

<<中国茶书（中文版）>>

图书基本信息

书名：<<中国茶书（中文版）>>

13位ISBN编号：9787515309613

10位ISBN编号：751530961X

出版时间：2012-10

出版时间：中国青年出版社

作者：罗家霖

页数：217

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>

<<中国茶书（中文版）>>

内容概要

《中国茶书》以图文并茂的形式、清新雅致的格调，完整呈现了中国茶文化的内涵和外延。本书集知识性和艺术性于一体，卷上分门别类地介绍了不同茶叶的特点和地理、历史特色，以及在泡饮品赏方面的差别之处等。

卷下对茶文化中各个体系和范畴的精髓进行了介绍，包括茶文化法则（时间、空间、存在和消逝）及中国艺术史上与茶相关的古诗、书法作品和古画，并探究了茶与禅的渊源及中国茶文化对周边国家茶道与茶文化形成的影响。

本书使用具有艺术感的角度和语言，生动而优美地展现了茶文化的精髓。

在图片甄选、版式设计和装帧上，本书也追求与茶文化本身特色相匹配的格调和感觉，旨在展现出淡雅芬芳的“茶味”。

<<中国茶书（中文版）>>

作者简介

罗家霖，泡茶师，毕业于北京大学艺术学院，主攻茶道美术和伊斯兰美术，对东方茶道有自成一格的实践和研究。

<<中国茶书 (中文版)>>

书籍目录

序 (朱青生)
引 从神话到现实
卷上 茶叶
之一
概述
之二
绿茶
龙井
碧螺春
蒙顶甘露
竹叶青
之三 乌龙茶
武夷岩茶
铁观音
冻顶乌龙
白毫乌龙
之四
红茶
祁红与滇红
正山小种
之五 普洱茶
卷下 茶事
之一
法则
时间
空间
存在
消逝
之二
古品
诗
书
画
之三
禅思
之四
传播
日本茶道
茶马古道
后记

章节摘录

版权页：插图：作为世界三大无酒精饮料之一，茶叶对人的保健作用可谓最佳。

暂不论古时中国人对于茶叶的诸多经验性的描述，现代科学已然殊途同归地证明了这些观点，即精确地衡量出了茶叶中的具体有益成分及测定其临床上的功效。

总的说来，茶叶中最有价值的保健成分主要有维生素、氨基酸和茶多酚，除此之外，还包括咖啡因、矿物质、脂多糖、糖类、蛋白质和脂肪等。

一般而言，维生素、氨基酸、茶多酚和咖啡因的含量均是绿茶最高，发酵度越高的茶含量相对越低；矿物质的含量则是绿茶最低，发酵度越高的茶含量相对越高。

茶叶中的水溶性维生素主要有维生素C和B族维生素。

在日常生活里，我们对它们并不陌生，并会有意通过果蔬摄入，而事实上茶叶中此类维生素的含量一般都大于等量的果蔬。

除了维生素C和B族维生素，茶叶还含有多种脂溶性维生素，比如维生素A（即胡萝卜素）的含量亦高于等量的胡萝卜，只不过因为其并非水溶，不能溶于茶汤，故而通过冲泡茶叶的方式难以为人体所吸收。

不过，这一缺憾并非不能补救，我们可以通过以茶入食的办法，在烹饪中获得维生素A。

以茶氨酸为主的几十种氨基酸，在茶叶中的含量为2%~5%，其中每一种具体的氨基酸都有其独特而不能取代的功效，在不同的茶类中含量多寡不尽相同。

我们可以确定的是，它们大多是人体新陈代谢所不可或缺的元素，并且有的只能通过进食补给，人体自身无法合成。

茶叶中的生物碱以咖啡因为主，其作用主要是兴奋、强心与利尿等。

我们平时通过喝茶提神，是由于茶叶中的咖啡因能引起大脑皮质的兴奋。

尤其值得注意的是，这种兴奋的产生与酒精、香烟及兴奋剂等会产生副作用的物质的作用原理完全不同，茶叶中的咖啡因是一种纯生理性的兴奋活动。

并且，咖啡因会和茶多酚化合，形成一种极易被排出体外的复合物，因此，咖啡因也很难积蓄在人体内。

茶多酚是一种以儿茶素为主的物质。

在茶叶被引入现代科学的研究范疇之后，儿茶素一直是研究的焦点。

而关于茶多酚的研究成果都表明，它最能给现代人的养生以惊喜，因为它在抑制致癌物质、抗辐射及抗氧化、抗衰老等方面有相当的裨益。

茶叶中矿物质的含量多达四十余种，不乏对人体的健康和平衡具有举足轻重意义的矿物质。

其中钾的含量最高，它对于维持渗透压和血液的平衡，以及人体细胞的新陈代谢非常重要。

此外，茶叶中还包括锰、硒、锌、钙等重要元素。

<<中国茶书（中文版）>>

媒体关注与评论

本书已被英国CYPIPress出版社和美国Insight出版社分别引进出版了英文版与北美版。

<<中国茶书(中文版)>>

编辑推荐

《中国茶书(中文版)》有很强的艺术性。

《中国茶书(中文版)》使用具有艺术感的角度和语言，生动而优美地展现了茶文化的精髓。在图片甄选、版式设计和装帧上，《中国茶书(中文版)》也追求与茶文化本身特色相匹配。

<<中国茶书（中文版）>>

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>