

<<绿茶让你健康一辈子>>

图书基本信息

书名：<<绿茶让你健康一辈子>>

13位ISBN编号：9787530838372

10位ISBN编号：7530838377

出版时间：2005-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：桑野和民编

页数：114

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>

## <<绿茶让你健康一辈子>>

### 内容概要

即使是那些认为绿茶有益健康的人，一旦阅读完本书，也必定会深奥惊奇，原来绿茶竟有这么多神奇的功效！

如今，有关绿茶的研究正疾速地向前发展。

绿茶自古就是我们的日常饮品，或许是由于绿茶离我们的生活太近的缘故，长期以来它的各种效用反而一直被忽视。

而随着研究的深入，以前人们所了解的攻效，正一个个被深入了解。

作者本人也经历了多年的潜心钻研，其间包括反复进行动物实验，终于发现绿茶的益处大大超出了人们的预料。

现在，不但绿茶预防癌症的效果已从各方面得到了确认，而且我们知道它能降低血脂，防止动脉硬化，具有防止因摄食过量及运动不足而导致肥胖与脂肪肝等病患的功效。

而这些仅是绿茶神奇功效的一小部分，例如在第二章里所归纳的那样，还有更多的功效。

在本书中，从绿茶的非凡效用到食用方法和相关历史都作了浅显易懂的介绍。

我想有了这本书，各位就能非常透彻地了解绿茶的全貌。

并且，当您阅读本书之后，请务必进行实际的尝试。

这样大家就会对绿茶有全面的了解和切身的感受。

## <<绿茶让你健康一辈子>>

### 书籍目录

第一章 它不单是嗜好型饮料！

应将绿茶作为健康食品来重新认识！

绿茶与红茶、乌龙茶的不同之处 形成绿茶涩味、苦味、香味的成分 绿茶叶片是储存维生素、矿物质的宝库 虽然统称为绿茶，却有很多种类第二章 现在才开始清楚绿茶成分的功效 儿茶素能预防癌症 防止动脉硬化及心脏病 预防“脂肪肝” 阻止细菌与病毒感染 饭后喝绿茶可预防龋齿、牙周病、口臭 咖啡碱能提高脑部与身体机能 防止糖尿病第三章 喝药茶的神奇效用 预防高血压 可以永葆青春，使皮肤充满生机 利用膳食纤维来消除便秘 能使爱喝酒的人消除后顾之忧 连小孩们也认同这样的说法“绿茶真的是可以吃的” 与饮用相比，食用的方式能摄取更多的营养 绿茶是安全的食品吗？

吃哪种绿茶好呢？

做成怎样的绿茶饭菜好呢？

吃多少适当呢？

第四章 简便可口的绿茶饭菜 用绿茶做饭菜的要点 只需撕上、浇上就能做成的简单饭菜 加入绿茶粉末的健康调味品 利用凉拌、撑拌实现一味多变 做成油炸食品面衣和加在材料中的绿茶饭菜第五章 让每天喝的绿茶更可口 沏茶用的水会影响绿茶的味道 如果预先接好水并沸腾五分钟以上，它所含的气味就会消失 不用温度计，而使热水冷却到适温的方法 享用冷绿茶的方法 绿茶中产生颜色、香味的成分 绿茶是幽香的茶 根据不同目的选择绿茶 各种风味茶第六章 茶叶是这样做出来的 茶树的真面目 生命力非常旺盛 薰蒸茶叶的时间基本为25-30秒，而深蒸煎茶有薰蒸120秒以上的情况第七章 茶叶的历史与文化 探寻世界茶叶的历史 绿茶、结茶、乌龙茶

<<绿茶让你健康一辈子>>

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>