第一图书网, tushu007.com

<<轻松喝普洱>>

图书基本信息

书名：<<轻松喝普洱>>

13位ISBN编号：9787501955985

10位ISBN编号：7501955980

出版时间：2006-10

出版时间：轻工业出版社

作者：叶羽晴川

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一时间关于普洱茶的概念满天飞，有各种仓，有诸多原产地，存在多种制作工艺，采自各种茶树，不同的陈放年份等等。
而普洱茶本身形制多样，且每个形制都有生熟之分，还有年份之别，更有拼配原料的讲究，如果不下一番死工夫，想弄清楚这些概念，几乎是不可能的。
又有商家炒作，提出来的各种概念使得普洱茶几乎可以登入神秘学、玄学的厅堂。
商人、市场可以疯狂，我们诸多茶友可不能跟着疯掉。
理性喝茶，把茶喝好，是我一贯的主张。
出版这本书就是想让大家接受一个比较简单的概念——喝好茶，好好喝茶。
　无论是高官权贵，还是普通百姓，茶喝的是口感，喝茶应该是一件轻松、享受而又健康的事情。
忘掉普洱茶魔术的幻彩吧，当整个市场为了利益而蠢蠢欲动的时候，我希望所有的茶友能抱着一个健康、简单的心态去喝茶，去喝普洱茶，真正地在普洱茶中喝出健康，喝出快乐。

作者简介

叶羽晴川，生肖属鼠，农历七月十一生于湖北省蒲圻市（今赤壁市），而今游荡于祖国茶乡，是地道的中国人。

其人生性嗜茶，以爱好为职业，专注于茶文化的普及和推广，目前已策划编撰出版的茶文化图书有《茶缘》《茶经》《茶艺》《茶道》《中华茶书选辑》《工夫茶》《乌龙

<<轻松喝普洱>>

书籍目录

喝茶无需“ 懂 ”有种茶叫普洱茶 普洱茶好喝吗 普洱茶有名吗 普洱茶的产地 普洱茶的功效 体质虚寒的人能不能喝普洱茶 小孩能喝普洱茶吗 绿茶能减肥喝普洱茶能减肥吗 喝普洱茶牙齿会变黑吗 普洱茶是红茶吗 普洱茶有三多 几个基本概念的解析 普洱茶分类的总结 陈茶能喝吗 生茶好喝还是熟茶好喝 陈茶或老茶就一定好吗 既然要存，那当年的普洱茶能喝吗 生茶放多久才能好喝 熟茶能存吗 生茶陈化的上限生茶放久了就变成熟茶了吗家庭适合存放普洱茶吗存普洱茶真的能升值吗普洱茶的收藏关于普洱茶的各种仓储情况普洱茶这么火，应该很贵吧新型茶品的品质有保证吗陈茶一般人买得起吗粗枝老叶的茶要不要挑选普洱茶口诀普洱茶难泡吗新手喝茶要适量办公室人员怎么喝普洱茶一些必需的茶具选取适当的茶具盖碗的选用原则紫砂壶的选择开茶器的选用开茶的方法各种泡茶器皿的使用手法得到一泡好茶的三个基本元素普洱茶冲泡三原则普洱茶盖碗泡法普洱茶紫砂壶泡法普洱茶大壶泡法冷水泡普洱茶普洱茶飘逸杯泡法普洱烤茶云南少数民族的烤茶生茶的调味饮法菊花普洱茶跟普洱茶有关的饮品用不用茶滤茶具要勤洗普洱茶不良感受的描述怎样判定一泡好茶普洱茶入菜关于“ 年份 ”

章节摘录

书摘　　普洱茶好喝吗　　【用点心泡，就算一般的普饵茶也会比较好喝。
】　　对于这个问题笔者的回答是：挺好喝的，尤其是在你劳累了一天之后，大口大口地喝。
可有的人说：普洱茶不就是那个黑乎乎的一沱，熬着喝吗?一点都不好喝，像中药一样。
我只能说，把你那黑乎乎的沱茶拿给懂普洱茶的人来泡试试看。
通常情况，喝茶是要讲点技巧的，没有一点把普洱茶泡好的手法，当然谈不上好喝，这不能全部怪罪到茶的身上。
以笔者的经验，掌握点基本的技巧，就算是一般的普洱茶，也能泡得比较好喝。
　　以普洱茶朴实的个性，比较乌龙茶的香高、绿茶的清丽，是不大能让人一见钟情。
但是现代人饮甘餍肥，每天接受各种感官刺激，对于内质深厚的普洱茶应该会更贴近一些，这也是当前普洱茶能流行的原因。
　　找个时间，找个对普洱茶有了解的朋友，让他带着，开始喝你的第一泡普洱茶吧。
　　普洱茶有名吗　　【普洱茶是我国的传统名茶，生产历史悠久，明清两代步入辉煌时期。
】　　普洱茶历史悠久，唐代在云南普洱地区已经有普洱茶的贸易了。
在漫长的中华历史中，普洱茶作为“以茶治边”的茶马市场的主角，一直都得到统治者的重视。
到了清代，普洱茶质朴自然的品质更是得到了马上得天下的满族皇家的赏识。
上行下效，皇家的垂青使普洱茶举国上下无人不知。
　　普洱茶作为贡品进贡朝廷，最确切的文字记载肇始于明代，到了清代更是每年选用最好的进贡。
当然，当年的贡品普洱茶和现在市面上所售的普洱茶不同，有所谓“女儿茶”“团茶”“茶膏”之属。
　　普洱茶的产地　　【普洱茶的主产区为思茅地区及西双版纳州。
】　　普洱茶产于云南省的西南部，澜沧江流域。
关于普洱茶最早的产地，历史文献记录并不很详细，而时代变迁，地名、行政区划的几度更改，使得有限的历史文献产生了不同的解读方式。
但是大的原产地范围是可以确定的，即现今的思茅地区和西双版纳傣族自治州一带，茶叶专家们通称其为“思普”地区。
历史上在这两地范围内，几座大的茶山历经兴盛与衰败，思茅地区的普洱县以制作工艺和茶叶集散地闻名。
到清末民初时期，西双版纳境内的茶山异常繁荣，号称有十万人进山做茶。
现今普洱茶的产地仍旧集中于思茅地区和西双版纳傣族自治州两地，并辐射至周边地区，产区以勐海、思茅、临沧、大理、保山为主。
　　普洱茶的功效　　【普洱茶的“刮油”功效十分强大，这就是为什么藏区人民不可一日无茶的道理。
】　　《本草纲目拾遗》中记录着古方，用普洱茶解油腻，括肠通便。
老辈人用茶膏治疗拉肚子，效果奇佳。
现代专家对长期饮用普洱茶的人士进行调查，发现40%以上有人不同程度的体重减轻，脂肪新陈代谢明显——啤酒肚(奶油肚)减小。
另外学者们用老鼠做实验，发现普洱茶可以降低血液中的中性脂肪和胆固醇值，曲菌后发酵产生的物质还可以减少血液中的胆同醇及三酸甘油酯，具有良好的降血脂的功效。
经中日学者的研究发现，普洱茶还具有杀死癌细胞、抗突变等防癌功能。
　　体质虚寒的人能不能喝普洱茶　　【生茶不适合体质虚寒的人，熟茶则有益。
】　　《本草纲目》中对茶性格的总结有：“苦寒无毒，性冷……”等句，现代人的饮茶经验也告诉我们，汤色青绿的茶偏寒性，而乌龙茶和红茶等经过发酵的茶，较温和，比较适合体质虚寒的人饮用。
　　普洱茶有生熟之分，生茶汤色偏绿，新制生茶味苦性刻，对于胃不好的人或体质虚寒的人来讲不

太适合。
而熟茶经过了发酵工艺，一些陈茶或老茶也经过较充分的后发酵，茶性温和，体质虚寒的人适当喝喝这些茶，对身体还是很有益处的。
小孩能喝普洱茶吗　【儿童喝茶要盎意控制饮茶量和茶滋浓度。
】　现代医学证明，普洱茶中含有很多物质对儿童的生长发育有利。
茶叶中的茶多酚和脂多糖有吸附和捕捉放射性物质，与其结合后排出体外的功能，因此喝茶能够抗辐射，也很适合每天与电视机、游戏机、电脑、录像机为伍的儿童。
普洱茶含氟量较高，可预防龋齿；其中的灭菌成分可防治口腔炎，清除口臭，可以补充维生素C的不足，防止牙龈出血；内含胡萝卜素可代谢合成视紫质以保护视力，这些都对现代儿童的生长发育有利。
但是让小孩喝普洱茶，家长也应该注意以下三点：　儿童宜喝熟茶。
普洱熟茶茶性温和，老少咸宜；　饮茶适量，每天两三杯就可以了，且茶汤不要浓；　不饮久泡之茶。
儿童宜现泡现饮，不宜饮冲泡过久的茶。
绿茶减肥喝普洱茶能减肥吗　【普洱茶减“小肚子”的功效超群。
】　普洱茶和绿茶的美体功效不同，绿茶降糖功能强大，普洱茶降脂去油功效显著。
因此绿茶主要流行于气候潮湿，饮食偏甜的地区，而普洱茶流行于像西藏一样饮食油腻，多食用奶制品的地区或国家。
在减肥方面，普洱生茶不如熟茶有效，并且生茶不宜多喝，反倒是熟茶或老茶茶性温和，茶汤醇厚，稍微多喝点也无妨，并且降脂功能显著，比较适合。
一位朋友告诉笔者，她妻子平日不喝茶，每天嚷嚷着要减肥，家里不知道备了多少减肥用品，有吃的药，喝的茶，还有各种新式减肥器械。
每样东西都弄弄，没两天就烦了，又会换一样。
自从和朋友一起迷上了普洱茶，每天都喝几杯熟茶，不出一个月，居然发现自己瘦了，尤其是一直困扰她的奶油肚，不知不觉中减小了。
其实在笔者身边，像这样的事例还有很多，普洱熟茶完全可以作为减肥饮料，再加上定期的运动和良好的心态，效果会更好。
P12-18插图

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

普洱茶在茶叶市场异军突起，然而，所带来的问题也是多多。
鱼龙混杂。
传说连着传说，神话带着神话。
本书的出版或许能给广大的茶友一些实际帮助。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com