第一图书网, tushu007.com

# <<新编茶叶地图>>

## 图书基本信息

书名：<<新编茶叶地图>>

13位ISBN编号：9787807061991

10位ISBN编号：7807061995

出版时间：2006-4

出版时间：上海远东出版社

作者：吕玫

页数：232

字数：160000

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

## 前言

喝茶与健康喝茶让你更健康 当年，神农氏尝百草，发现了茶，那时，茶被作为能治百病的药草，虽然，这种说法现在看来夸张了一些，但喝茶能让人更健康，这是很有科学道理的，尤其是对于现代人而言，茶对于健康生活的意义真是不同凡响呢。
问：听说，茶叶中含有大量的微量元素，对人体很有帮助，这种说法有科学依据吗? 答：当然。
.1. 饮茶补充了人体所需的水分、氨基酸、维生素、茶多酚、生物碱、类黄酮、芳香物质等多种有益的有机物，并且还提供了人体组织正常运转所不可缺少的矿物质元素。
其中，钾、钠、钙、镁、磷、锰、铁、锌、铜、镍、锶、铬、钴、钼、锡、钒为已确认的人体必需元素。
这些元素必须不断地从饮食中得到供给，才能维..

## 内容概要

茶，对于你来说，或许只是一种微苦、耐泡、有点传统的饮料，又或许你有点想接近它，那么翻开这本书吧，这不是一本十分专业的茶书，却得到很多茶友们的信任。
本书是一本启蒙书，让读者对祖国各地的茶文化有一个形象的了解，以旅游为载体，推荐各地的茶，不失为一个好办法，阅读起来也会有很多的趣味。
　本书对全国各地的茶文化有一个形象的了解，以旅游为载体，推荐各地的茶，不失为一个好办法，阅读起来也会有很多的趣味。
主要包括茶的请柬、访遍好茶、浙江名茶、安徽名茶、江苏名茶、江西名茶、福建名茶、湖南名茶、湖北名茶、与茶交友、选购提醒、茶的冲泡方法、泡茶提醒、喝茶让你更健康、茶的风情物语等详细内容。

## 作者简介

吕玫，原扬州经济台流行音乐节目制作人、主持人，所监制的《七彩原创单曲榜》为中国原创音乐总评榜最早的成员榜之一，采访内地、港台歌星近百位，1998年获得广播电影电视协会颁发的市级电台音乐节目一等奖及名牌节目奖。
2002年MTV莱卡时尚颁奖晚会及2003年MTV巨星炫风超级盛

第一图书网, tushu007.com

# <<新编茶叶地图>>

## 书籍目录

浙江茶叶 杭州 西湖龙井 湖州 顾渚紫笋 天目山 天目青顶 安吉 安吉白片、安吉白茶 千岛湖 鸠坑毛尖、千岛玉叶与兰溪玉芽、兰溪毛峰 建德 建德苞茶 江山 江山绿牡丹 开化 开化龙顶 金华 婺州举岩、双龙银针 仙居 仙居碧绿 天台山 华顶云雾 雁荡山 雁荡毛峰 绍兴 平水珠茶、日铸雪芽 普陀山 普陀佛茶 泰顺 香菇寮白毫 温州 乌牛早 景宁 金奖惠明 新昌 大佛龙井 径山 径山香茗 德清 莫干黄芽 松阳 松阳银猴 宁海 望海茶安徽茶叶 黄山 黄山毛峰 太平湖 太平猴魁 九华山 九华毛峰 祁门 祁门红茶 歙县 顶谷大方、绿牡丹 泾县 涌溪火青 天柱山 天柱剑毫 舒城 舒城兰花、岳西翠兰 宣城 敬亭绿雪 六安 六安瓜片 休宁 松萝茶 霍山 霍山黄芽 屯溪 屯绿 江苏茶叶 苏州 东山碧螺春 南京 雨花茶 无锡 无锡毫茶 金坛 金坛雀舌 连云港 花果山云雾茶 宜兴 阳羡紫笋 扬州 绿杨春江西茶叶 婺源 婺源茗眉 抚州 云林茶、通天岩茶 上饶 上饶白眉 庐山 庐山云雾 修水 双井绿、宁红功夫 井冈山 井冈翠绿 景德镇 得雨活茶 福建茶叶 安溪 铁观音、黄金桂、毛蟹 武夷山 大红袍 天山 天山绿茶 建阳 闽北水仙 政和 白毫银针湖南茶叶 安化 安化松针 长沙 岳麓毛尖、高桥银峰 张家界 碣滩茶 沅陵 官庄毛尖 衡山 南岳云雾茶 湘潭 韶峰茶 古丈 古丈毛尖湖北茶叶 宜昌 宜红功夫、峡州碧峰、邓村绿茶 隆中 隆中茶 恩施 恩施玉露 广东茶叶 潮州 凤凰水仙、凤凰乌龙广西茶叶 桂平 桂平西山茶 桂林 桂林毛尖 昭平 象棋云雾贵州茶叶 都匀 都匀毛尖 遵义 遵义毛峰 湄江 湄江翠片 贵定 贵定云雾茶云南茶叶 西双版纳 普洱茶 勐海 云海白毫、南糯白毫、滇红功夫 化佛山 化佛茶 大理 苍山雪绿河南茶叶 信阳 信阳毛尖台湾茶叶 南投 冻顶乌龙 新竹 白毫乌龙 文山 文山包种四川茶叶 峨眉山 竹叶青、峨蕊 雅安 峨眉毛峰 蒙山 蒙顶甘露 青城山 青城雪芽 邛崃 文君嫩绿山东茶叶 青岛 崂山绿以茶会友 泡茶的学问 选购提醒 茶的冲泡方法 泡茶提醒 品茶提醒 茶叶的贮藏茶坊喝茶 成都的茶馆 虎跑换茶 钱塘茶人：在文物里喝来喝去 兼收并蓄的北京茶楼 泡一次最考究的茶楼 斗乌龙·论茶道 泡在《金锁记》场景里 上海女人的下午茶喝茶与健康 喝茶让你更健康 保健茶方茶的风情物语后记

## 章节摘录

喝茶与健康喝茶让你更健康当年，神农氏尝百草，发现了茶，那时，茶被作为能治百病的药草，虽然，这种说法现在看来夸张了一些，但喝茶能让人更健康，这是很有科学道理的，尤其是对于现代人而言，茶对于健康生活的意义真是不同凡响呢。
问：听说，茶叶中含有大量的微量元素，对人体很有帮助，这种说法有科学依据吗？
答：当然。
1.饮茶补充了人体所需的水分、氨基酸、维生素、茶多酚、生物碱、类黄酮、芳香物质等多种有益的有机物，并且还提供了人体组织正常运转所不可缺少的矿物质元素。
其中，钾、钠、钙、镁、磷、锰、铁、锌、铜、镍、锶、铬、钴、钼、锡、钒为已确认的人体必需元素。
这些元素必须不断地从饮食中得到供给，才能维持人体正常生理功能的需要。
2.茶叶中的钾居矿物质元素含量之首，是蔬菜、水果、谷类中钾含量的10-20倍。
据检测，每日饮用三杯屯绿可摄入226毫克钾、1.24毫克钠。
可见茶属于高钾低钠饮料，这种比例正符合人体的需要。
缺钾会造成肌肉无力、心跳加快、心律不齐，甚至可引起低血钾，最终导致心脏停止跳动。
3.茶叶中含量较高的镁、锰也对人体健康发挥着积极的作用。
镁、锰常作为酶的激活剂而参与人体细胞代谢。
据报道，土壤中镁、锰含量高的地区癌肿发病率低，长寿地区食品中镁的含量高于一般地区。
而茶叶正是一种集镁、锰植物。
4.锌参与蛋白质的代谢、儿童的生长发育、胰岛素的功能、创伤的愈合、味觉的敏感性、消化和呼吸等有关酶的合成。
但它在水果中仅有少量存在，在蔬菜、谷类、豆类中的含量也相当低，而且一般植物性食品中的锌不易被人体吸收。
动物性食品是人体锌的主要来源，但一些中老年人往往为了避免动物性脂肪和胆固醇的高摄入量，减少肉食量，从而减少了锌的摄入。
茶叶中锌的含量高于鸡蛋和猪肉中的含量，且锌在茶汤中的浸出率较高，易被人体吸收，因而茶叶被营养学家列为锌的优质来源之一。
品质越好、等级越高的茶，其锌的浸出率也越高。
问：听说茶叶中钙的含量是水果、蔬菜的10-20倍，铁的含量是水果、蔬菜的30-50倍。
那么，人们可以通过喝茶来补充钙和铁吗？
答：由于钙、铁在茶汤中的浸出率很低，远不能满足人体日需量，因此，饮茶不能作为人体补充钙、铁的依赖途径。
而且，长期地喝浓茶，还会造成身体里铁的流失，引起缺铁性贫血，对健康造成影响。

## 编辑推荐

《新编茶叶地图》是一本启蒙书，让读者对祖国各地的茶文化有一个形象的了解，以旅游为载体，推荐各地的茶，不失为一个好办法，阅读起来也会有很多的趣味。
茶，对于你来说，或许只是一种微苦、耐泡、有点传统的饮料，又或许你有点想接近它，那么翻开《新编茶叶地图》吧，这不是一本十分专业的茶书，却得到很多茶友们的信任。

第一图书网, tushu007.com



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