<<茶问健康>>

图书基本信息

书名：<<茶问健康>>

13位ISBN编号：9787801037008

10位ISBN编号：7801037006

出版时间：2010-12

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：李洁

页数：264

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>

<<茶问健康>>

前言

编者序中国的茶文化源远流长。

尽管世界上有50多个国家在种茶，160多个国家与地区的人民在饮茶，但各国最早的茶树品种、培植技术、加工工艺及饮用方法却毫无例外地直接或间接从中国传入，因此，中国可以当之无愧地称为“茶的祖国”。

中国是茶的发源地，也是世界茶文化发展中的一大宝库，作为中国人更应以此为荣。

在中国人的眼里，茶不仅仅是解渴的饮品，更是生活文化品位的一部分。

“柴米油盐酱醋茶”，是中国家庭生活开门七件事之一，以茶会友，客来敬茶是我国民族的传统礼节。

那么，茶是如何制成的呢？

有哪些茶叶不但在中国久负盛名，而且享誉世界呢？

如何泡好茶？

如何品茶？

这些围绕“茶”展开的一系列问题，都将在这本书中让读者体验到便捷的速查乐趣。

让尚未开始饮茶的读者从此乐此不疲，让习惯饮茶的读者更深入地了解茶疗的功效……伴随着社会的进步，科学的发展，人们对茶的研究越来越深入，从单纯的味觉享受发展成为逐渐重视茶的保健功效。

茶在当今三大饮料中，保健功能堪称上第一，其保健成分是可可、咖啡所不具备的，更是现在许多人工合成饮料所不能比拟的。

茶叶中含有的营养成分以及药效成分，已经被医学界公认为“最佳保健饮料”和“最佳理想饮料”。

在日本自古以来就流传着“茶是养生仙药”的说法，正在得到现代科学的证实。

这本书详细地介绍了茶的各种祛病及保健的功效，向读者提出了一种纯天然的、省时省力的养生理念。

根据现代人的健康状况，特别有针对性地列出了几十款有效的茶疗方法，每一款茶方，都可以有效缓解病症；还有很多款美容养颜、减肥健身的茶饮保健单方，可以给每一个人营造出一个休闲宁静、轻松自在的生活空间……总之，本书是一本集功能性和实用性于一身的茶养生保健速查手册，旨在帮助每一个人迅速找到适合自己的一款茶叶，构建一个属于自己的健康生活方式，让每一个人在品茶的过程中，享受饮茶的乐趣及其所带来的身心健康。

<<茶问健康>>

内容概要

《茶问健康——茶疗速查手册》是一本集知识性和实用性于一身的茶养生保健速查手册。不仅介绍了中国茶文化的历史、著名的十大名茶、饮茶禁忌及泡茶技巧等知识，也详细介绍了茶疗的各种祛病及保健的功效，并向读者提出了一种纯天然的、省时省力的养生理念。根据现代人的健康状况，特别有针对性地列出了100多种有效的茶疗方法，235道汉方养生茶，并且在书中页眉处贴心设置速查标签，方便读者根据自己身体情况迅速找到适合自己的一款对症茶方。每一款茶方，都可以有效缓解病症，帮助每一个人迅速找到适合自己的一款茶叶，构建一个属于自己的健康生活方式，让读者在品茶的过程中，享受饮茶的乐趣及其所带来的身心健康。

<<茶问健康>>

作者简介

李洁，河北人，笔名华阳。

自2000年始合作出版著作已有几十部。

曾出版过的图书：《幸福的女人都健忘》、《让你成为最美最可爱的女人》、《男人的内心世界》、《女人的内心世界》、《男性心理健康书》、《女性心理健康书》、《女人20美丽刚刚开始》、《女人30风韵无法遮蔽》、

<<茶问健康>>

书籍目录

编者序日常茶疗单方速查表第一篇 你需要了解的：历史上的名茶 历史上的茶疗 神农与茶
 茶叶专著与茶方 茶叶并非万能的药 十大名茶与养生 西湖龙井茶 黄山毛峰 洞庭碧螺
 春 太平猴魁茶 六安瓜片 信阳毛尖 祁门红茶 君山银针 武夷岩茶 安溪铁观音
 音 茶杯中的人生 茶中自有的人生 苏东坡与佛印斗茶 感悟人生如茶 香茗与保健 武则
 天以茶养生 茶叶的八大神奇功效第二篇 养生有法：细说养生茶 四季保健 春季茶 夏季
 茶 秋季茶 冬季茶 日常养生 醒酒茶 解腻茶 消食茶 理气茶 生津茶 延
 年茶 解毒茶 戒烟茶 润喉茶 防流感茶 强身健体 壮阳茶 滋阴茶 补血茶
 暖身茶 健脾茶 补肝茶 固肾茶 壮骨茶 美容养颜 美白茶 润肤茶 乌发茶
 瘦身茶 击败亚健康 提神茶 益智茶 助眠茶 健脑茶 明目茶 养心茶
 宁神茶 静心茶第三篇 祛病茶疗：茶问健康 循环系统 贫血 低血压 高血压 高血
 脂 冠心病 动脉硬化 神经系统 神经衰弱 失眠 健忘 多梦 偏头痛 抑郁
 盗汗 嗜睡 甲状腺功能亢进 糖尿病 呼吸系统 感冒 咳嗽 结核 肺炎
 哮喘 急性支气管炎 慢性支气管炎 消化系统 肝硬化 脂肪肝 肝炎 急性胃炎
 慢性胃炎 消化不良 便秘 呕吐 食欲不振 急性腹泻 慢性腹泻 痔疮 泌
 尿系统 急性肾炎 慢性肾炎 水肿 阳痿 前列腺炎 五官科 急性结膜炎 慢性
 结膜炎 中耳炎 耳鸣 近视 鼻衄 牙疼 牙龈出血 口臭 口腔溃疡 急性
 咽炎 慢性咽炎 妇科 痛经 月经不调 乳腺炎 更年期综合症 妊娠呕吐 产
 后出血 产后缺乳 产后泄泻 其他 中暑 癫痫 神经性皮炎 肥胖第四篇 饮茶有
 学问：饮茶禁忌知多少 茶忌过浓 茶忌变质 茶忌多泡 茶忌解酒 茶忌服药 茶忌饭后即饮 忌
 不洗茶垢 茶忌退烧 茶忌不洗 茶忌凉饮 茶忌空腹 茶忌过量 茶忌睡前喝 茶忌配肉食 茶忌
 保温杯 茶忌煮蛋第五篇 泡茶有技巧：好茶轻松泡出来 居家必备制茶药草 细心选好茶 茶叶的
 居家保存法 轻松泡制茶 绿茶 红茶 乌龙茶 花茶

<<茶问健康>>

章节摘录

第一篇 你需要了解的:历史上的名茶从遥远的神农尝百草的时代开始,人们就已经知道——喝茶具有解毒、保健身体的功效。

伴随着时代的发展,人们对茶越来越了解,也越来越懂得用茶来养护身体、调理身体。

“健康从茶中来”,这不仅仅是几个单纯的字,而是涵盖了小茶叶本身所具有的神奇功效。

历史上的茶疗神农与茶茶叶在我国已经有几千年的历史了,据《神农本草经》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”

”有关专家考证,文中的“茶”就是古人对“荼”的称呼。

自从神农发现和利用茶叶以后,到了春秋战国时期,人们开始种植茶叶,但是仅限于江南一带。

直到秦国统一了中国后,种茶业才开始慢慢传播开来。

到了西汉末期,已经传播到了东南沿海地区以及长江流域,后来逐渐蔓延到整个中国。

茶叶专著与茶方伴随着茶业的兴起,很多学者相继对茶展开了研究,并且陆续出现了一些有关茶的书籍。

《茶经》是中国第一部茶叶专著,对中国种茶业的发展起到了很重要的影响。

之后,随着《茶谱》《茶论》《茶序》《茶录》等茶专著的逐步问世,逐渐形成了我国特有的茶文化。

到了宋元时期,我国开始盛行饮茶。

而明清时期,人们已经把品茶当成生活中不可或缺的一部分。

从神农发现茶具有解毒作用以后,历代学者对茶的祛病保健功效又有了进一步的认识。

唐代著名的医家李成绩在他所写的《新修本草》中说到茶叶:“茶,下气消食,作饮,加茱萸、葱、良姜。”

”《本草拾遗》一书中记载:“茶叶,破热气,除瘴气,剝大小肠。”

”又说:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”

”宋代医学家陈承在其所著的书中说:“茶,治伤暑,合醋治泄泻甚效。”

”唐宋年间,有关茶的保健治病方剂发展得也很快,《食疗本草》《太平圣惠方》《千金要方》《和剂局方》等医书皆对当时的茶药做了相关记载,可见当时社会上已经普遍用茶来进行保健和治病了。

元明清时期,出现了大量的保健茶药的新方,各类药书、茶书中也都有相关的记载,如元代著名的养生学家邹铉的《寿老养生新书》记载了一些防治老年病的保健茶药方,又比如《遵生八笺》《茶肆》

《慈禧光绪医方选议》《普济方》等书籍中所记载的养生茶方。

这表明当时的茶方已经不只用于防治疾病,还用于延年益寿、养生保健。

特别是清代宫廷中使用的保健茶方,更成了皇室、王族追求的一种生活时尚。

发展到现代,茶叶的医疗保健作用更加受到普通大众及医学家、养生家、茶学家的热切关注。

茶叶并非万能的药不过,需要提醒大家的是,用来祛病的茶和其他药物不同,它不是万能的,但在治疗小病、养生保健、强身健美、预防疾病等方面,有一定优势。

倘若在治疗重病,以及危急病症时,千万不能用茶叶作为唯一的治疗手段,以免延误治疗。

十大名茶与养生西湖龙井茶简介:西湖龙井是中国名茶之首,产于杭州西湖周围的群山之上。

这里依山傍水,气候温和,常年云雾缭绕,雨量充沛,再加上土壤结构疏松、肥沃,所以茶树根深叶茂,常年翠绿。

清明前所采的茶芽,称之为明前茶。

炒一斤明前茶需要八万个左右的芽头,属于龙井茶的极品。

龙井茶的外形挺直削尖,扁平而俊美,光滑且均匀,色泽绿中有些黄。

冲泡后,香气持久而清香,汤色杏绿而清澈,叶子像朵朵绽开的花,芽芽直立,栩栩如生。

细细品味这清新诱人的龙井,顿感香馥若兰,令人回味无穷。

传说乾隆皇帝在江南的时候,跟几个乡女学习采茶。

刚采了几把,忽然下人来报,说是太后有病,请皇帝速速回宫。

乾隆听后很担心,随手把刚采的茶叶放在口袋里,就快马加鞭地赶回京城。

<<茶问健康>>

其实太后只是山珍海味吃多了，引起了胃部不适。

见到乾隆后，感觉一股清香传来，便问带来了什么好东西。

乾隆也感到奇怪，后一想，原来是已经干掉的茶叶发出的清香。

太后想尝尝此茶的味道，喝完茶后，身体顿觉舒适。

她嘉许道：“杭州龙井的茶叶，真是灵丹妙药。

”乾隆看太后那么高兴，就传令下去，令杭州每年采摘新茶，专门进贡太后。

自此，西湖的龙井茶就闻名天下了。

鉴别方法真龙井茶的茶叶为扁形，叶子细嫩且条形整齐，宽度也一致，为绿黄色，摸着手感很光滑。

一芽二叶或者一芽一叶，芽长于叶子，通常是长3厘米以下，芽叶均匀像朵，没有夹蒂和碎片，小巧俊美。

真龙井茶的味道清香迷人，假龙井茶则有青草味，夹蒂较多，手感也不光滑。

冲泡方法1. 冲泡水温：85 ~95 沸水（将沸水先储于水壶，置放片刻后再冲泡）。

2. 冲泡置茶量：每杯可以放3克茶叶（也可以依照个人口味而定）。

3. 冲泡用水的选择：山泉水或纯净水。

4. 冲泡器具选择：玻璃茶杯、陶瓷杯均可。

5. 先用开水温过杯，然后倒出水，再放入茶叶；再倒入1/5开水，浸泡，摇晃30秒后，用悬壶高冲法注入七分满之开水，40秒后，就可以饮用了。

黄山毛峰简介：黄山毛峰产于神秘莫测的黄山风景区，因此也给黄山毛峰增添了很多神秘的色彩。

黄山毛峰茶园就分布在这座高山的山坞深谷中，坡度倾斜度为30°~50°。

这里雨量充沛，气候温和，空气湿度大，日照时间短。

在这样特殊的条件下，由于茶树整天都沉浸在云雾缭绕之中，所以茶芽格外肥壮，叶片也特别肥厚，使得其香气长久、滋味甘甜，成为茶中的极品。

传说明朝天启年间，江南知县来到黄山游玩，借宿于寺庙中。

和尚泡茶敬客时，知县看到开水冲泡茶叶后，热气在空中转一个圈，化为一朵白莲花。

那白莲花慢慢散去，清香满室。

知县得知这是黄山毛峰。

临别时老和尚赠予他一包茶叶和一葫芦黄山泉水，并且嘱咐他一定要用此泉水冲泡才能出现白莲奇观。

知县把茶叶进献给了皇上，皇上为这白莲奇观而眉开眼笑，便对知县说：“朕念你献茶有功，升你为江南巡抚，三日后就上任去吧。

”但是知县没有去上任，而是脱下了锦衣玉带去做了和尚。

黄山毛峰产于神秘莫测的黄山风景区，因此也给黄山毛峰增添了很多神秘的色彩。

黄山毛峰茶园就分布在这座高山的山坞深谷中，坡度倾斜度为30°~50°。

这里雨量充沛，气候温和，空气湿度大，日照时间短。

在这样特殊的条件下，由于茶树整天都沉浸在云雾缭绕之中，所以茶芽格外肥壮，叶片也特别肥厚，使得其香气长久、滋味甘甜，成为茶中的极品。

鉴别方法真的黄山毛峰，外形细嫩而稍微有些弯曲，芽匀齐而肥壮，有锋毫，形状像雀舌，叶子呈现金黄色；冲泡后色泽嫩绿而鲜美，水色清澈明亮，味道醇厚而甘甜，叶底芽叶成朵状，厚实而艳丽。

假的黄山毛峰呈现土黄色，味道苦，并且冲泡后，叶底不成朵。

冲泡方法1. 冲泡水温：用80 ~90 的开水冲泡，方能使茶水翠绿明亮，香纯、味美。

2. 冲泡置茶量：每杯可以放3克茶叶，或者2克茶叶。

3. 冲泡用水的选择：一般开水即可。

4. 冲泡器具选择：白瓷杯或者玻璃杯均可。

5. 把黄山毛峰放入杯中，先倒入以浸没茶叶为度的开水，加盖3分钟左右，再加入开水八成满，就可以饮用了。

<<茶问健康>>

洞庭碧螺春 传说相传很久以前，东洞庭山上住着一个叫阿祥的年轻人，西洞庭山上住着一个叫碧螺的姑娘。

他们彼此深深地相爱着。

有一年，太湖里出现了一条恶龙，要娶碧螺姑娘，阿祥决定和恶龙战斗，保护碧螺姑娘。

那天晚上，阿祥拿着鱼叉，与恶龙搏斗，一直搏斗到双方都筋疲力尽了，阿祥昏死在血泊里。

碧螺姑娘开始夜以继日地照料阿祥。

可是阿祥的病情还是没有任何好转。

一天，碧螺姑娘在洞庭湖边采摘到一些嫩茶，回家泡给阿祥喝。

说也奇怪，阿祥喝了这些茶之后，伤势竟然慢慢地好了起来。

阿祥得救了，但是碧螺姑娘却累垮了，最终死在了阿祥的怀里。

阿祥伤心欲绝地把碧螺姑娘埋在了洞庭山的茶树旁。

从此，他努力地培育茶树，采制名茶，为了纪念碧螺姑娘，人们就把这些名贵的茶叶取名为“碧螺春”。

简介洞庭碧螺春是我国著名的绿茶之一。

它产于江苏省吴县太湖洞庭山。

太湖山有着得天独厚的环境优势，很适合茶树的生长，加上采摘细致，做工细致，形成了别具特色的品质特点。

碧螺春色泽碧绿，满披茸毛，形状似田螺。

冲泡后，清香怡人，味道鲜美，汤绿水澈，叶子底部细而嫩。

特别是高档的碧螺春，冲泡后，茶叶发，芽叶壮实，是其他茶叶所不能比拟的。

所以，民间有这样的说法：铜丝条，螺旋形，浑身毛，一嫩，三鲜，自古少。

鉴别方法真的碧螺春一芽一叶，茶叶总长度为1.5厘米，并且，每500克有5.8万至7万个芽头。

芽为白毫卷曲形，叶子为卷曲青绿色，叶底幼嫩而明亮。

假的碧螺春，为一芽两叶，芽叶长度不齐，呈现黄色。

冲泡方法1. 冲泡水温：用75 ~80 的开水冲泡。

2. 冲泡置茶量：每杯可以放2克茶叶。

3. 冲泡用水的选择：以“农夫山泉”“洞庭山”等优质矿泉水为佳。

4. 冲泡器具的选择：玻璃器具最佳，不可使用塑料器具。

5. 在透明的玻璃杯中倒入开水，凉至70 后，再放入茶叶，瞬间就可以闻到迷人的香味。

茶叶沉到杯底时，就开出朵朵绿花。

品饮时，要小口慢酌。

太平猴魁茶 传说古代，在黄山居住着一对白毛猴，它们生下了一只小毛猴。

后来小毛猴丢了，老毛猴由于寻子心切，劳累过度，最后病死在太平县的一个山坑里。

山坑里住着一个老汉，以采集野茶为生，他发现了这两只病死的老猴，就将它们埋在了山冈上，并且移植来几棵白花和野茶栽在老猴墓旁。

他离开时忽然听到一个声音：“老伯，我们一定会报答你的。”

但是老伯并没有把这些话放在心上。

第二年春天，老伯路过老猴的坟墓，看到整个山冈竟然都长满了美丽的茶树。

老伯正纳闷的时候，忽然听到一个声音：“这些茶树都是我们送给您的，只要您好好栽培，就不用愁吃穿了。”

这时老伯才明白，原来这些茶树都是神猴送给自己的。

为了纪念神猴的恩赐，老伯就把这片山冈叫做猴冈，把从猴冈上采制的茶叶叫做猴茶。

由于猴茶品质卓越，堪称魁首，后来就把这个茶取名为“太平猴魁”了。

简介太平猴魁，属于绿茶类尖茶，产于安徽省黄山市新明、龙门、三口一带。

它外形扁平而挺直，两叶抱芽，自然舒展，白毫隐伏，有“猴魁两头尖，不散不翘不卷边”之称。

太平猴魁叶色苍绿而匀润，叶脉绿中有红，叶底嫩绿而光亮，芽叶成朵肥壮，滋味醇厚而甘美，有着独特的韵味。

<<茶问健康>>

鉴别方法真的太平猴魁，个头比较大，两叶一芽，叶片长达5~7厘米，其他的茶叶很难鱼目混珠。冲泡后，茶叶肥壮成朵，像含苞欲放的兰花。

太平猴魁的产量很少，正宗的连太平当地人都很难买到，上品的太平猴魁更是凤毛麟角。

又因为它的价格太过昂贵，所以假冒者也很多。

冲泡方法1. 冲泡水温：选择90 的开水冲泡。

2. 冲泡置茶量：取3~5克茶叶，把根部朝下放置于杯中。

3. 冲泡用水的选择：一般的开水即可。

4. 冲泡器具的选择：选择高杯玻璃杯。

5. 先把茶叶放在杯中，然后用开水冲泡，第一次加水1/3杯，等1分钟后，茶叶就逐渐舒展开来，然后再加第二次水，3分钟后，即可饮用。

六安瓜片 传说1905年前后，六安某茶行的师傅，从收购的上等绿茶中专拣嫩叶摘下，并且去梗，作为新品抛售于市，赚了很多钱。

这个创举得到了很多茶行的模仿，并起名为“峰翅”。

“峰翅”的做法启发了当地一家茶行的师傅，他把采回来的鲜叶直接去梗去芽，并分为老、嫩炒制，结果事半功倍，无论是茶色、茶香都比“峰翅”好。

于是周围的茶行竞相学习，纷纷模仿。

这种茶叶形状似瓜子，所以就起名为“瓜片”。

简介六安瓜片为绿茶特种茶类。

取自于当地特有的品种，经过挑拣、剔芽、去梗，再经过特殊的加工工艺而制作成的形似瓜子的片形茶叶。

它的主要产地是革命老区金寨县，是真正大自然中孕育出来的绿色饮品。

同时，“六安瓜片”的采摘与众不同，茶农取自茶枝嫩梢壮叶，所以，叶片肉质醇厚，营养液最佳，是我国绿茶中唯一一种去梗去芽的片茶。

鉴别方法真正的瓜片外形平展，并且每一片都不带梗和芽，叶子绿色光润，微微向上重叠，形状像瓜子。

冲泡后，味道清高而浓郁，水色碧青，滋味甘甜。

而假的瓜片，则味道苦，色泽呈现黄色。

冲泡方法1. 冲泡水温：一般选择80 的开水冲泡。

2. 冲泡置茶量：通常是取3克放于杯中。

3. 冲泡用水的选择：最好选择纯净水进行冲泡。

4. 冲泡器具的选择：白瓷杯、玻璃杯都行。

5. 先用少许的水温湿润茶叶，摇晃后，让茶叶的香气充分地发挥，再让茶叶中的内含物充分地溶解到茶汤里。

待茶汤凉至适口，就可品尝了。

信阳毛尖 传说相传在很久以前，信阳并没有茶，老百姓在官府和财主的压迫下，生活得很困苦，很多人都得了瘟疫，不少地方都死绝了人。

一个叫春姑的人为了找到可以医治村民的药方而四处奔走。

一天，一个得道的人告诉她，只要翻过九十九座大山，就能找到救难的宝树。

春姑历尽艰难，终于找到了宝树，并且得到神树老人的一颗种子，可是种子必须在十天内种进泥土里。

神树老人把她变成了一只画眉鸟，让她飞回去救村民。

后来，她化作鸟像的石头一直守护在神树旁。

从此以后，信阳一带开始兴起种植茶树，也就有了茶园和茶山。

简介信阳毛尖是河南省著名的特产之一，素来以“圆、直、光、细、多白毫、香高、味浓、汤绿”的风格而驰名于中外。

它的产地是五云（车云、集云、云雾、天云、连云）、两潭（黑龙潭、白龙潭）、一山（震雷山）、一寨（何家寨）、一寺（灵山寺）。

<<茶问健康>>

这些云雾缭绕的地方，滋润了柔嫩肥壮的茶芽，为制出特别的信阳毛尖提供了天然的资源。

鉴别方法真的信阳毛尖，外形细、圆、光、直、香味清新，叶底嫩绿而整齐，一般为一芽一叶或者一芽两叶。

假的信阳毛尖，形状为卷曲形，叶片发黄。

冲泡方法1. 冲泡水温：通常是选择80 左右的开水冲泡。

2. 冲泡置茶量：每杯放10 克茶叶。

3. 冲泡用水的选择：一般开水即可。

4. 冲泡器具的选择：可以根据喜好，选择合适的器具。

5. 信阳毛尖有两种冲泡的方法，一个是把开水放在暖瓶中，等水温降至80 ，再用来沏茶；二是在沏茶前，先往杯子里倒入一些冷开水，让茶叶滋润一会儿，再用开水冲泡。

冲泡时，先加1/3 的开水，然后倒掉水上漂浮物，再倒半杯开水，片刻后，再加开水至八分杯。

正所谓：头道是水，二道是茶，三道、四道是精华，冲泡3~4 次的茶水，饮用最可口。

祁门红茶 传说相传，王母娘娘喝了神农带来的茶叶后，开心不已，便问这是什么宝物。

神农说这是奇宝，产于奇山奇门。

神农回到人间后，把此宝物交给了安徽山区的一对青年夫妇种植，并嘱咐他们，不要随便对外人泄露秘密。

第二年，“奇宝”树就开始生长，并且开花结果。

周围的人都慕名而来，他们就用叶子煮一锅汤给大家喝，当时天空霞光四射，汤水也呈现红色，无比清香，并能提神解乏。

于是人们就把这个山冈称之为“奇山”，把夫妻俩的家门称为“奇门”。

简介祁门红茶是红茶中的精品，产于中国安徽的祁门县一带。

此地的茶树品种好、质量优，又以八月份所采收的品质最佳。

祁门红茶的外形细致而均匀，色泽亮丽而秀美，味道犹如蜜糖般香甜，上品茶更是蕴含着兰花香，香味持久。

冲泡后的祁门红茶，汤色鲜艳亮丽，叶底泡过的茶红亮诱人。

清饮最能品味出祁门红茶的香气，即使是添加鲜奶也不失其味美香醇。

鉴别方法真的祁门红茶的颜色为棕红色，形长0.6~0.8 厘米，味道强烈、浓厚，并且醇和。

假的祁门红茶通常会有人工色素，并且味道干涩，形状不齐。

冲泡方法1. 冲泡水温：选择90 ~95 的开水进行冲泡。

2. 冲泡置茶量：取出10 克茶叶放入杯中。

3. 冲泡用水的选择：最好是纯净水或者矿泉水。

4. 冲泡器具的选择：通常选用紫砂茶具、白瓷茶具和白底红花瓷茶具。

5. 冲泡祁门红茶一般采用壶泡法，首先把茶叶依照比例放在茶壶中，加水冲泡，冲泡的时间为3 分钟左右。

然后再慢慢地将茶汤注入茶杯中，并且使茶汤浓度均匀一致。

品茶的时候要细细地品味。

好的祁门红茶可以冲泡3 次。

君山银针 传说据说君山银针的第一颗种子还是四千多年前女英、娥皇所播种的。

后唐的第二个皇帝明宗李嗣源第一次上朝时，太监给他沏茶，开水往杯中一倒，立即就看到一团白雾腾空而起，逐渐形成了一只白鹤。

这只白鹤向明宗点了点头，便向着浩瀚的天空飞去。

再往杯子里看，杯中的茶叶都整齐地悬空起来，像一个个新出的春笋。

过了片刻，又慢慢地下沉，就如同雪花坠落一般。

明宗甚为惊奇，就问太监这是怎么回事。

太监回答说：“这是因为用君山白鹤泉的水泡银针茶的缘故。

”明宗心里特别高兴，当即下旨把君山银针定为“贡茶”。

君山银针在冲泡时，每颗茶芽都立悬在杯中，美极了。

<<茶问健康>>

简介我国的君山银针是著名的黄茶之一。

君山是湖南岳阳洞庭湖中岛屿，岛上云雾弥漫，土壤肥沃，特别适合茶树的生长。

君山银针于清明前三四天开始采摘，以春芽首轮嫩芽开始制作，并且必须挑选肥壮、多毫、长25~30毫米的嫩芽，经过挑拣后，以大小匀齐的壮芽制作银针。

鉴别方法真的君山银针是由没有展开的肥嫩芽头制作出来的，芽头肥壮而挺直，匀齐，色泽呈现金黄色，香气清新，味道鲜美。

冲泡时芽尖冲向水面，悬空竖立，然后徐徐下沉落入杯底，如同刚出土的鲜笋，又像银刀直立。

假的君山银针为青草味，泡后银针不能竖立。

冲泡方法1. 冲泡水温：选择70 左右的开水进行冲泡。

2. 冲泡置茶量：取出3克左右茶叶，放入杯中。

3. 冲泡用水的选择：以清澈的山泉为佳。

4. 冲泡器具的选择：最好选择透明的玻璃杯，并且用玻璃片做盖。

5. 先用开水预热茶杯，然后把茶叶放入玻璃杯里，用水壶把开水先快后慢地冲入杯子里，至1/2处，使茶芽浸透。

片刻后，再冲至七分满为止，盖上玻璃盖，约5分钟后，就可去掉玻璃盖，饮用。

武夷岩茶简介武夷岩茶产于名山武夷，茶树生长在岩峰之中。

武夷岩茶具有红茶的甘醇，绿茶的清香，是中国乌龙茶中的极品。

它属于半发酵茶，制作方法介于绿茶和红茶之间。

武夷岩茶的主要品种有“大红袍”“肉桂”“乌龙”“水仙”等。

鉴别方法真的武夷岩茶的外形肥壮、匀整，带着扭曲条形，民间称为“蜻蜓头”，叶子背面像蛙皮，又称为“蛤蟆背”。

它香气浓郁，滋味醇厚，汤色清澈艳丽，可以冲泡6~8次以上。

假的武夷岩茶味道淡寡，没有韵味，并且色泽暗枯。

冲泡方法1. 冲泡水温：需现开现泡。

水温以95 ~98 为佳。

2. 冲泡置茶量：取出5~7克茶叶，放入杯中。

3. 冲泡用水的选择：选择矿泉水或者纯净水来冲泡。

4. 冲泡器具的选择：最好选择紫砂壶来冲泡茶叶。

5. 把茶叶放入紫砂壶中，再用水壶把开水冲入壶中，然后再把水倒掉，再次把热水冲入紫砂壶中，即可饮用。

传说武夷岩茶里最著名的“大红袍”的传说很动人。

传说古时一个穷秀才上京赶考，路过武夷山时病倒了，幸亏得天心庙的方丈相救，给他喝了一碗茶后病就好了。

后来，秀才中状元后，来到武夷山谢恩。

秀才在老方丈的陪同下来到茶树面前，老方丈说：“去年你犯鼓胀病就是用这种茶叶治好的。

这种茶叶炒制后收藏，可以治百病。

” 状元听了就要了一盒献给了得鼓胀病的皇后，果然茶到病除。

皇上大喜，就将一件大红袍赐予状元，让他代表自己去武夷山封赏。

到了茶树前，状元命人爬上半山腰，将皇上赐的大红袍披在茶树上，以示隆恩。

说来奇怪，等掀开大红袍时，三株茶树的芽叶在阳光下闪烁红光，众人说这是大红袍染红的，后来人们就把这种茶树称之为“大红袍”。

<<茶问健康>>

编辑推荐

《茶问健康——茶疗速查手册》重点详细介绍了茶疗的各种祛病及保健功效，向读者提出了一种纯天然的健康养生理念。

针对现代人的亚健康状况，有针对性列出235道汉方养生茶，100多种对症祛病茶。

从四季保健、日常养生、强身健体、美容养颜、击败亚健康等方面详细介绍各种疗效茶，涵盖人体循环系统、神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统等重要方面，每一款茶方，都可以有效缓解亚健康状况或病症。

帮助读者根据自己身体状况迅速查找到对症的茶疗单方，旨在帮助每个人迅速找到适合自己的一款保健茶，构建属于自己的健康生活方式。

此外，读者在寻求茶疗健身的同时，也可以了解中国十大名茶的历史趣事，学习饮茶、泡茶等各种实用技巧，极具实用价值。

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>