

<<一本书学会泡茶>>

图书基本信息

书名：<<一本书学会泡茶>>

13位ISBN编号：9787550613416

10位ISBN编号：7550613419

出版时间：2012-7

出版时间：凤凰出版社

作者：《一本书学会泡茶》编写组

页数：192

字数：180000

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>

## <<一本书学会泡茶>>

### 内容概要

简简单单，轻轻松松就学会泡茶。  
学会泡茶只需三步，不像想象中的那么烦琐和难操作。  
这是一本可读性强，操作简单功能型茶叶基础知识普及型茶书，非常适入门、初学者学习茶叶。

## <<一本书学会泡茶>>

### 作者简介

李丹等，比较成熟的茶书组稿团队，有茶叶的专业知识背景，擅长基础、入门茶书的组稿和策划

## <<一本书学会泡茶>>

### 书籍目录

#### 第一章 亲密接触 心灵相知——初识黑茶篇

什么是黑茶

黑茶的种类

湖南黑茶

四川黑茶

广西黑茶

云南黑茶

黑茶的保健功效

补充膳食营养

助消化、解油腻、顺肠胃

降脂、减肥、软化人体血管、预防心血管疾病

抗氧化、延缓衰老，延年益寿

抗癌、抗突变

降血压

改善糖类代谢，降血糖，防治糖尿病

杀菌、消炎

利尿解毒、降低烟酒毒害

怎样加工黑茶

杀青

揉捻

渥堆

干燥

五、黑茶与普洱的关系

第二章 茶有三千 只饮一杯——普洱茶之认识篇

第三章 壶里乾坤 茶中世界——普洱茶之鉴赏篇

第四章 春花秋叶 众里寻它——普洱茶之采摘与选购篇

第五章 清香四溢 夜烹古鼎——普洱茶之冲泡篇

第六章 穿越茶香 风采依旧——普洱茶之历史文化篇

第七章 修身健体 沁人心脾——普洱茶之保健功效篇

## &lt;&lt;一本书学会泡茶&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：茶的保健功效 饮茶在人们生活中占据着重要地位。

特别在当今人们生活水平不断提高的同时，茶叶成为倍受人们青睐的三大自然饮料之首，正是因为它对人体具有一定的保健作用与生理功能。

早在晋代诗人张孟阳曾曰：“芳茶冠六清，溢味播九洲”。

唐代茶圣陆羽则在《茶经》中提出了茶可解“渴、涩、闷、烦、病”。

宋代诗人苏东坡诗云：“何须魏帝一丸药，且尽卢个七碗茶”。

古人这些精警论断无一不说明了饮茶对人体有明显营养价值和医药保健作用，当今的科学研究也得到了证实。

茶有促进脑筋活动和增进精神能力的作用。

茶叶对人体具有生理调节功能（1）抗氧化、防衰老：现代医学研究表明人体衰老最重要的原因是脂质的过氧化和过量的自由基产生，而茶叶恰恰具有很强的抗氧化作用和清除自由基的功效。

其有效组分的抗氧化活性甚至远高于维生素C、维生素E。

（2）提高免疫性：人体的免疫性分为血液免疫和肠道免疫。

饮茶可以增加血液中白血球和淋巴细胞的数量、提高血液免疫性；增加肠道中的有益细菌（如双歧杆菌）的数量，减少有害细胞的数量。

（3）防龋齿：饮茶可以抑制口腔中龋齿菌分泌的一种酶，使其不能黏在牙齿表面；茶叶中的多酚可杀死龋齿菌；茶叶中的氟素可以坚固牙齿的珐琅质。

（4）降血压、降血脂、预防心血管疾病：饮茶可以降低人体血液有害胆固醇的含量，增加有益胆固醇的含量，同时可以降低血液黏度、抗血小板凝集。

荷兰最近的一项流行病学调查表明，饮茶多的人群患冠心病的危险性可降低45%。

（5）杀菌、抗病毒：饮茶对杀灭肠道疾病菌有持久的效果，其中的成分可以阻止流感病毒黏附在细胞上。

（6）抗癌：大量的研究证明茶叶对实验动物的多种癌症具有明显的预防和治疗效果，包括皮肤癌、肺癌、口腔癌、食道癌、胃癌等等。

但在流行病学调查上结果并不完全一致——东方国家的调查证明饮茶确可减少癌症的发生率，西方国家的调查则发现饮茶可以明显减轻癌症发生率的占少数。

<<一本书学会泡茶>>

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>