第一图书网, tushu007.com

<<茶叶养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<茶叶养生饮食>>

13位ISBN编号：9787508713007

10位ISBN编号：7508713001

出版时间：2007-1

出版时间：中国社会出版社

作者：赵留安

页数：151

字数：84000

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

我国是茶的故乡，饮茶是我国人民传统习俗。
种茶、采茶、制茶，都起源于我国。
　新世纪、新生活、新观念、新时尚、饮茶、品茶、科学用茶。
此书作者走访祖国的名山茶园，拜访饮食专家和茶叶专家，根据多年的教学经验，搜集整理了民间验方和配方，向读者传授茶叶养生饮食之道。

作者简介

赵留安先生，汉族，1948年7月出生，现任中国食文化丛书编委会编委、河南长垣县西西饭店总经理。享有中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、全国餐饮业一级评委、中国十大厨神、中国名厨等荣誉称号。

中国食文化丛书《名厨必读》一书的主编，先后荣获得河南省工人技术进步选拔

<<茶叶养生饮食>>

书籍目录

第一章 茶的概述 第一节 茶的分类 第二节 茶的分类 第三节 茶文化 第四节 茶的功能 第五节 茶与保健 第六节 中国名茶第二章 茶与饮食 第一节 茶叶调味 第二节 茶去异味 第三节 茶蛋配方 第四节 红茶菌制作 第五节 茶烹美食第三章 茶的妙用 第一节 茶在生活中的妙用 第二节 茶在饮食中的妙用 第三节 茶在防病中的妙用 第四节 茶在生产中的妙用 第五节 茶在其他方面的妙用第四章 茶叶食疗食补治百病 第一节 茶叶治疗内科疾病的食疗验方 第二节 茶叶治疗外科疾病的食疗验方 第三节 茶叶治疗妇产科疾病的食疗验 第四节 茶叶治疗儿科疾病的食疗验方 第五节 茶叶治疗五官科疾病的食疗验方 第六节 茶叶治疗皮肤科疾病的食疗验方 第七节 茶叶治疗传染性疾病的食疗验方后记

章节摘录

插图：第四节 茶的功能茶叶含有较为丰富的维生素，尤其是维生素A、维生素C、维生素P、维生素K和B族的含量较高。
茶叶中能通过饮茶被人体直接吸收利用的水溶性蛋白质含量约为2%，大部分蛋白质为不溶性物质，存在于茶渣内。
茶叶中的氨基酸种类丰富，多达25种。
这些氨基酸在茶叶中的含量虽不高，但可作为人体日需量不足的补充。
茶叶中含有丰富的微量元素，尤其是钙、钾、铁、镁、锌含量较高。
1．提神益思增进工效饮茶能提神益思、消除疲劳。
原因主要是，茶叶中的咖啡碱含量较高，它是茶叶中生物碱含量最高的一种，易溶于水，在常温下被冲泡出来的咖啡碱约占80%，占成茶干物质总重量的4%左右。
咖啡碱是一种白色丝光针状的结晶体，被人体吸收以后，既能刺激中枢神经系统，清醒头脑，帮助思维，又能加快血液循环，活跃筋肉，促进新陈代谢，使人解除疲劳、提神益思、增进工效。
咖啡碱还有扩张血管、松弛冠状动脉的作用，在治疗心绞痛和心肌梗死等症时，又可作为一种辅助剂。
茶叶中的咖啡碱，还不同于普通纯咖啡碱。
纯咖啡碱对胃有刺激性，而茶叶中的咖啡碱被茶水里的其他物质所中和，形成一种络合物。

后记

圣人孔子说过：“ 食不厌精，脍不厌细。
”说明我们的先人早在2000多年以前，就很重视饮食的质量。
饮食是文化，是科学，是保障人体正常新陈代谢的物质基础。
饮食伴随人的一生，饮食给我们生命、智慧和力量。
怎样科学饮食，提高饮食质量，是一门学问。
本书作者通过多年的生活积累，观察总结，结合多年的教学经验编写了此书。
当然此书的观念技法只是科学饮食的一个侧面，更多、更丰富的饮食知识有待于我们进一步探索。
饮食是人类永恒的话题。
此书内容尚不完善，我们会继续努力，将更丰富的烹调技术传授给读者，使读者饮食生活更健康、更幸福。

编辑推荐

《茶叶养生饮食》：茶叶是天然养生保健饮料。
饮茶可止渴、消食、除痰、明目、利尿、除烦、去腻、防癌、提神益思、延年益寿。

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