

<<品茶与养生>>

图书基本信息

书名：<<品茶与养生>>

13位ISBN编号：9787503830211

10位ISBN编号：7503830212

出版时间：2002-6

出版时间：中国林业出版社

作者：龚淑英

页数：210

字数：163000

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>

## <<品茶与养生>>

### 内容概要

本书共分7章。

第一章简单地探讨了茶的起源、发展与传播，喝茶的起源与普及，并探讨了喝茶的另一发展趋势--速饮。

第二章介绍了茶的种类，探讨了茶叶陈化的原因和保鲜的机理，提供给读者一些茶叶保鲜的方法。

第三章介绍了茶的有效成分，探讨了茶所具有的各种保健功能。

第四章主要内容是描述各类茶的色、香、味、形；介绍茶的冲泡时间技艺，包括水与器具的选择，泡茶时茶叶用量、水温及冲泡时间的掌握，冲泡的程序；并探讨了科学合理喝茶的方法。

第五章至第七章分别较详细地介绍了绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、普洱茶的种类，各自最为适宜的冲泡与品饮方法，主要的保健功能；同时，根据不同茶类其保健功能的独特之处，遴选相应的药茶配方，详细说明了其来源、配方、功效、用法或宜忌。

所选药茶既有传统配方，也有近年开发的新产品。

本书的独到之处是分茶类介绍保健功能，即将近几年来研究发现的的不同茶类间的不同保健功能介绍给读者，让读者根据自己的身体状况选购、饮用茶叶，使消费者真正领略品茶养生的真谛。

本书不仅适用于城乡家庭保健使用，也适用于茶馆、学校教学用书。

## &lt;&lt;品茶与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 茶的起源与发展 第一节 中国茶业的发展与饮茶的普及 第二节 中国茶的传播 第三节 现代饮茶方式的另一发展趋势第二章 茶的类别和贮存保鲜 第一节 茶的类别 一 绿茶 二 黄茶 三 黑茶 四 白茶 五 乌龙茶 六 红茶 七 花茶与香味茶 八 袋泡茶 九 其他茶 第二节 茶叶质量的判别与选购 一 茶叶质量的判别 二 茶叶的选购 第三节 茶叶的贮存保鲜 一 茶叶变质的原因 二 影响茶叶品质的环境条件 三 茶叶的贮存保鲜方法第三章 茶的保健功效 第一节 茶的药用史 第二节 茶叶的有效成分 一 茶多酚类 二 茶嘌呤碱 三 叶绿素 四 维生素类 五 脂多糖 六 蛋白质与氨基酸 七 微量元素 第三节 茶的保健功能 一 抗癌、防癌、抗突变 二 杀菌、抗病毒, 激活肠道有益菌 三 增强免疫机能及抗机体衰老 四 健齿及防龋齿 五 降血压、血糖及血脂作用 六 清热明目 七 抗辐射、升高白细胞第四章 品茶艺术和科学饮茶 第一节 茶叶色、香、味、形的种类 一 茶的色泽类型 二 茶的香气类型 三 茶的滋味类型 四 茶的形状类型 .....第五章 品饮绿茶与养生第六章 品饮乌龙茶与养生第七章 其他茶保健功能参考文献

<<品茶与养生>>

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>