cọng thâm; hoặc cùng một cọng trà, lá trà, có chỗ đen đậm nhạt không đều là trà cũ, trà xấu.

Sắc lá trà phức tạp, lổ chỗ, đậm nhạt khác nhau, hoặc cùng trên một cọng trà có điểm vàng ... là trà xấu, trà cũ.

2. Quan sát (quan) ngoại hình

Trà có nhiều loại, mỗi loại trà có ngoại hình khác nhau có loại trà hình như cái kim bạc, có loại như lưỡi chim sẻ, có loại viên ngọc tròn, có loại hình vòng cung, có loại lá cuộn lại ... thường danh trà đều có đặc điểm riêng về ngoại hình.

Trà có ngoại hình sáng sủa, lớn nhỏ, thô (to) tế (tế : nhỏ), ngắn dài phải cân phân là loại trà tốt, trà mới, thượng phẩm.

Nếu trà có ngoại hình u ám, không chính tề, tùy tiện, tức trà xấu, trà cũ, hạ phẩm.

Cọng trà nhỏ, đầu nhọn, nhiều mầm hoặc cọng trà dẹt, dài, tề chỉnh; hoặc cọng trà săn nhỏ lại, tròn trịa, cân phân; hoặc hạt trà tròn đầy, chắc ... là những loại trà tốt, thượng phẩm.

Nhưng cọng trà to, nhiều lá già và gân lá; hoặc thô, khô khan, ngắn; hoặc cọng trà thô, gãy vỡ, ngắn; hoặc hạt trà vón thành cục thành hòn, rỗng ... là loại trà không tốt, chỉ là thứ phẩm.

3. Nghe (văn) hương khí

Hương trà toả ra ngào ngạt, cảm thấy thanh, nồng, ngọt (hương thanh, hương nồng, hương ngọt); cho vào miệng ngậm, trà có vị ngọt, đắng nhẩn, cảm giác thơm thơm, là trà mới, trà tốt.

Hương nhạt nhẽo, nồng không ra nồng, thanh không ra thanh, ngọt không ra ngọt, là trà cũ; hoặc có cọng nồng, cọng nhạt là mới cũ lẫn lộn.

4. Nếm (phẩm) vị trà

Nước trà uống vào đầu tiên có cảm giác tươi ngọt, nồng sảng khoái, sau đó lưu lại vị ngọt là trà tốt.

Nếu pha một ít lục trà thấy nước trà trong xanh lục như màu ngọc, nhấp thấy đắng, sau đó cảm thấy ngọt nồng như vị hạt dẻ là trà tốt.

5. Vê (niết) để biết trà khô hoặc ẩm

Muốn giữ trà được lâu thì trà phải khô, nếu trà ẩm thì lâu ngày sặc, hương, vị của trà bị biến chất.

Nếu dùng hai ngón tay, vê một một chút lá trà, thấy tan thành bột, tức là trà khô, mới, trà tốt.

Ngược lại, dùng hai ngón tay, lá trà dai, không tan thành bột, tức là độ ẩm cao, không phải trà mới, trà tốt; không thể để lâu.

IX. TRÀ THẬT – TRÀ GIẢ

Cây trà, lá trà có giá trị cao, có những thành phần sinh hóa đặc biệt, hữu ích; đôi khi có những loại trà quý hiếm đắt tiền.

Do đó, trên thị trường thường xuất hiện loại trà giả, tức là lợi dụng hình dạng của những cây có hình dạng giống lá trà, mầm trà như lá liễu, lá đông thanh, lá nữ trinh, lá cây túc ... những kẻ buôn gian bán lận cũng sao sẩy, chế biến; hoặc trộn giữa trà thật và trà giả ... đánh lừa người tiêu dùng.

Nếu mua nhầm trà giả, uống có hại cho sức khỏe; vì vậy, phải

biết chọn lựa phân biệt, sau đây là những kinh nghiệm và phương pháp thường dùng:

1. Phân biệt đặc trưng hình trạng và công dụng

Trà kinh của thánh trà Lục Vũ, đời Đường, viết : Cây trà là loại cây quý ở phương nam, cây tương tự như cây qua lô, lá như lá cây chi, hoa trắng như hoa tường vi, cọng như cây đinh hương, gốc như cây hồ đào.

Sách *Ấm thiện chính yếu* của Nhãn Tư Huệ, đời Nguyên, thì cho rằng: Trà có vị đắng ngọt, hơi lạnh, không có độc, công dụng khử đàm nhiệt, ngừng khát, lợi tiểu, tiêu thực, hạ khí, thanh thần, ít ngủ.

2. Phân biệt màu sắc

Theo những nhà nghiên cứu và giàu kinh nghiệm về trà, khi mua trà nên nhón một nhúm trà bỏ vào trong một cái khay màu trắng, lấy tay trải trà ra và quan sát màu sắc của trà: Lục trà có màu lục đậm, hồng trà có màu đen tuyền, ô long trà có màu đen lục, tức là màu sắc chân thực của trà, là trà thật.

Nếu các cọng trà màu sắc khác nhau là trà thật và trà giả lẫn lộn; hoặc màu sắc cọng trà hỗn loạn là trà giả.

3. Quan sát lá trà

Tuy hương, vị, hình dạng của mỗi loại trà khác nhau; lá trà to nhỏ khác nhau nhưng lá trà có những đặc điểm chung nhất là hình răng cưa, gân lá trà, lông lá trà và cọng trà.

Khi mua trà, nếu không phân biệt được màu sắc buộc chúng ta phải bỏ một nhúm trà vào ly, pha trà, lá trà nở ra và quan sát lá trà;

Răng cưa

Lá trà mỗi bên 16 tổng cộng 32 răng cưa đối nhau; phân bố bên trên dày và sâu, càng xuống dưới cuống lá thì càng thưa và cạn, gần cuống không có răng cưa.

Đa số các loại lá cây khác không có hình răng cưa hoặc phân bố răng cưa đầy cả bốn bên, chu vi lá.

Gân lá

Gân (mạch) lá trà hiện lên rất rõ, có từ 7- 10 gân lá phân ra hai bên, mỗi gân lá xoè ra gần 2/3 lá thì gãy khúc và chuyển hướng lên trên theo hình cung; các gân lá liền nhau tạo hình cái võng.

Gân các loại lá cây khác thường nghiêng hoặc phân bố theo hình lông vũ, thẳng ra ngoài đường biên của lá.

Lông tơ

Trên mặt lá trà, gân lá, có lông tơ (mao nhung), phần nhiều là lông tơ ngắn, độ cong khá lớn.

Đa số loại lá cây khác có lông tơ nhưng thường thẳng đứng (không cong) hoặc không có lông tơ.

Cọng lá

Cọng lá trà phân bố theo hình trạng tròn ốc, gọi là *bổ sinh*; đa số cọng lá cây khác thường là *đối sinh* hoặc hình trạng thẳng nhọn như mũi tên.

4. Phối hợp các phương pháp

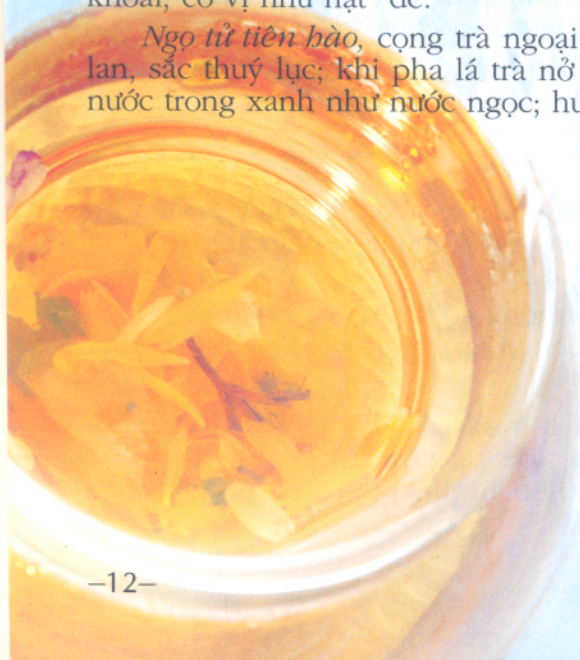
Có thể phối hợp vận dụng phương pháp: nhìn sắc, quan sát ngoại hình, nghe khí vị và nếm trà để phân biệt trà thật và trà giả.

Thông thường, trà có hương thơm là trà thật; trà không có hương hoặc hương ngào ngạt có vẻ bất thường là trà giả.

5. Ngộ tử lục trà, ngộ tử tiên hào

Ngộ tử lục trà, cọng trà ngoại hình săn lại, có vẻ nặng, đầu có mũi nhọn; sắc lục nhuận; hương khí tươi non; nước trà sắc lục non, lá trà lặn xuống lá non nở ra ở đáy chén; uống thấy sáng khoái, có vị như hạt dẻ.

Ngộ tử tiên hào, cọng trà ngoại hình dẹt nhưng thẳng như lá lan, sắc thủy lục; khi pha lá trà nở ra, đứng thẳng trong tách trà, nước trong xanh như nước ngọc; hương phảng phất.



CHƯƠNG 2

TRÀ CHỐNG BỆNH

Trà chống bệnh có sáu công hiệu cơ bản sau :

1. *Phòng tâm huyết quản bị bệnh tật*, trà có hàm lượng Xeton (R_2CO), có công dụng tiêu trừ những chất nguy hiểm cho tâm huyết quản, phòng bệnh tật cho tâm huyết quản.

2. *Hạ lượng mỡ trong máu*, phòng xơ động mạch, trà có công dụng hạ lượng mỡ trong máu, phòng xơ động mạch, đề cao đàn tính cho mạch máu, phòng bệnh xơ cứng mạch máu.

3. *Tiêu trừ hôi miệng*, trong trà có chất gọi là *trà tố* có công dụng trừ hôi miệng. làm thơm miệng.

4. *Giảm đau*, trong trà có chất *café giảm* có công dụng ngừng đau và giảm đau.

5. *Tĩnh rượu*, trà có công dụng lợi tiểu, bài xuất tinh rượu ra ngoài và làm cho người ta tỉnh rượu.

6. Ngoài ra trà có những công hiệu khác như: làm cho tinh thần phấn chấn (đề thần), trừ mệt nhọc, chống chứng lưu hành cảm mạo.

Chương này sẽ giới thiệu đến các bạn 15 loại trà chống bệnh rất công hiệu.





Ghi chú

Hoa hồng có công dụng hoạt máu, thường dùng trị bệnh phụ nữ kinh nguyệt không đều.

Hoa hồng còn có công dụng tán hóa máu ứ, nên Trung y còn dùng hoa hồng để trị các bệnh bị tổn thương do máu ứ; trị liệu khi gan không thông thuận, sườn bị đau.

2. TRÀ SINH THÔNG

Công hiệu

- > Tán hàn giải biểu, thanh nhiệt giải độc.
- > Trị cảm mạo do phong nhiệt mới bắt đầu, đau đầu phát nhiệt.

Thành phần

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| 1. Lá trà | 10 chiếc |
| 2. Sinh thông căn
(gốc hành sống) | 3 gốc |
| 3. Kim ngân hoa | 5 chiếc |

Cách dùng

- > Dùng 150 ml nước sôi để chế và hỗn hợp.
- > Dùng để uống như nước trà.

1. TRÀ TRỊ CẢM MẠO

Công hiệu

- > Tân lương giải biểu, thanh nhiệt ngừng khát.
- > Dùng trị phong nhiệt, đau đầu ho, miệng khô.

Thành phần

- | | |
|-------------|----------|
| 1. Lá trà | 10 chiếc |
| 2. Hoa hồng | 3 chiếc |
| 3. Bạc hà | 5 chiếc |
| 4. Hoa cúc | 5 chiếc |

Cách dùng

- > Chế 200 ml nước sôi vào hỗn hợp thành phần trên, để khoảng 5 phút và uống.

Ghi chú

Thông bạch (hành trắng) có công dụng đề cao năng lực miễn dịch, phòng đường hô hấp và đường ruột bị nhiễm độc. Trị cảm mạo, đại tiện bón, vị trường hấp thu không tốt.



3. TRÀ BẠC HÀ

Công hiệu

- > Giải biểu tiêu viêm, yết hầu bệnh sinh ho.
- > Trị cảm mạo mới phát, đau đầu, phát nóng.

Thành phần

1. Hoa trà	10 khắc
2. Kinh giới	5 khắc
3. Phòng phong	5 khắc
4. Cát cánh	5 khắc
5. Khổ hạnh nhân	5 khắc

Ghi chú

Hạnh nhân có công dụng ngừng ho, hoá đàm; dùng trị ho và đại tiện bón.

Hạnh nhân có hàm lượng hồ la bặc tố, công dụng tiêu trừ mệt mỏi; trị bệnh phụ nữ bị hư hàn rất công hiệu.



Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước sôi để chế vào hỗn hợp trên; dùng để uống.
- > Mỗi tế có thể pha hai lần.

4. TRÀ NGỪNG HO TIÊU VIÊM

Công hiệu

- > Tiêu viêm ngừng ho.
- > Dùng trị viêm khí quản cấp tính, ho, ít đàm.



Thành phần

1. Lá trà	5 khắc
2. Hương thái	5 khắc
3. Triết bối	5 khắc
4. Sinh lợi bì	20 khắc
5. Đông qua nhân	10 khắc

Cách dùng

- > Nghiền tất cả những thành phần trên thành bột hơi thô, chế bằng nước sôi, uống thay nước trà.





Ghi chú

Quất hồng có công dụng thanh cổ họng, nhuận phế, ngừng ho, hoá đàm.

Dùng để trị liệu ho có đàm.

6. TRÀ ĐIỀU LÝ

Công hiệu

- > Ấm phổi hạ khí, khử đàm ngừng ho.
- > Trị ho do phong hàn, tiểu tiện khó khăn.

Thành phần

- | | |
|------------|----------|
| 1. Hoa trà | 3 chiếc |
| 2. Tử uẩn | 10 chiếc |

Cách dùng

- > Dùng 300 ml nước sôi để pha trà, khi trà ra đậm thì dùng.

Ghi chú

Hoa trà tuy không đậm đà bằng lá trà nhưng hương thơm, có tác dụng lý khí.

Ví dụ: một ly hoa trà có tác dụng hạ huyết áp, nhuận táo nóng, sinh tân (nước bọt).

5. TRÀ QUẤT HỒNG NGỪNG HO

Công hiệu

- > Nhuận phế (phổi) tiêu đàm, ngừng ho.
- > Trị ho, đờm nhiều, đờm niêm dính.

Thành phần

- | | |
|--------------|---------|
| 1. Lá trà | 5 chiếc |
| 2. Quất hồng | 1 miếng |

Cách dùng

- > Bỏ trà và quất hồng vào chén, chế nước sôi, bỏ vào nồi chưng cách thủy khoảng 20 phút; đem ra dùng.



7. LỤC TRÀ XUYỀN ĐÔNG ÂM

Công hiệu

- > Giải biểu ngừng ho, dùng trị ho phong nhiệt.

Thành phần

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Xuyên bối mẫu | 3 khắc |
| 2. Khoản đông hoa | 3 khắc |
| 3. Ma hoàng | 1 khắc |
| 4. Hạnh nhân | 2 khắc |
| 5. Lục trà | 5 khắc |

Cách dùng

- > Dùng 300 ml nước nấu xuyên bối mẫu, khoản đông hoa, ma hoàng, hạnh nhân, khi nước

sôi chế vào trà và cam thảo; uống hơi đậm.

Ghi chú

Xuyên bối mẫu có công dụng hoá đàm (đặc biệt là đàm vàng), nhuận tâm, phế. Trung y dùng xuyên bối mẫu vùng Triết Giang chuyên trị bệnh ho do nhiệt và khô đàm.

8. TRÀ XUYỀN BỐI MẪU CAM THẢO

Công hiệu

- > Khử đàm ngừng ho.
- > Dùng trị ngoại cảm phong hàn, ho suyễn không ngừng.

Thành phần

- | | |
|------------------|--------|
| 1. Xuyên bối mẫu | 4 khắc |
| 2. Cát cánh | 4 khắc |
| 3. Cam thảo | 4 khắc |
| 4. Hoa trà | 4 khắc |

Cách dùng

- > Dùng 400 ml nước nấu xuyên bối mẫu, cát cánh, sau đó pha vào trà và cam thảo để uống.

Ghi chú

Cam thảo có công dụng trấn đau, trấn ho, giải biểu, làm cho thân thể cường tráng; nhuận phế, bổ máu, thanh nhiệt.

Dùng để trị da thịt bị đau nhức, đau cổ họng.





9. BÁCH BỘ LỤC TRÀ

Công hiệu

- > Ấm nhuận khí phổi. Trị ho phong hàn, ho 100 ngày, ho do viêm khí quản mãn tính.

Thành phần

- | | |
|------------|--------|
| 1. Bách bộ | 5 khắc |
| 2. Lục trà | 4 khắc |

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước nấu sôi để pha trà; dùng để uống.

Ghi chú

Bách bộ có công dụng nhuận phổi ngừng ho, bình suyễn tiêu viêm.



10. TRÀ MƯỚP

Công hiệu

- > Thanh nhiệt giải độc, ngừng ho hóa đàm, thông cổ họng.
- > Dùng để trị liệu viêm họng cấp tính, mãn tính và viêm đào thể (Amidan), viêm khí quản.

Thành phần

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Lá trà | 5 khắc |
| 2. Ty qua (mướp) | 200 khắc |

Cách dùng

- > Rửa sạch mướp, thái thành miếng, thêm chút muối ăn, cho lượng nước vừa đủ để nấu lấy nước pha trà. Ngày dùng một lần.



11. TRÀ HOẮC HƯƠNG HOẠT THẠCH

Công hiệu

- > Thanh thử (nặng) khử thấp (ẩm).
- > Dùng trị liệu bị nặng thấp, thổ tả không ngừng.

Thành phần

- | | |
|---------------|----------|
| 1. Hoắc hương | 5 khắc |
| 2. Hoạt thạch | 3 khắc |
| 3. Đinh hương | 0.5 khắc |
| 4. Lục trà | 3 khắc |

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước nấu sôi để pha trà.



Ghi chú

Hoắc hương vị ngọt, tính lạnh, ích khí vị, công dụng ngừng ho, ngừng tả; trị liệu tiêu hóa không tốt, nôn mửa, trướng nang, vị lạnh dẫn đến đi tả.

12. TRÀ LONG TỈNH CÚC HOA

Công hiệu

- > Thanh nhiệt sáng mắt.
- > Dùng trị liệu viêm gan hỏa thịnh dẫn đến đỏ mắt, viêm kết mạc cấp tính.



Thành phần

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Hoa cúc | 10 khắc |
| 2. Lá trà long tỉnh | 3 khắc |

Cách dùng

- > Nấu sôi khoảng 5 - 10 phút, đem ra uống.
- > Mỗi ngày uống 1 tể.

Ghi chú

Nấu nước hoa cúc thêm bằng đường để uống, có công dụng bảo vệ sức khỏe, dưỡng gan, sáng mắt, bổ âm làm hạ hỏa, ngừng khát.





13. TRÀ Ô LONG BẠCH THUẬT (TRUẬT)

Công hiệu

- > Kiện tỳ ích vị, hoà trung trừ thấp.
- > Trị liệu ăn uống không ngon, đi tả, thủy thũng, tiểu tiện khó.

Thành phần

1. Bạch thuật	10 khắc
2. Trà ô long	5 khắc

Cách dùng

- > Dùng 300 ml nước nấu sôi để pha trà.

Ghi chú

Bạch thuật có công dụng kiện tỳ bổ vị, hóa đàm, lợi thủy, ngừng mồ hôi, ngừng ho, ngừng tả, an thai, bảo vệ gan.

14. TRÀ ẤM PHỔI NGỪNG HO

Công hiệu

- > Ấm phổi ngừng ho.
- > Dùng trị ho do lạnh, đàm trong.

Thành phần

1. Hạnh nhân	5 khắc
2. Tế tân	0.5 khắc
3. Hoa trà	5 khắc

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước nấu hạnh nhân, tế tân lấy nước pha trà.

Ghi chú

Hạnh nhân công dụng tan ho, đại tiện bón.

Tế tân công dụng ấm phổi khử hỏa.





CHƯƠNG BA

TRÀ ĐIỀU LÝ

Trà điều lý trà có những công năng chủ yếu sau :

1. Như chúng ta đã biết trà có hàm lượng café kiềm có công dụng hưng phấn hệ thống trung khu thần kinh, làm cho tinh thần phấn chấn, tăng cường tư duy, tiêu trừ mệt nhọc là những nhân tố giúp cho người ta làm tốt công việc.

2. Chất café kiềm còn có tác dụng kích thích thận, xúc tiến việc bài tiết ra ngoài, lợi tiểu; lọc thận, giảm những chất độc hại của thận; giải trừ được mệt nhọc.

3. Các nhà dưỡng sinh khuyên, ở độ tuổi thanh xuân sự phát dục đang mạnh, nên uống lục trà; phụ nữ trước hoặc sau thời kỳ có kinh nguyệt, thường bức bối, nóng nảy, bất an, nên uống hoa trà. Đây cũng là cách điều lý tốt nhất.



Ghi chú

Gừng tươi có các sinh tố như A, C, B6, B2 và các khoáng chất như canxi (Calcium), lân (Phospho)... có công dụng trị phong hàn, cảm mạo, hư hàn, phụ nữ có thai bị ho.

Trong gừng tươi có hàm lượng khương lợi tố (lạt cay), có công dụng làm cho tim đập nhanh, huyết quản mở ra, ấm thân làm cho toát mồ hôi dẫn độc ra ngoài.

1. TRÀ PHÁT HẦN

(Phát hãn : đổ mồ hôi)

Công hiệu

- > Phát hãn (đổ mồ hôi) giải biểu, ngừng ho.
- > Trị chứng lưu cảm mới bắt đầu, ho thương hàn.

Thành phần

1. Lục trà 5 chiếc
2. Sinh khương (gừng tươi) 10 chiếc

Cách dùng

- > Nấu sôi khoảng 10 phút cả hai thứ, sau đó đem ra dùng.



Ghi chú

Dấm cũ có công dụng tiêu thực kiện vị xúc tiến việc hấp thu, tiêu hóa; cộng thêm trà có công dụng xúc tiến sự hấp thu của đường ruột.

2. TRÀ TRẦN THỔ

(Trần thổ : dấm cũ)

Công hiệu

- > Ngừng lỵ, tán ứ, trấn đau.
- > Trị vị đau kịch liệt do thực (thức ăn) tích bị lỵ.

Thành phần

1. Lục trà hoặc hoa trà 3 chiếc
2. Trần thổ (dấm cũ) 3 hào

Cách dùng

- > Pha trà sau 5 phút, cho dấm vào để uống. Ngày uống 3 lần.



3. TRÀ NGŨ NÃI

(Ngũ nãi: sữa bò)

Công hiệu

- > Hoá thực kiện vị, đề thần sáng mắt.
- > Trị liệu đem hay hoa mắt, ăn uống không ngon.

Thành phần

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. Lá trà | 3 chiếc |
| 2. Ngũ nãi (sữa bò) | 200 ml |
| 3. Bạch đường (đường trắng) | 10 chiếc |

Cách dùng

- > Nấu sữa sôi cho đường, sau đó cho trà vào để uống.



Ghi chú

Sữa bò có công dụng ngừng khát nhuận cơ; dưỡng tim, phổi; giải nhiệt độc.



4. TRÀ HOÀNG TỖ BỔ TRUNG

Công hiệu

- > Công dụng ấm tỳ vị, bổ trung ngừng đau; trị liệu phụ nữ bị thống kinh, bụng dưới đau lạnh.

Thành phần

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. Lá trà | 3 chiếc |
| 2. Hồng đường (đường vàng) | 10 chiếc |

Cách dùng

- > Chế nước sôi vào trà và hồng đường, dùng để uống.

Ghi chú

Hồng đường có hàm lượng sắt, công dụng bổ khí huyết, bổ ích cho phụ nữ khi có kinh nguyệt.

Phụ nữ, thời kỳ có nên ăn ít chất cay và những thức ăn quá mát.





Ghi chú

Phật thủ có hàm lượng phong phú các loại như dẫn bạch chất (Đan bạch: Anbumin), các sinh tố A, B và các loại khoáng chất như giáp (potassium), thiết (sắt, Fe), nột (Natrium còn gọi là Sodium); có công dụng tăng cường thị lực, làm đẹp da, mạnh xương, khử mỡ, thanh nhiệt, lợi tiểu, hạ huyết áp.

Những người tỳ hư, bụng tả không nên dùng nhiều.

Thành phần

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Lá trà long tỉnh | 3 chiếc |
| 2. Tùng la | 3 chiếc |
| 3. Cúc hoa | 9 chiếc |

Cách dùng

- > Thái nhỏ tùng la, bứt cánh hoa cúc; bỏ tùng la, hoa cúc và lá trà vào chén, chế nước sôi, để uống.
- > Trà có vị ngọt, hơi đắng, có thể dùng trong 4 mùa.
- > **Chú ý:** Hái hoa cúc còn tươi, hoàn chỉnh, có hương.

Ghi chú

Cúc hoa có công dụng thanh gan, sáng mắt; tùng la có công dụng khử hỏa, hạ huyết áp; dùng phối hợp cả hai loại có ích cho sức khỏe.

5. TRÀ MAI QUỶ VÀ PHẬT THỦ

(Mai quỷ : hoa hồng)

Công hiệu

- > Thư gan lý khí, điều kinh ngừng đau.

Thành phần

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Mai quỷ (hoa hồng) | 2 chiếc |
| 2. Phật thủ | 3 chiếc |
| 3. Hoa trà | 3 chiếc |

Cách dùng

- > Cho hỗn hợp trên vào nước sôi, uống lúc nào cũng được.

6. TRÀ GIÁNG ÁP

(Giáng áp : Hạ huyết áp)

Công hiệu

- > Mát gan sáng mắt, tán nhiệt giáng áp (hạ huyết áp).
- > Trị huyết áp cao, đau đầu, viêm kết mạc và những bệnh mãn tính khác.



7. TRÀ LẠ BẠC NGỪNG HO

Công hiệu

Thanh nhiệt hóa đàm, lý khí khai vị.

Trị liệu ho nhiều đàm, ăn uống không biết ngon.

Thành phần

1. Lá trà 5 chiếc
2. Bạch la bạc 100 chiếc
3. Thực diêm (muối ăn) một ít

Cách dùng

Nấu lá trà khoảng 5 phút; lấy nước trà. Thái củ cải trắng mỏng, nhỏ vào, thêm muối, pha nước trà vào; ngày uống 2 lần.

Ghi chú

Bạch la bạc (củ cải trắng) có hàm lượng sinh tố C và điện phân mồi (điện phân : tinh bột) rất phong phú; có công dụng khống chế sự phát triển tế bào ung thư, tiêu sưng.

Bạch la bạc còn được dùng để trị liệu cao huyết áp, đau choáng váng.



CHƯƠNG BỐN

TRÀ THANH LƯƠNG BẢO KIẾN

Thanh lương bảo kiện trà là trà mát, bảo vệ sức khỏe.

Mùa hạ, khí trời oi ả nóng bức, cơ thể thường phát nóng, đổ mồ hôi nhưng khi đổ mồ hôi quá nhiều thì cơ thể sẽ thiếu nước, nồng độ muối và các sinh tố ở trong máu sẽ tăng cao, dễ dẫn đến trúng nắng.

Thanh lương bảo kiện trà có công năng phòng nắng, tiêu nhiệt, phòng bệnh trúng nắng; trà thanh lương bảo kiện dễ pha chế, tiết kiệm với những loại thuốc dễ kiếm.



1. DIÊM TRÀ

(Diêm : muối ăn)

Công hiệu

- > Sinh tân (nước bọt) ngừng khát, thanh nhiệt phòng nắng.

Thành phần

1. Thực diêm (muối ăn) 5 khắc
2. Lục trà 10 khắc

Cách dùng

- > Nấu 1000 ml nước sôi pha trà, sau đó cho muối vào.

Ghi chú

Lục trà có công dụng chống suy lão, phòng ung thư, chống ung thư, sát khuẩn, tiêu viêm.



2. CAM THẢO DIÊM TRÀ

Công hiệu

- > Trị đau răng, phong hỏa, đỏ mắt, cảm mạo, ho.



Thành phần

1. Cam thảo 10 khắc
2. Lá trà 5 khắc
3. Thực diêm (muối ăn) 8 khắc

Cách dùng

- > Nấu sôi 1000 ml nước, cho cam thảo và trà nấu sôi khoảng 10 phút, cho muối vào.

Ghi chú

Cam thảo có công dụng giảm đau, giảm ho, giải độc, cường tráng thân thể.

Trị các bệnh đau bụng, đau cơ, đau yết hầu.



Cách dùng

- > Cho 500 ml nước nấu sôi các dược liệu trên khoảng 10 phút, lọc bỏ bã; thêm bạch đường (đường trắng) để uống.



4. KỶ CÚC TRÀ

Công hiệu

- > Bổ gan thận, thanh nhiệt giải trừ mệt mỏi; đề thân, sáng mắt.

Thành phần

- | | |
|--------------|---------|
| 1. Bạch cúc | 5 khắc |
| 2. Lục trà | 5 khắc |
| 3. Câu kỷ tử | 10 khắc |

Cách dùng

- > Pha bằng nước sôi, sau đó bỏ bã, thêm bạch đường (đường trắng) để uống.

3. TRÀ BẠC HÀ CAM THẢO

Công hiệu

- > Giải nhiệt tiêu thử (nặng), thanh lương (mát) giải độc; phát mồ hôi giải biểu.
- > Trị liệu đau đầu, đỏ mắt, sưng cổ họng.

Thành phần

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. Bạc hà hiệp (lá bạc hà) | 10 miếng |
| 2. Cam thảo | 5 khắc |
| 3. Lục trà | 5 khắc |
| 4. Thái tử sâm | 10 khắc |

Ghi chú

Bạc hà có công dụng đề thân (làm cho tinh thần phấn chấn) giải uất, tán nhiệt, giải độc, tiêu viêm. Trị cảm mạo, đau đầu, hôi miệng.

Ghi chú

Câu kỷ tử có công dụng bổ âm, bổ máu, ích tinh, sáng mắt, làm cho thân thể khỏe mạnh, dung mạo đẹp đẽ.

Trị liệu thị lực bị sút giảm, đau lưng mỏi gối, mệt mỏi, đau đầu hoa mắt, bệnh tiểu đường, chất béo có thừa (Cholesterol) cao.



5. TRẦN BÌ KHƯƠNG TRÀ

Công hiệu

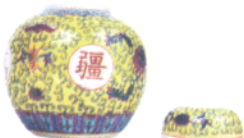
- > Giải khát tiêu thử (nặng), ngừng ho hóa đàm; kiện vị tiêu thực.

Thành phần

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Trần bì | 20 khắc |
| 2. Sinh khương phiến (gừng miếng) | 10 khắc |
| 3. Cam thảo | 5 khắc |
| 4. Lá trà | 5 khắc |

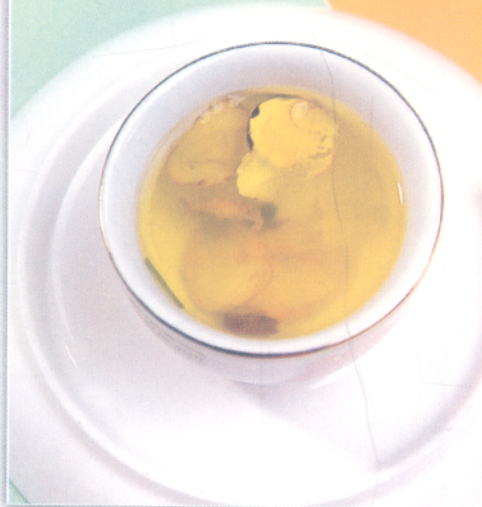
Cách dùng

- > Dùng 1000 ml nước, nấu sôi các dược liệu trên khoảng 10 phút, bỏ bã và đem dùng.



Ghi chú

Phong mật có công dụng sinh tân (nước bọt), cường tráng thân thể, nhuận nóng, thông đại tiện, tiêu viêm, ngừng ho.



Ghi chú

Trần bì có công dụng lý khí, kiện tỳ, khứ phong hóa đàm, ngừng nôn mửa.

6. LỤC TRÀ PHONG MẬT ẨM

Công hiệu

- > Trị liệu tinh thần mệt mỏi, trời nắng miệng khát, viêm khí quản, cổ họng khô, lượng đường trong máu thấp.

Thành phần

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. Lục trà | 1 khắc |
| 2. Phong mật (mật ong) | 25 khắc |

Cách dùng

- > Dùng nước sôi pha với mật và trà, để khoảng 5 phút, uống khi nước trà còn ấm; không nên uống quá nóng.
- > Ngày dùng 1 tễ, chia làm nhiều lần để uống.





7. KIM NGÂN MẶT LỢI TRÀ

Công hiệu

- > Thanh nhiệt giải độc; phòng chống nắng.
- > Trị ngoại cảm phát nóng, trường bị viêm, bệnh lý, viêm tuyến má, cảm nhiễm do ngoại thương.

Thành phần

1. Kim ngân hoa 10克
2. Trà lài 5克

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước nấu sôi pha trà để 10 phút, có thể cho thêm bạch đường (đường trắng) để uống.

Ghi chú

Kim ngân hoa có công dụng thanh nhiệt giải độc, mát máu, ngừng lý, lợi tiểu. Trị chứng lưu cảm.

CHƯƠNG NĂM

TRÀ TƯ BỔ

Tư bổ là bổ dưỡng. Như đã nói, qua việc phân tích, người ta kết luận trà có 500 loại hợp chất, là những chất rất cần cho cơ thể, gọi là chất dinh dưỡng.

Trà có rất nhiều sinh tố (B, C) những sinh tố này hòa tan trong nước và cơ thể có thể hấp thụ tiếp; uống trà là một cách bổ sung trực tiếp những sinh tố cần thiết cho cơ thể.

Trà có 25 loại axit aminô, dù hàm lượng axit aminô không nhiều nhưng có thể bổ sung cho lượng còn thiếu của cơ thể.

Những chất khác trong trà không hoà tan trong nước như prôtein, đều tồn tại trong bã trà.

Trà còn có các khoáng vật chất, đại lượng nguyên tố và vi lượng nguyên tố rất cần cho cơ thể.

Đại lượng nguyên tố chính như sắt (Fe), mangan (Manganese), đồng (Cu) ... đặc biệt, lục trà có hàm lượng kẽm (Zn) rất cao, một vật chất rất cần cho cơ thể.

Nói chung, uống tư bổ trà là cách bổ dưỡng cho cơ thể.





Ghi chú

Chi ma (mè) có công dụng bổ dưỡng gan, thận, nhuận trường, thông đại tiện.

1. LỤC TRÀ CHI MA ẤM

Công hiệu

- > Bổ dưỡng gan thận, chống suy lão.
- > Trị gan thận âm hư, tay chân mỏi, đau lưng.

Thành phần

- | | |
|----------------|---------|
| 1. Lục trà | 1 khối |
| 2. Chi ma (mè) | 5 khối |
| 3. Hồng đường | 25 khối |

Cách dùng

- > Sao chi ma (mè) nghiền nhỏ; bỏ vào với trà, đường; pha nước sôi để 5 phút, đem uống.
- > Mỗi ngày dùng 1 tễ, chia ba lần để uống.

Mỗi ngày dùng 1 tễ, chia 3 lần để uống.

Ghi chú

Đại táo có công dụng bổ tỳ, vị, ích khí sinh tân (nước bọt), trấn tĩnh, lợi tiểu.

2. HỒNG TRÀ ĐẠI TẢO ẤM

Công hiệu

- > Kiện tỳ, bổ máu, hòa vị giúp tiêu hóa.
- > Trị chứng ăn uống không ngon, thiếu máu

Thành phần

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. Hồng trà | 1 khối |
| 2. Đại táo | 25 khối |
| 3. Sinh khương (gừng tươi) | 10 khối |

Cách dùng

- > Thái đại táo, sinh khương thành miếng; cho 250 khối nước nấu sôi khoảng 5 phút; cho hồng trà vào.



3. HỒNG TRÀ GI ĐƯỜNG ẤM

(Gi: kẹo mạch nha)

Công hiệu

- > KIỆN VỊ NHUẬN PHẾ (PHỔI), BỔ DƯỠNG LÀM MẠNH THÂN THỂ.
- > TRỊ LIỆU THÂN THỂ SUY NHƯỢC, PHỔI HƯ, HO KHAN, VIÊM KHÍ QUẢN MÃN TÍNH.

Thành phần

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 1. Hồng trà | 1 vắt |
| 2. Mạch nha đường (đường mạch nha) | 20 vắt |

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước nấu hồng trà, sôi khoảng 10 phút; cho mạch nha vào thêm 100 ml nước trộn đều.



- > Ngày dùng 1 tể, chia 3 lần để uống.

Chỉ định

Hồng trà có công dụng ngừng khát, tiêu thực, trừ đàm, để thân, lợi tiểu, sáng mắt, có ích cho tư duy, trừ bực bội.

Mạch nha có công dụng bổ dưỡng làm thân thể cường tráng, trị viêm khí quản mãn tính.

4. LỤC TRÀ HẠT ĐÀO ẤM

Công hiệu

- > NHUẬN PHỔI ĐỊNH HO, BỔ THẬN MẠNH LUNG.



- > TRỊ ĐAU LUNG, VIÊM KHÍ QUẢN, HO.

Thành phần

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. Lục trà | 1 vắt |
| 2. Hạt đào nhân | 10 vắt |
| 3. Sa đường | 25 vắt |

Cách dùng

- > Dùng dầu ăn đảo hạt đào nhân và nghiền nhỏ, cho vào trà và đường cát. Dùng 500 ml nước, nấu sôi khoảng 5 phút, đem ra dùng.
- > Ngày dùng 1 tể, chia 2 lần.

Chỉ định

Đào nhân vị đắng, ngọt, cay, tính bình.

Công năng, phá máu hành ứ, nhuận táo hoạt tràng.

Trị bế kinh, bệnh nóng (nhiệt bệnh), bệnh thũng máu ú.



Ghi chú

Trùng gà có công dụng bổ âm, nhuận táo, bổ máu, dưỡng máu.

Trị phụ nữ thai bị động hoặc sau khi sinh xong miệng khát, bị ỉa.

6. HỒNG TÁO TRÀ

Công hiệu

- > Lợi tiểu giải độc, kiện tỳ vị.
- > Trị thiếu máu, phòng trị chứng thiếu các sinh tố.

Thành phần

- | | |
|---------------|----------|
| 1. Lá trà | 5 chiếc |
| 2. Hồng táo | 10 trái |
| 3. Bạch đường | 10 chiếc |

Cách dùng

- > Pha trà lấy nước trà.
- > Rửa sạch hồng táo đem nấu nhừ, thêm đường cát.
- > Sau đó cho vào nước trà để uống.

5. TRÀ ĐẪN PHÒNG MẬT ẨM

Công hiệu

- > Lợi tiểu giải độc, kiện tỳ dưỡng gan.
- > Trị viêm gan, phụ nữ sau khi sinh xong khí huyết đều thiếu; mỗi lưng, phổi bị kết hạt.

Thành phần

- | | |
|------------------------|----------|
| 1. Lục trà | 1 chiếc |
| 2. Kê dẫn (trứng gà) | 1 cái |
| 3. Phong mật (mật ong) | 25 chiếc |

Cách dùng

- > Dùng 300 ml nước nấu sôi pha trà và mật ong, đánh trứng gà bỏ vào nước trà.
- > Uống vào buổi sáng, ngày 1 tế.

Ghi chú

Trà có hàm lượng sinh tố cao và một ít nguyên tố, nhằm bổ sung những sinh tố cơ thể còn thiếu; hồng táo có công dụng kiện tỳ vị.

Phối hợp trà và hồng táo tạo thành thức uống có giá trị dinh dưỡng cao.





CHƯƠNG SÁU

GIẢM TRỌNG TRÀ

Gảm trọng là giảm trọng lượng, giảm béo; do xã hội phát triển, quan niệm về ăn uống cũng thay đổi, điều kiện sống và làm việc cũng thay đổi nên có nhiều người phát phì, béo phì; có sách gọi là *văn minh bệnh* hoặc *phú quý bệnh*, bệnh này là mối lo của nhiều người và xã hội.

Sách *Bản thảo thập di*, đời Đường, đã viết : Uống trà lâu ngày thì người sẽ không béo ra.

Lý do, trà có chất café có công năng làm cho dịch vị tiết ra, giúp cho việc tiêu hóa, phân giải mỡ và hạ lượng mỡ.

Qua sách vở và kinh nghiệm thời cổ kết hợp với thành tựu của nghiên cứu hiện đại, Trung y đã đề xuất loại trà giảm béo, gồm trà và phối hợp với một vài vị thuốc giúp con người phòng chống và vượt qua *bệnh văn minh*.



I. HÀ DIỆP THĂNG MA TRÀ

Công hiệu

- > Trừ thấp tiêu thũng.
- > Trị nhức đầu do chứng phong, mắt nhọt mọc ở đầu hoặc mặt.

Thành phần

1. Lục trà	3 khối
2. Hà diệp	5 khối
3. Thăng ma	3 khối
4. Thương truật	3 khối

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước nấu để chế trà.

Ghi chú

Hà diệp có công dụng thanh nhiệt giải thử (nóng), tan máu ứ, giãn nở huyết quản, hạ huyết áp, hạ lượng mỡ, là vị thuốc giảm béo tăng sức khỏe cho cơ thể.

Ghi chú

Ô long trà có công dụng giải khát, trừ mệt nhọc, giúp cho tiêu hóa được tốt, tiêu mỡ; sơn tra có công dụng kháng khuẩn, kiện vị, tiêu thực.

Nói chung, các vị thuốc trên đều có công dụng mềm hóa mạch máu, hạ mỡ, lợi thủy.

2. Ô LONG SƠN TRA TRÀ

Công hiệu

- > Mềm hóa huyết quản, tiêu mỡ giảm béo.
- > Trị chứng béo phì, bệnh mỡ màng tim, cao huyết áp và lượng mỡ trong máu cao.

Thành phần

1. Ô long trà	6 khối
2. Hòe giác	20 khối
3. Hà thủ ô	30 khối
4. Đông qua bì	20 khối
5. Sơn tra	15 khối

Cách dùng

- > Trước tiên nấu hỗn hợp hòe giác, hà thủ ô, đông qua bì, sơn tra, khoảng 10 phút, bỏ bã lấy nước, bỏ ô long trà vào nấu sôi khoảng 5 phút là được.
- > Mỗi ngày dùng 1 tể, chia nhiều lần để uống.



3. THỦ Ô GIẢM TRỌNG TRÀ

Công hiệu

- > Hoạt máu, lợi thấp, hạ mỡ, giảm béo.

Thành phần

- | | |
|-------------|---------|
| 1. Lục trà | 6 khắc |
| 2. Hà thủ ô | 10 khắc |
| 3. Thạch tả | 10 khắc |
| 4. Đơn sâm | 10 khắc |

Cách dùng

- > Nấu hỗn hợp trên khoảng 10 phút.

Ghi chú

Đơn sâm, thạch tả có công dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu và hạ chất béo có thừa (Cholesterol).

Ghi chú

Hà điệp có công dụng thanh nhiệt giải độc, tán ứ cầm máu, khuếch trương huyết quản, hạ huyết áp, hạ lượng mỡ; là thuốc giảm béo rất công hiệu.



Chú ý: Nếu người bị xuất huyết không nên dùng đơn sâm.



4. HÀ HIỆP GIẢM TRỌNG TRÀ

Công hiệu

- > Thanh nhiệt mát máu, kiện tỳ, lợi tiểu.
- > Trị béo phì, lượng mỡ trong máu cao.

Thành phần

- | | |
|------------|---------|
| 1. Lục trà | 10 khắc |
| 2. Hà điệp | 10 khắc |

Cách dùng

- > Nấu hỗn hợp trên khoảng năm phút.
- > Ngày dùng 1 tế, chia 3 lần để uống.



5. TRÀ ĐẠI HOÀNG

Công hiệu

- > Thanh nhiệt tả hỏa, thông đại tiện, khử mỡ.

Thành phần

- | | |
|--------------|--------|
| 1. Lục trà | 6 khắc |
| 2. Đại hoàng | 2 khắc |

Cách dùng

- > Nấu hỗn hợp trên khoảng 5 phút. Mỗi ngày dùng 1 tễ, chia 2-3 lần để uống.

Ghi chú

Công dụng của đại hoàng là thông đại tiện, hạ mỡ, giảm.
 Chú ý dùng lượng vừa để phòng bị ỉa.



6. TRÀ THẢO QUYẾT MINH

Công hiệu

- > Thanh nhiệt tả hỏa, thông tiện, khử mỡ.
- > Trị liệu phát phì.

Thành phần

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. Lá trà | 6 khắc |
| 2. Thảo quyết minh | 6 khắc |

Cách dùng

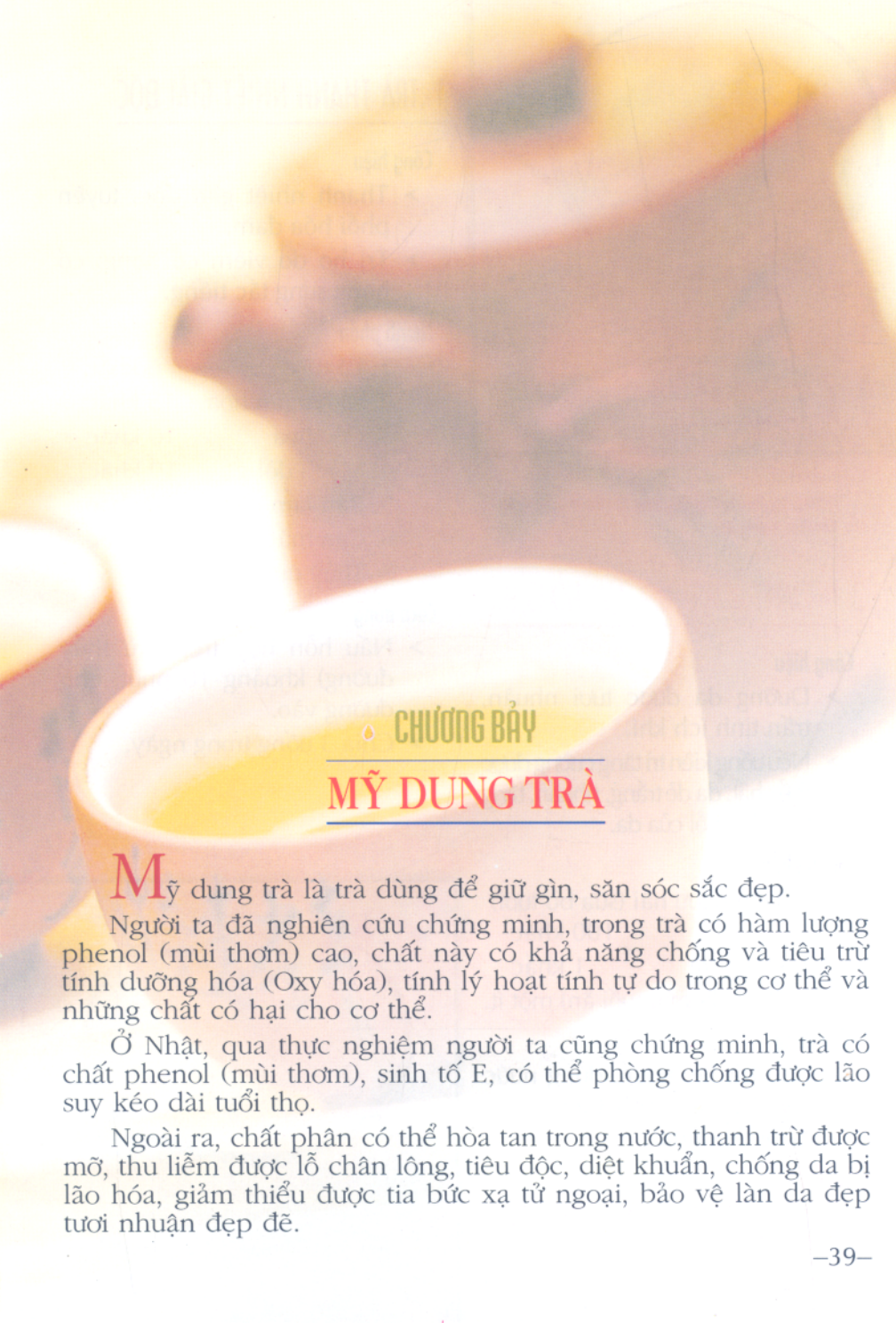
- > Nấu hỗn hợp trên khoảng 10 phút.
- > Mỗi ngày dùng 1 tễ, chia nhiều lần để uống.

Ghi chú

Thảo quyết minh có công dụng khử phong, sáng mắt, nhuận trường thông đại tiện, hạ huyết áp.

Chú ý: Người huyết áp thấp không nên dùng thảo quyết minh.





CHƯƠNG BẢY

MỸ DUNG TRÀ

Mỹ dung trà là trà dùng để giữ gìn, săn sóc sắc đẹp.

Người ta đã nghiên cứu chứng minh, trong trà có hàm lượng phenol (mùi thơm) cao, chất này có khả năng chống và tiêu trừ tính dưỡng hóa (Oxy hóa), tính lý hoạt tính tự do trong cơ thể và những chất có hại cho cơ thể.

Ở Nhật, qua thực nghiệm người ta cũng chứng minh, trà có chất phenol (mùi thơm), sinh tố E, có thể phòng chống được lão suy kéo dài tuổi thọ.

Ngoài ra, chất phân có thể hòa tan trong nước, thanh trừ được mỡ, thu liễm được lỗ chân lông, tiêu độc, diệt khuẩn, chống da bị lão hóa, giảm thiểu được tia bức xạ tử ngoại, bảo vệ làn da đẹp tươi nhuận đẹp đẽ.



Chị chú

Những dược liệu trên có công dụng làm thanh cổ họng, lợi yết hầu, tiêu đàm, ngừng đau.

2. NHUẬN BẠCH SƯƠNG NẤU HỒNG TRÀ

Công hiệu

- > Dưỡng da được tươi nhuận, trấn tĩnh ích khí.
- > Nếu uống kiên trì tăng cường được thể chất, da dễ trắng, nhuận, tăng tính đàn hồi của da.

Thành phần

1. Tiên ngư nãi (sữa bò tươi) 100 khắc
2. Hồng trà 1 khắc
3. Thực diêm (muối ăn) một ít.

Cách dùng

- > Nấu trà lấy nước, dùng nước trà chế sữa, cho thêm chút muối để dùng.

Chị chú

Sữa bò tươi có công dụng làm cho da mịn trắng đẹp.

Trà bổ sung những sinh tố mà cơ thể còn thiếu.

1. TRÀ THANH NHIỆT GIẢI ĐỘC

Công hiệu

- > Thanh nhiệt giải độc, tuyên phổi hóa đàm.
- > Trị ho do viêm cổ họng; cổ họng sưng tắc tiếng.

Thành phần

- | | |
|-----------------|---------|
| 1. Lá trà | 6 khắc |
| 2. Kim ngân hoa | 15 khắc |
| 3. Cúc hoa | 10 khắc |
| 4. Mạch đông | 10 khắc |
| 5. Bản lam căn | nửa bao |
| 6. Can thảo | 3 khắc |
| 7. Thủy đường | (tùy ý) |

Cách dùng

- > Nấu hỗn hợp trên (trừ thủy đường) khoảng 10 phút, cho đường vào.
- > Chia 3 uống trong ngày.



3. TRÀ KIẾN VỊ KHỬ TẬT

Công hiệu

- > Kiến tỳ vị, ích ngũ tạng, khử bệnh cường thân.
- > Trị liệu mặt bị tàn nhang (tước ban), tiêu hóa không tốt, rụng tóc.

Thành phần

1. Lá trà 5 khắc
2. Bạch sa đường 2 khắc
3. Khuẩn mẫu mô (lượng tùy ý)
4. Nước mát 500 ml

Cách dùng

- > Nấu trà với đường khoảng 10 phút, đem ra lọc sơ qua; bỏ vào bình sạch, cho khuẩn mẫu mô vào đây kín trong 7 ngày, đem ra dùng.
- > Mỗi ngày uống 100 ml.

Ghi chú

Hắc chi ma và hạt đào nhân có công dụng làm đen tóc; phòng rụng tóc và bạc tóc.

Uống lâu ngày sẽ thấy công hiệu.



4. CHI MA HẠT ĐÀO Ô PHÁT TRÀ

(Ô phát: đen tóc)

Công hiệu

- > Đen tóc, đẹp tóc; bảo vệ tóc không hoa râm, không bạc.
- > Trị chứng tóc bạc sớm.

Thành phần

1. Lá trà (tùy ý)
2. Hắc chi ma (mè đen) 500 khắc
3. Hạt đào nhân 200 khắc
4. Đường 200 khắc

Cách dùng

- > Nghiền nhỏ hắc chi ma (mè đen) và hạt đào nhân trộn với đường để sẵn.
- > Mỗi lần dùng 15 khắc, pha vào nước trà để uống.





Chú ý

Trà bổ sung những sinh tố, nguyên tố còn thiếu trong cơ thể.

Chi ma (mè) có công dụng bổ gan, thận, nhuận trường, thông đại tiện.

Cả hai loại đều có lợi cho sắc đẹp và sức khỏe.

5. TRÀ CHI MA

Công hiệu

- > Bổ gan thận, nhuận phổi, dưỡng máu.
- > Trị chứng da khô, tóc bị khô.

Thành phần

- | | |
|----------------|--------|
| 1. Lá trà | 5 khắc |
| 2. Chi ma (mè) | 3 khắc |

Cách dùng

- > Sao vàng chi ma (mè), mỗi lần dùng 3 khắc pha với nước trà.
- > Mỗi ngày uống 1 tể, uống trong 25 ngày thấy công hiệu.

6. TRÀ NHUẬN PHU

(Nhuận phu: nhuận da)

Công hiệu

- > Mạnh thịt nhuận da, hoạt máu thông nhuận cổ họng.
- > Trị da bị khô, đặc biệt là bị gió mùa thu và mùa đông; trị cổ không thông, thanh âm tắc.

Thành phần

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Lá trà | 2 khắc |
| 2. Can quế hoa (quế hoa khô) | 3 khắc |

Cách dùng

- > Pha nước sôi vào hỗn hợp trên, để khoảng 5 phút, đem ra dùng.

Chú ý

Can quế hoa có công dụng hành máu, hòa máu, thuận khí, trấn đau.



7. NHUẬN TRÀ - BỒ ĐÀO TRÀ

Công hiệu

- > Bảo vệ sức khỏe, sắc đẹp, giảm béo.

Thành phần

1. Bồ đào (nhỏ) 100 chiếc
2. Bạch đường (tùy ý)
3. Lá lục trà 5 chiếc

Cách dùng

- > Nấu sôi lục trà xong cho bồ đào và đường, thêm 60 ml nước, sẽ có lục trà thang.



Ghi chú

Bồ đào có hàm lượng sinh tố B1, yên toan, sắt, giúp tiêu hóa tốt, trị bệnh thiếu máu, lực thận.

8. TRÀ TAM HOA

Công hiệu

- > Giải nhiệt độc, tiêu thũng.

Thành phần

1. Hoa trà 4 chiếc
2. Bạch cúc hoa 2 chiếc
3. Kim ngân hoa 3 chiếc

Cách dùng

- > Dùng 200 ml nước sôi để pha hỗn hợp trên.

Ghi chú

Bạch cúc hoa có công dụng thanh gan, sáng mắt, khử hỏa tiêu viêm.

Kim ngân hoa có công dụng khử gan hỏa, thông tiện, nhuận trường, chính trường.



HẠ NHẬT BĂNG TRÀ

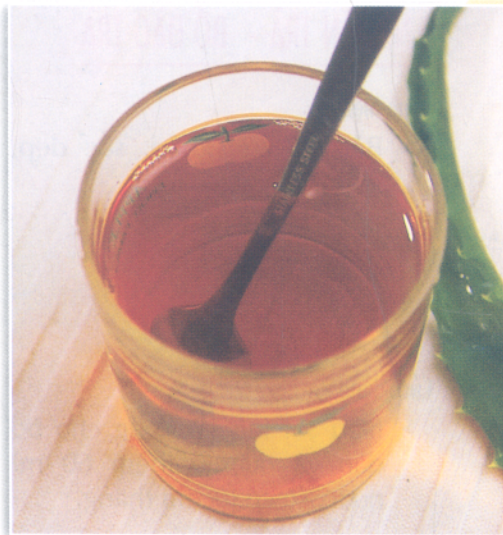
1. PHÙ DUNG HỒNG TRÀ

Thành phần

1. Hồng trà gói (1 gói)
2. Lô hội 1 cành
3. Phong mật (mật ong) 1 thìa

Cách dùng

- > Gọt vỏ lô hội, lấy phần thịt màu trắng ở bên trong, thái thành miếng nhỏ.
- > Cho lô hội vào ấm, cho nước và thêm 1 thìa mật ong, nấu sôi.
- > Cho hồng trà vào đảo lên.



2. THỦY QUẢ HỒNG TRÀ

Thành phần

1. Hồng trà gói (1 gói)
2. Tiễn chanh khắn nồng
trấp (nước vắt cam tươi)
1 thìa lớn
3. Ninh môn nguyên trấp
(nước chanh) 1 thìa nhỏ
4. Dâu tươi 2 thìa lớn
5. Phong mật (mật ong) thìa nhỏ
6. Dứa 2 miếng

Cách dùng

1. Vắt nước dứa khoảng 2 thìa lớn và nước dâu cho thêm nước nấu sôi.
2. Cho nước cam và chanh vào, thêm lửa.
- > Sau 2 phút cho mật ong vào.
- > Cho hồng trà vào khuấy đều là được.



3. TOAN MAI HỒNG TRÀ

Thành phần

1. Hồng trà gói (1 gói)
2. Mai tử (xí muối) 500 khắc
3. Bãg đường 1 thìa nhỏ
4. Ô mai tửu 10 ml

Cách dùng

- > Tẩm xí muối với đường trắng, để kín một lúc.
- > Cho thêm nước và nấu xí muối.
- > Cho đường phèn và khuấy lên.
- > Cho 10 ml rượu ô mai.
- > Cho hồng trà vào, thấy mùi thơm bốc lên là được.



4. THẬP CẨM THỦY QUẢ HỒNG TRÀ

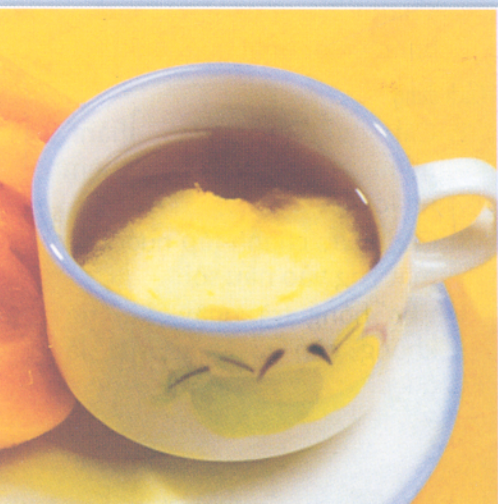
Thành phần

1. Hồng trà gói (1 gói).
2. Ba la (dứa) 50 khắc
3. Bách hương quả lạp (lạp: hạt) 2 thìa nhỏ

4. Bình quả (táo) ½ quả
5. Thủy mật đào 1 quả
6. Cam 1 quả
7. Chanh một ít
8. Khí thủy (nước có ga, soda) 1 ít
9. Phong mật (mật ong) một thìa nhỏ

Cách dùng

- > Cho thêm nước nấu sôi ba la (dứa).
- > Cho thủy mật đào và bách hương quả lạp vào, nấu sôi.
- > Cho cam và chanh (sau khi đã bỏ vỏ) vào, tiếp tục nấu.
- > Sau hai phút, cho trà, bình quả (thái thành miếng) vào, bắc ra khỏi bếp.
- > Cho khí thủy (soda) vào cho đầy, coi chừng bị trào nước ra ngoài.



5. BÌNH QUẢ HỒNG TRÀ

Thành phần

Hồng trà gói	1 gói
Bình quả	tùy ý
Bình quả nồng khăn trấp (nước vắt bình quả)	100 ml
Phong mật	1 thìa

Cách dùng

- > Thêm nước nấu nước bình quả sôi lên.
- > Cho mật ong vào.
- > Cho bình quả miếng vào.
- > Cho hồng trà đảo và bắc ra.



6. THỦY MẬT ĐÀO TRÀ

Thành phần

Hồng trà gói	1 gói.
Thủy mật đào	3 quả
Chanh	1/2 quả
Phong mật (mật ong)	1 thìa

Cách dùng

1. Cắt thủy mật đào thành miếng; cho vào nồi thêm nước nấu sôi.
2. Cho nước chanh (ép nước) và mật ong vào nấu sôi.
3. Cho hồng trà quấy, khi trà không còn ra màu nữa là được.





7. LIỄU TRANH HỒNG TRÀ

Thành phần

Hồng trà gói	(1 gói)
Liều tranh	3 quả
Ninh môn (chanh)	2 quả
Khí thủy	1 thìa lớn (nước soda)
Phong mật (mật ong)	1 thìa

Cách dùng

1. Cắt chanh và cam, mỗi quả làm 4, vắt nước.
2. Cho thêm nước nấu sôi.
3. Cho nước chanh và cam vào.
4. Cho thủy khí (soda), mật ong vào.
5. Cho hồng trà vào khuấy đều.

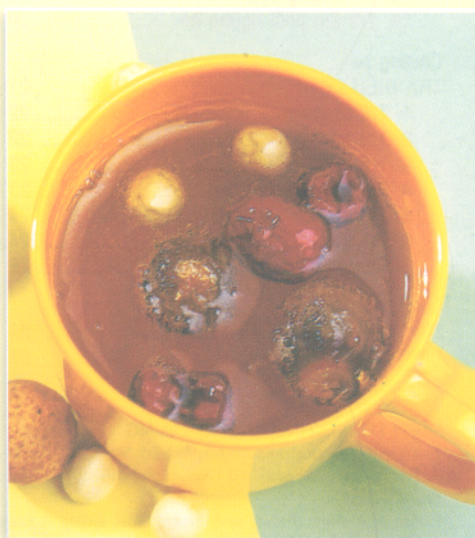
8. LONG NHÃN LIÊN TỬ TRÀ

Thành phần

Hồng trà gói	(1 gói)
Liên tử	15 hạt
Long nhãn	20 chiếc
Hồng táo	5 cái
Phong mật (mật ong)	2 thìa nhỏ

Cách dùng

1. Cho nước nấu chín như liên tử.
 2. Cho hồng táo và long nhãn vào.
- Cho mật ong vào khuấy đều, rồi cho trà vào nấu tiếp.



MỤC LỤC

Lời nói đầu.....

Chương một

KIẾN THỨC CƠ BẢN

- | | |
|---|----|
| 1. Công năng của việc uống trà..... | 5 |
| 2. Đặc điểm của trà sức khỏe..... | 5 |
| 3. Bảo kiện trà – trà bảo vệ sức khỏe..... | 6 |
| 4. Lục trà, hoa trà – sức khỏe và tuổi tác..... | 7 |
| 5. Nước trà nóng..... | 8 |
| 6. Pha trà..... | 8 |
| 7. Những trường hợp không nên uống trà..... | 8 |
| 8. Trà tốt – trà xấu..... | 9 |
| 9. Trà thật – trà giả..... | 10 |

Chương hai

TRÀ CHỐNG BỆNH

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. Trà trị cảm mạo..... | 13 |
| 2. Trà sinh thông..... | 14 |
| 3. Trà bạc hà..... | 14 |
| 4. Trà ngừng ho tiêu viêm..... | 15 |
| 5. Trà quất hồng ngừng ho..... | 16 |
| 6. Trà điều lý..... | 16 |
| 7. Lục trà xuyên đông ẩm..... | 17 |
| 8. Trà xuyên bối mẫu cam thảo..... | 17 |
| 9. Bách bộ lục trà..... | 18 |
| 10. Trà muối..... | 18 |
| 11. Trà hoặc hương hoạt thạch..... | 19 |
| 12. Trà long tinh cúc hoa..... | 19 |
| 13. Trà ô long bạch thuật..... | 20 |
| 14. Trà ẩm phổi ngừng ho..... | 20 |

Chương ba

TRÀ ĐIỀU LÝ

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Trà phát can..... | 21 |
| 2. Trà trấn thổ..... | 22 |
| 3. Trà ngưng nãi..... | 23 |
| 4. Trà ôn tỳ bổ trung..... | 23 |
| 5. Trà mai quỳ và phát thủ..... | 24 |
| 6. Trà giáng áp..... | 24 |
| 7. Trà la bạc ngừng ho..... | 25 |

Chương bốn

TRÀ THANH LƯƠNG BẢO KIẾN

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. Diêm trà..... | 26 |
| 2. Cam thảo diêm trà..... | 27 |

- | | |
|------------------------------|----|
| 3. Trà bạc hà cam thảo..... | 28 |
| 4. Kỳ cúc trà..... | 28 |
| 5. Trấn bì hương trà..... | 29 |
| 6. Lục trà phong mật ẩm..... | 29 |
| 7. Kim ngân mật lợi trà..... | 30 |

Chương năm

TRÀ TƯ BỐ

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. Lục trà chi ma ẩm..... | 31 |
| 2. Hồng trà đại táo ẩm..... | 32 |
| 3. Hồng trà gi đường ẩm..... | 33 |
| 4. Lục trà hạt đào ẩm..... | 33 |
| 5. Trà dân phong mật ẩm..... | 34 |
| 6. Hồng táo trà..... | 34 |

Chương sáu

GIẢM TRỌNG TRÀ

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1. Hà hiệp thăng ma trà..... | 35 |
| 2. Ô long sơn tra trà..... | 36 |
| 3. Thủ ô giảm trọng trà..... | 37 |
| 4. Hà hiệp giảm trọng trà..... | 37 |
| 5. Trà đại hoàng..... | 38 |
| 6. Trà thảo quyết minh..... | 38 |

Chương bảy

MỸ DỤNG TRÀ

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 1. Trà thanh nhiệt giải độc..... | 39 |
| 2. Nhuận bạch sương nãi hồng trà..... | 40 |
| 3. Trà kiện vị khử tật..... | 40 |
| 4. Chi ma hạt đào ô phát trà..... | 41 |
| 5. Trà chi ma..... | 42 |
| 6. Trà nhuận phụ..... | 42 |
| 7. Lục trà bồ đào..... | 43 |
| 8. Trà tam hoa..... | 43 |

Chương tám

HẠ NHẬT BĂNG TRÀ

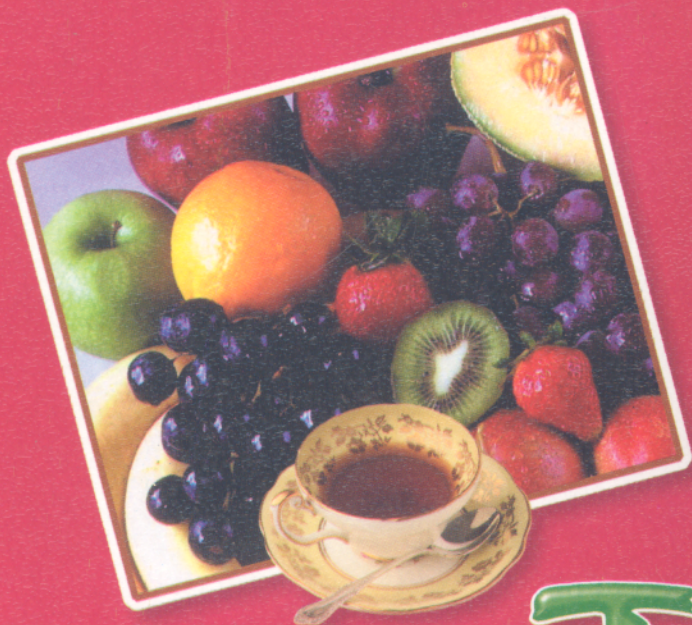
- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. Phù dung hồng trà..... | 44 |
| 2. Thủy quả hồng trà..... | 44 |
| 3. Toàn mai hồng trà..... | 45 |
| 4. Thập cẩm quả hồng trà..... | 45 |
| 5. Bình quả hồng trà..... | 46 |
| 6. Thủy mật đào trà..... | 46 |
| 7. Liễu tranh hồng trà..... | 47 |
| 8. Long nhãn liên tử trà..... | 47 |

SÁCH THAM KHẢO - TIẾNG TRUNG

1. Khang kiện dưỡng sinh trà, Mã Lệ Na, Cát Lâm Khoa học - kỹ thuật, 200 4.
2. Trung dược đồ phổ, Từ Quân (chủ biên), Trung y cổ tịch, 2003.

TIẾNG VIỆT

1. Ẩm thực theo dưỡng sinh Trung Hoa, Đông A Sáng (biên dịch), sắp xuất bản.
2. Trà – văn hoá đặc sắc Trung Hoa, Đông A Sáng (biên dịch), sắp xuất bản.



Trà

SỨC KHỎE

DƯỠNG SINH



NS. Quang Minh

8

TRÀ SỨC KHỎE DƯỠNG SINH



936016 010257

Giá: 16.000đ