

<<让自己健康很简单>>

图书基本信息

书名：<<让自己健康很简单>>

13位ISBN编号：9787117146173

10位ISBN编号：7117146176

出版时间：2011-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：张定法 等主编

页数：235

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>

<<让自己健康很简单>>

内容概要

永恒的真理——“不可一日无此君”。

茶是高雅，是文化、是艺术、是生活、是悠闲、是享受。

“有病医病，无病强身。

”《饮茶智慧(让自己健康很简单)》由郇宜俊、左振素主编，告述您茶的起源、茶艺、茶道、茶的分类、传统名茶、历史名茶、饮茶方法、饮茶与健康、茶中各种成分的功效、茶对人体的作用、不同人群如何饮茶、不宜与茶同服的药物、饮茶禁忌、茶叶的鉴别与选购、茶叶的贮存与保管、茶具、养生保健茶的选用等知识。

让您通过饮茶，饮出文明、营养、美丽、健康和长寿。

<<让自己健康很简单>>

书籍目录

- 第一篇 茶历史与茶文化
- 第二篇 茶的类别
- 第三篇 熟知十大名茶
- 第四篇 传统名茶
- 第五篇 器为茶之父
- 第六篇 水为茶之母
- 第七篇 茶艺与表演
- 第八篇 茶道
- 第九篇 茶诗歌赋
- 第十篇 茶的传说
- 第十一篇 茶俗种种
- 第十二篇 茶叶的成分
- 第十三篇 茶对人体的作用
- 第十四篇 不同人群科学饮茶
- 第十五篇 养生保健茶
- 第十六篇 茶叶的鉴别与选购
- 第十七篇 茶叶的贮藏与保管
- 主要参考文献

<<让自己健康很简单>>

章节摘录

版权页：插图：普洱茶的口感普洱茶的好坏，不能单从年代，而应以饮后口感评判。

好的普洱茶喝后喉头生津。

普洱茶常有甜、苦、涩、酸、水、无味等数种味道，这些味道可能单独存在于某一泡普洱茶中，也可能同时有多种味道共存。

甜：甜是普洱茶品茗者所梦寐以求的。

经过长期陈化，普洱茶苦和涩的味道因氧化而慢慢减弱，甚至完全没有，而糖分仍然留在茶叶中，经冲泡后，慢慢释放出甜的味道。

上好的普洱茶，越冲泡到后面，甜味越明显。

茶中的淡然甜意清雅且对健康无害，与浓糖的甜腻有所区别，只有以生茶茶菁制造成的普洱茶品，其茶汤中的甜味才纯正清雅，淡然而悠然，也最能代表普洱茶的真性，将普洱茶品茗提升到艺术境界。

苦：苦和涩本来就是茶叶特有的味道，古代称茶为“苦茶”，苦本是茶的原味，普洱茶之苦，是因为其中含咖啡因。

咖啡因对人体神经系统起兴奋作用。

真正健康的普洱茶品茗，并非透过苦味去求得提神醒目，而是从略带苦意的茶汤中，达到回甘喉韵的功效。

以比较幼嫩等级的茶菁所制成的普洱茶所带有的苦味较重。

涩：常说“不苦不涩不是茶”。

其实陈化六七十年以上的陈年普洱茶已经不见苦涩了。

没有了苦涩而仍然能表现茶其他味道的茶品，一般都被称为好茶。

普洱茶有口感比较强的“阳刚性”普洱；有口感比较温顺的“阴柔性”普洱。

以其苦涩的程度区别二者，是最具体的辨别方法。

酸、水：酸味和水味都是普洱茶不好的味道，应尽量避去酸、水的味道。

茶叶制作不良或存放不好，都可能形成酸味。

这些带有酸味的普洱茶经三五次冲泡后，有的酸味会逐渐减少。

酸味是品茗者不愿意接受到的味道，它代表了茶品的低劣。

一般新鲜的茶叶制作，如果“走水”的程序处理不好，会使茶叶有水味，水味带给人稀弱败坏而不新鲜的感觉。

无味：无味之味有着十足的禅境，大多数的普洱茶品茗高手，都公认无味之味是普洱茶的最极品。

<<让自己健康很简单>>

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>