

<<中国茶与茶疗>>

图书基本信息

书名：<<中国茶与茶疗>>

13位ISBN编号：9787300086958

10位ISBN编号：7300086950

出版时间：2007-12

出版时间：人民大学

作者：余悦

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>

## <<中国茶与茶疗>>

### 内容概要

随着地球生态环境的恶化和人类生存压力的加重，健康生活成了现代人的共同追求，环保、绿色、自然的茶与茶疗也日益受到人们的青睐。

本书不仅系统地梳理了中国茶叶和茶疗的基本知识，对茶文化和茶疗的历史进行了深入阐述，而且结合现代科研成果，整理出大量有用的茶疗方剂和茶食配方以飨读者。

全书内容丰富，语言生动，融医疗与文化于一体，既具实用价值又不乏活泼风致。

<<中国茶与茶疗>>

作者简介

余悦，男，1952年2月生于江西武宁，祖籍江西新建。

现任江西发展战略研究所所长，《江西社会科学》杂志社社长，兼任茶艺研究专业委员会主任，中国国际茶文化研究会常务理事、副秘书长等职。

在民俗文化、茶文化和宋代文化研究方面有突出贡献，先后获省级、华东地区和全国

## <<中国茶与茶疗>>

### 书籍目录

引言 众里寻他千百度——中国茶与茶疗解读第一章 茶类多彩名品飘香——中国茶叶概况 一、中国茶的类别与特性 二、中国茶区与名茶 三、茶的选购与贮藏第二章 茶中圣物万病之药——中国茶疗概况 一、悠远历史的传承 二、当代科学的闪光 三、别样多姿的特点与方法第三章 饮茶科学点点滴滴——茶疗与科学饮茶 一、茶的保健之功 二、茶中的保健成分 三、科学饮茶之要求第四章 茶疗药方惠泽众生——茶疗内外科验方 一、治内科病之茶疗方 二、治外科病之茶疗方 三、治癌症之茶疗方第五章 疗疾茶药与人实多——茶疗专科验方 一、治五官、皮肤科病之茶疗方 二、治妇科病之茶疗方 三、治儿科病之茶疗方第六章 养生之道岂可少茶——茶疗养生实用方 一、茶中保健疗方 二、茶中抗老疗方 三、茶中美容瘦身疗方第七章 茶疗食疗强强联手——茶之“药食同源” 一、中国食疗之原则 二、中国茶菜与茶宴 三、日常茶点与茶食结语 怡情养性太和之境——中国茶疗的文化思考后记 茗香留韵添长寿——《中国茶与茶疗》书后

## 章节摘录

第一章 茶类多彩名品飘香——中国茶叶概况中国是茶的故乡，从“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，中国茶叶有记载的历史也有四五千年了。

中国人发现茶和利用茶，是对人类文明的又一大贡献。

漫长的历史沿革，产生了丰富的茶文化，关于茶叶的知识也同样丰富多彩。

要了解中国的茶文化，领悟茶疗的真谛，首先必须掌握基本的茶叶知识。

一、中国茶的类别与特性中国是个茶类众多的国家，茶叶品种繁多，制作工艺各不相同，茶的色、香、味、形也有差别，茶名更是争奇斗艳。

茶叶界有句行话：“茶叶学到老，茶名记不了。”

虽然琳琅满目的茶叶品名让人目不暇接、眼花缭乱，但仍可根据茶叶的制作方法和加工工艺的不同以及相应的品质特征，将茶叶划分为绿茶、红茶、青茶(乌龙茶)、黄茶、白茶、黑茶六种类型。

此外还有再加工茶，如花茶、紧压茶、速溶茶、液体茶等。

下面简要介绍茶叶的六种类型及其特性。

(一)绿茶及其特性绿茶属于不发酵茶，基本特征是叶绿汤清。

制作方法是将采摘来的鲜叶，先经过高温杀青，杀死鲜叶中的催化酶，使之失去部分水分，变得柔软以便成型，且使茶叶的绿色得以保留；然后经揉捻，使茶叶形成一定的形状并使茶叶的叶汁附在叶表，便于冲泡时茶汁能溶解于水；最后是干燥，以防止茶叶变质，并方便贮藏。

绿茶根据其杀青和干燥方式的不同又可分为蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶和晒青绿茶四种类型。

1. 蒸青绿茶蒸青绿茶是用蒸汽杀青制茶法，这是最古老的一种制茶法，早在唐代就出现蒸青散茶，至今还有不少地方保留着类似的制法。

大部分蒸青绿茶外形成针状，具有“三绿”特征，即干茶深绿，茶汤浅绿，叶底青绿。

湖北的恩施玉露、仙人掌茶，四川的峨眉竹叶青，重庆的永川秀芽，浙江的临海蟠毫、望府银毫，江苏宜兴的阳羡茶，以及日本的玉露茶、碾茶、煎茶等都属蒸青绿茶。

其中以受到诗仙李白称赞的湖北仙人掌茶品质较有特色。

其外形片状似仙人掌，通体翠绿，茸毛披露，香味清新爽口。

2. 炒青绿茶炒青绿茶是我国产量最多、分布最广的一种绿茶，根据成品茶外形不同有长炒青、圆炒青、扁炒青和特种炒青四种。

长炒青经过精制加工而成的产品统称“眉茶”，一般外形条索(条索是各类茶具有的一定外形规格)细嫩紧结有锋苗，色泽绿润，内质香气高鲜，汤色绿明，滋味浓而爽口，叶底嫩绿明亮。

主要花色品种有“珍眉”、“贡熙”、“雨茶”、“秀眉”等。

“珍眉”的品质特性为：条索细紧挺直、平伏匀称，色泽绿润起霜，香气高鲜，滋味浓爽，汤色、叶底绿微黄明亮。

“贡熙”是“长炒青”精制过程中分离出来的圆形茶，形似珠茶。

“雨茶”是从珠茶中分离出来的长形茶，特征为：外形条索细短、头圆脚细，色乌绿，香气纯，滋味浓，汤色黄绿，叶底嫩匀。

“秀眉”呈片状，身骨轻，是精制过程中分离出来的下脚料，品质较次，俗称“三角片”。

按产地划分，著名的眉茶有温绿、屯绿、舒绿、婺绿、杭绿、黔绿、湘绿等。

圆炒青主要是珠茶，因起源于浙江绍兴平水镇，故又叫“平炒青”。

“圆炒青”颗粒细圆紧实，色泽绿润，香味醇和。

精制的珠茶有“绿色珍珠”之誉，圆紧光滑似珍珠，乌绿起霜，香味高浓，叶底有盘花芽叶。

著名品种有浙江的平绿、泉岗辉白，安徽的涌溪火青等。

扁炒青一般是用细嫩芽叶精制而成，成品茶外形扁平光滑，著名品种有西湖龙井、老竹大方、浙江旗枪等。

西湖龙井外形扁平、光滑、挺削，以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称。

浙江旗枪外形似龙井，条索瘦长，叶端带有嫩茎，香气清爽，汤色嫩绿明亮，滋味醇正。

老竹大方产于浙江淳安、临安县与安徽歙县交界地区，扁片厚实，色泽黄绿带褐，有板栗香，汤色淡

## <<中国茶与茶疗>>

黄明亮。

特种炒青是采摘细嫩芽叶加工而成的炒青绿茶，外形千姿百态，有尖削、直针、卷曲、圆条、平片等

。特种炒青主要有江苏的洞庭碧螺春、南京雨花茶，江西的婺源茗眉、庐山云雾，四川的蒙顶甘露、峨眉峨眉蕊，湖南的高桥银峰、安化松针、江华毛尖、古丈毛尖，河南的信阳毛尖，安徽的休宁松萝，广西的桂平西山茶、凌云白毫，贵州的都匀毛尖，福建的南安石亭绿等。

3. 烘青绿茶烘青绿茶根据原料老嫩和制作工艺不同分为“普通烘青”和“细嫩烘青”。

普通烘青一般直接饮用者不多，通常用做窰制花茶。

<<中国茶与茶疗>>

编辑推荐

《中国茶与茶疗》由中国人民大学出版社出版。

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>