

<<轻松自制养生茶>>

图书基本信息

书名：<<轻松自制养生茶>>

13位ISBN编号：9787122073266

10位ISBN编号：7122073262

出版时间：2010-2

出版时间：化学工业

作者：章传政

页数：153

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>

<<轻松自制养生茶>>

前言

相传炎帝神农氏发现了茶叶，“神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶以解之”，认识到茶叶具有解毒功能。

唐代医学家陈藏器在《本草拾遗》中说“诸药为各病之药，茶为万病之药”，极力称赞茶叶的药用功能。

宋代大诗人苏轼诗云“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”，认为不必模仿魏文帝服用长生不老丹，只要经常喝茶就能达到养生延年的目标。

日本高僧荣西禅师更是称赞茶为“养生之仙药，延龄之妙术”。

古今中外，茶的养生功能都受到人们的肯定。

健康长寿是人们的普遍追求。

茶是绿色之饮，也是健康之饮，与长寿有着千丝万缕的联系。

中国自古以来就有“茶寿”一说，认为“茶”字可以细分为“廿八十八”，合起来就是108岁。

清代乾隆皇帝是一位长寿之君，嗜好饮茶，他的“君不可一日无茶”可谓是饮茶养生的经典名言。

而在现代，饮茶养生已经逐渐成为一种潮流。

本书是《家庭茶艺系列》图书之一，名为《轻松自制养生茶》，从茶的识别、茶的功效、养生茶的制作三个方面展开叙述，满足关注饮茶养生人士的需求。

值得注意的是，养生茶有益于保健强身、养颜美容，对一些慢性病也最为适宜，只要持之以恒地饮用，常能取得良好效果。

但是，对于急症、重病及病情变化快的疾病，应该尽快到医院诊治，采取更为有效的措施。

当然，在医生指导下，以饮用养生茶为辅助手段，也是很有帮助的。

<<轻松自制养生茶>>

内容概要

《轻松自制养生茶》图文并茂，从茶的识别、茶的功效、养生茶的制作三个方面为您释疑解惑，切合饮茶养生人士的阅读需求。值得一提的是，养生茶有益于保健健身、养颜美容，对于一些慢性病也有一定的辅助疗效，只要持之以恒地饮用，常能取得良好的效果。

<<轻松自制养生茶>>

书籍目录

茶的识别 1 绿茶的识别 3 红茶的识别 12 青茶的识别 18 黑茶的识别 24 白茶的识别 26 黄茶的识别 29 再加工茶的识别 32 茶的功效 37 绿茶的功效 39 红茶的功效 43 普洱茶的功效 47 青茶的功效 51 其他茶类的功效 54 绿茶养生茶的制作 61 普通绿茶养生茶的制作 64 名优绿茶养生茶的制作 78 红茶养生茶的制作 85 普通红茶养生茶的制作 86 名优红茶养生茶的制作 103 青茶养生茶的制作 107 普通青茶养生茶的制作 109 名优青茶养生茶的制作 120 普洱茶养生茶的制作 126 其他茶类养生茶的制作 141 参考文献 154

<<轻松自制养生茶>>

章节摘录

插图：黑茶属于后发酵茶，揉捻后经过渥堆发酵，或者制成绿茶后再发酵而使叶色变黑，汤色深浓。黑茶是我国特有的茶类，花色品种丰富，主要用来制成紧压茶，供应边疆少数民族，因此又称边销茶，只有少量用来出口。

由于黑茶所选用的原料粗老，在制造过程中堆积发酵时间较长，所以成品黑茶色呈油黑或黑褐色，且外形粗大，粗老气味较重。

黑茶主要分为湖南黑茶、湖北黑茶、四川边茶、广西黑茶、云南黑茶等几个种类。

湖南黑茶主要有湖南黑毛茶、湘尖、花砖、茯砖、黑砖等花色。

湖北黑茶主要有老青茶、青砖茶、米砖茶等品种。

云南黑茶花色主要有紧茶、饼茶、方茶、普洱散茶、普洱沱茶等。

广西黑茶品种主要有六堡散茶、篓装六堡茶等。

四川边茶主要有康砖、金尖、茯砖、方包茶等花色品种。

黑茶按照加工方法及形状不同分为条形黑茶和压制黑茶两类。

条形黑茶，也称黑毛茶，主要有湖南黑毛茶、湖北老青茶、四川的做庄茶、广西的六堡散茶、云南的普洱茶等。

压制黑茶，又称为紧压茶，属于再加工茶类。

<<轻松自制养生茶>>

编辑推荐

《轻松自制养生茶》：品茶香、泡茶技、识茶趣现代社会工作压力大，生活节奏快，越来越多的工薪族遭遇“文明病”的侵扰。

茶是绿色之饮，也是健康之饮，与长寿有着千丝万缕的联系。

<<轻松自制养生茶>>

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>