

<<美人美茶>>

图书基本信息

书名：<<美人美茶>>

13位ISBN编号：9787535645111

10位ISBN编号：7535645119

出版时间：2011-6

出版时间：湖南美术

作者：莫丽芸

页数：158

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>

<<美人美茶>>

前言

在钢筋水泥森林的喧嚣都市中，浮躁和焦虑时常主宰着我们的内心，如果禅修太过高深，瑜伽太过费钱费时，那么，茶就是进入宁静之境的最好媒介了。

简单易行，随时随地，却最是“清心”的良方。

首先，选择一个舒适、整洁的地方，或室内或室外，简单地加些点缀，营造清静的氛围，插花、点香、音乐……一点点来自自然的气息、味道和声响，就能带来远离喧嚣的暗示。

<<美人美茶>>

内容概要

《美人美茶》介绍了谈香茗，介绍茶的形美、色香、味嫩，品茶的技巧，赏茶的方法；也谈佳人，从古至今，别具魅力和韵味的娴雅女子，与茶有关的雅闻趣事，爱茶的才女、采茶女、茶艺师等等，更附上赏心悦目的茶艺表演，同时，书中也细致周道地介绍了现代女子饮茶的妙处，以及花式饮茶法、茶点搭配等。

宋代词人苏轼语：“欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人”，茶似美人，美人如茶，佳茗与佳丽一样清新、雅致、沉静，值得细细品味。

<<美人美茶>>

书籍目录

第一章 南方有嘉木——我本草木

采茶·扑蝶

相约在春季

性情·识茶

请将我珍藏

一品成佳茗

第二章 从来佳茗似佳人

清新脱俗——绿茶

成熟大气——红茶

沉稳内敛——青茶

质朴浓烈——黑茶

茶中公主——白茶

神秘韵味——黄茶

暗香袭人——花茶

第三章 她们是茶的记忆

得茶之趣，莫若清照

动人最是懂茶

好茶因你而来

红茶造就的优雅

第四章 茶·美人

茶之美颜

茶之美体

花草茶时分

融合的美

第五章 茶·美心

喝茶的小情小调

把玩茶具

优雅品茶

清心悟茶

<<美人美茶>>

章节摘录

版权页：插图：水果中含有丰富的果酸与维生素，是美容的重要元素。

在感官上，果香与茶香混合成的香气异常诱人，犹如置身旷野，无比惬意。

从功效来说，水果与茶的搭配，各种美容元素共同作用，从内在就保证了肌肤得以水润美白的基础。此外，下午四五是人体处于低潮的时候，很容易感到又累又饿，这时补充一些水果和点心是必要的。

不过，水果中的果糖和点心的糖分容易使人发胖，而且会加重困倦的感觉，单纯喝茶又会使饥饿感更甚，所以，在茶中加入水果不失为一个很好的解决方案。

一壶暗香萦绕的茶里加入新鲜的水果，既能提神醒脑，振奋精神，又能使味觉得到满足，不再惦记其他的食物。

轻微的饱腹感，有助于度过这个难挨的阶段，让晚餐吃得更加舒适。

低血糖的人喝茶容易引起不适，饮用加入水果的茶，因为有了果糖的补充，不舒服的现象会得到改善。

用于搭配茶的水果最好是新鲜的水果，罐头水果虽然方便，但在香气、味道和功效上都是大打折扣的。

至于做法，可以直接把水果切片后放入泡好的茶中，这是最简单的做法。

复杂一点的，是用鲜榨的果汁与茶水调和饮用。

为了更大限度地提取水果的营养物质，还可以把水果和茶水放入锅中煮一会儿。

但是煮的时间不宜太长，否则水果的营养就流失了。

在种类的选择上，最常与茶搭配的是水果有柠檬、橙子、猕猴桃、金橘、樱桃等，这些水果都以富含维生素c而著称，对美容大有裨益，跟茶搭配之后，功效更佳，是水润美人的最佳选择。

<<美人美茶>>

编辑推荐

《美人美茶》：品味传统文化之美，感受优雅精致生活。

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>