

<<饮茶健身全典>>

图书基本信息

书名：<<饮茶健身全典>>

13位ISBN编号：9787805117652

10位ISBN编号：7805117659

出版时间：1995-12

出版时间：上海文化出版社

作者：姚国坤、陈佩芳编

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>

<<饮茶健身全典>>

内容概要

《饮茶健身全典》对茶叶医疗、保健功能的历史与现状、理论与实践作了系统的论述，挖掘整理了大量古今的茶疗方剂、茶叶药膳和茶疗饮食制品的配方、制法及功效等，适应内、外、五官、妇产和小儿等科的多种疾病。

为了帮助读者掌握科学饮茶的方法，书中还介绍了茶、水及冲泡等有关知识。

全书内涵丰富，知识密集，尤其是有很强的文化性，而使它不同于一般的科普读物。

<<饮茶健身全典>>

书籍目录

一、茶、饮茶和茶疗的起源

(一) 茶的发现与利用

(二) 饮茶的开始与演变 饮茶之始

1、饮茶之始

2、饮茶的普及和饮茶方式的演变

(三) 茶疗的形成与茶疗的特点

1、茶疗的发生与发展

2、茶疗的特点

二、茶的保健功能与原理

(一) 古人对茶的保健功能的认识

1.安神除烦 2.清头明目 3.提神醒睡 4.下气消食 5.醒酒解酒

6.利水通便 7.祛风解表 8.生津止渴 9.清肺去痰 10.去腻减肥

11.清热解毒 12.疗疮治瘰疬 13.治痢止泄 14.涤齿坚齿

15.疗饥生精 16.养生益寿 17.其他功效

(二) 茶的保健成分

1.维生素类物质 2.氨基酸类物质 3.嘌呤碱类物质 4.多酚类化合物

5.矿物质 6.脂多糖 7.糖类、蛋白质和脂肪

(三) 茶功与寿星

1.从谥悟道修身“吃茶法” 2.进一僧“惟茶是求”

3.陆游“汲泉闲品故园茶” 4.陆树声称茶比“凌烟”更好

5.张岱自嘲“茶淫橘虐” 6.乾隆“不可一日无茶”

7.袁枚“尝尽天下之茶” 8.阮元以“茶隐”自居

9.林语堂深信饮茶能“延年益寿” 10.吴觉农的长寿秘诀是“每天适量喝茶”

11.张大千吃点佐茶 12.唐云说“凡是好茶，我都会喝”

三、茶疗与保健美容方剂

(一) 常见病的茶疗方剂

1.内科疾病茶疗方 2.小儿科疾病茶疗方

3.妇产科疾病茶疗方 4.普通外科疾病茶疗方

5.皮肤科疾病茶疗方 6.五官科疾病茶疗方

7.抗癌抗辐射茶疗方

(二) 疗效确凿的成品药茶

1.古今知名的成品药茶 2.临床应用的其他成品药茶

(三) 保健美容茶疗法

1.健体强身的保健茶 2.养颜美容茶疗方

四、茶叶药膳和具有保健功能的茶叶饮食制品

(一) 茶叶药膳

1.保健益寿茶膳 2.抗癌和抗辐射茶膳

3.健脾胃助消化茶膳 4.治疗心血管和血液病茶膳

5.止咳祛痰茶膳 6.清热解表茶膳

7.其他防病治病茶膳

(二) 具有保健功能的茶叶饮食制品

1.茶叶菜肴 2.舍茶食品 3.舍茶饮料

五、科学饮茶

(一) 宜茶水品的选择

1.古人论水 2.宜茶用水

<<饮茶健身全典>>

(二) 烧水的学问

1.烧水程度的掌握 2.烧水燃料的选取

(三) 饮茶器具的配置

1.饮茶器具的发展 2.常用茶具种类简介 3.饮茶器具的选配

(四) 茶的冲泡技术

1.茶和水的用量配比 2.泡茶时间的长短 3.泡茶水温的掌握

4.冲泡次数的多少 5.泡茶次序的先后

(五) 茶的品饮环境

1.从“茶宜”说到“茶禁” 2.品茶环境的塑造

(六) 饮茶答疑

1.一天喝多少茶为宜？

2.你最适合喝什么茶？

3.如何根据季节饮茶？

4.儿童能饮茶吗？

5.什么时候最适宜饮茶？

6.能否用茶水服药？

7.喝什么茶最好？

8.喝隔夜茶就会致癌吗？

9.饮茶为什么能醒酒解烟毒？

10.为什么喝茶能除口臭？

11.哪种茶抗癌、抗突变效果好？

12.如何看待高级茶与低级茶？

13.吃人参可以喝茶吗？

(七) 用茶禁忌

1.妇女“三期”最好少饮茶 2.不过量空腹饮茶，以免引起“茶醉”

3.某些疾病患者须控制饮茶。

4.饮茶八忌

六、茶的选购与品质鉴评

(一) 茶的品类

1.绿茶类及其主要花色品种 2.红茶类及其主要花色品种

3.乌龙茶类及其主要花色品种 4.黄某类及其主要花色品种

5.白茶类及其主要花色品种 6.黑某类及其主要花色品种

7.再加工茶类及其主要花色品种

(二) 茶叶质量优次的审评

1.干看评外形 2.湿看识内质 3.名优茶的品质评定

(三) 不同茶类的茶叶品质特点

1.绿茶的品质特点 2.红茶的品质特点 3.乌龙茶的品质特点

4.黄某的品质特点 5.白茶的品质特点 6.黑茶的品质特点

7.紧压茶的品质特点 8.花茶的品质特点

(四) 真茶与假茶的区别

1.何谓假茶 2.真假茶的鉴别

(五) 新茶与陈茶的辨别

<<饮茶健身全典>>

- 1.如何看待新茶与陈茶 2.怎样判断新茶与陈茶
- (六)春茶、夏茶与和茶的识别识别
- 1.春茶、夏茶与秋茶的划分 2.春茶、夏茶与种茶的黑席特尔
- (七)高山茶与平地茶的甄别
- 1高山为何出好茶 2高山茶与平地茶比较
- (八)香花茶与拌花茶的区分
- 1历史悠久的花茶 2拌花茶不是香花茶
- 3如何区分香花茶与拌花茶 4香花茶质量的鉴定
- 七、茶的保藏
- (一)茶叶陈化的原因
- 1,湿度与温度 2空气与阳光
- (二)藏茶禁忌
- 1忌茶叶含水量较多 2严禁茶叶与异味接触 3防止茶叶挤压
- (三)茶叶包装要求
- (四)家庭用茶的保鲜与贮藏
- 1茶叶贮藏前的准备 2茶叶贮藏方法

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>