

《茶文化与茶健康》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787563726592

丛书名：人人学茶

编辑推荐

中国的TED——大学网络公开课连续16周雄踞人气榜首、4月次点击**的课程，经过课程主讲人之一浙江大学茶学系王岳飞博导及徐平老师历时一年半的修改写作，始成本书。图书较之同名网络人气课程有更多专题内容及图片。本书内容经著名茶多酚专家杨贤强教授逐字审读定稿，许茶一辈子的著名茶学家、茶树育种栽培专家刘祖生博导作序推荐，多家茶企与茶文化公司将本书视为茶人知识进阶书，是内容严谨准确、行文易懂可读的真正茶书。

内容简介

《茶文化与茶健康(附精制8年陈熟普1泡)》分为九讲一个附录，引领茶饮爱好者、茶人进入茶文化与茶健康的世界。本书知识点丰富，行文平易，图书特色鲜明：一是充分体现茶学文理结合的学科特色，既包括茶的自然科学内容，又涵盖茶的人文历史知识；二是理论与实践密切结合，例如既讲解茶多酚、茶氨酸、咖啡碱等功能性成分的生物合成分解及其与品质形成的关系，又介绍如何科学合理地泡好一杯茶；既系统阐明六大基本茶类的品质特征，又一一介绍鉴评各类茶叶质量的具体方法；三是贴近生活，贴近百姓，也就是贴近当前人们普遍关注的身体健康问题。喝茶对人体健康究竟有哪些作用？为什么喝茶对健康有好处？怎样才算科学饮茶，健康饮茶，文明饮茶？书中都作了明确的回答。

目录

序

第一讲 茶的起源与影响

一、茶为何物

(一) 茶树是什么样的植物

(二) 茶指什么

二、茶的起源

(一) 茶的起源地

(二) 茶的起源时间

(三) 茶的发现者

三、茶的影响

(一) 茶与茶饮

(二) 茶与文化

(三) 茶与产业

茶知识漫谈

一、茶为何物（一）茶树是什么样的植物（二）茶指什么二、茶的起源
（一）茶的起源地（二）茶的起源时间（三）茶的发现者三、茶的影响
（一）茶与茶饮（二）茶与文化（三）茶与产业茶知识漫谈茶树上“花果相见”的现象
茶籽能榨油做食用油吗？油茶树和茶树是同一种树吗？茶叶年周期可以生长几轮？
对“茶为国饮”的期待身边茶事茶清心，可也

一、茶叶中的化学成分（一）产量成分（二）品质成分（三）营养成分（四）功效成分
二、茶叶中的特征性成分（一）茶氨酸：提高免疫力（二）咖啡因：提神益思
（三）茶多酚：“人体保鲜剂”三、环境因子对茶叶品质的影响
（一）影响茶叶品质的环境因素（二）辩证看待“高山出好茶”

一、从特征性成分对茶叶分类二、六大茶类的保健功效三、茶叶防辐射
四、茶对抗自由基五、茶食品与保健品（一）茶类保健品（二）茶叶功效利用方式
六、茶为“万病之药”（一）茶叶、茶药（二）理论依据七、茶保健九大功效
（一）延年益寿（二）增强免疫力（三）脑损伤保护（四）降血脂（五）养颜祛斑
（六）预防肥胖（七）预防高血压（八）解酒（九）抗癌茶知识漫谈茶与新健康理念

一、从制茶工艺谈六大基本茶类（一）绿茶（二）黄茶（三）黑茶（四）白茶
（五）乌龙茶（青茶）（六）红茶二、茶鉴赏（一）茶色（二）茶香（三）茶味
（四）茶形三、茶叶质量鉴评（一）对专业实验室环境条件要求
（二）茶叶质量的鉴定方法（三）茶叶质量审评的结果评判茶知识漫谈茶品鉴晋级

一、合理选茶（一）茶叶质量（二）茶叶品鉴（三）茶叶储藏和保鲜二、科学泡茶
（一）科学泡茶——器（二）科学泡茶——水质三、茶艺欣赏名优绿茶玻璃杯冲泡法
花茶盖碗冲泡法乌龙茶壶盅双杯冲泡法

一、看茶喝茶二、看人喝茶三、看时喝茶四、饮茶贴士（一）忌空腹饮茶
（二）忌睡前饮茶（三）忌饮隔夜茶（四）糖尿病患者宜多饮茶
（五）早晨起床后宜立即饮淡茶（六）腹泻时宜多饮茶

一、中国茶叶产业的发展现状（一）中国之最：茶产量最大、种茶面积最大的国家
（二）发展中的中国茶产业二、中国茶产业面临的挑战
三、中国茶产业发展方向与对策

一、茶文化，生活文化二、我们眼中的中国茶德三、慢慢泡，慢慢品茶知识漫谈
茶与道家“天人合一”茶与儒家：中和之境茶与佛家：禅茶一味禅茶一味
吃茶去的故事

一、茶饮（一）煮茶法（二）煎茶法（三）点茶法（四）泡茶法二、世界茶俗
（一）中国茶俗举要（二）国外茶俗（三）茶俗中的“变”与“不变”三、茶礼
（一）民间茶礼（二）细茶粗吃，粗茶细吃（三）浅茶满酒（四）谢茶的叩指礼
（五）敬茶的平等心四、茶艺五、茶道（一）“茶道”源起（二）日本对茶道的解释

(三) 我国学者对茶道的解释 (四) 茶道“四谛” (五) “和”，中国茶道哲学思想的核心 (六) “静”，中国茶道修习的必由之径 (七) “怡”，中国茶道中茶人的身心享受 (八) “真”，中国茶道的终极追求 茶知识漫谈 民间茶谚知多少？
我国55个少数民族的饮茶习俗 浮生若茶 人生如茶

[显示全部信息](#)

媒体评论

从2012年开始，一些热衷于国外名校视频公开课的网友惊喜地发现，一个冠名为“爱课程”的网站上，北大、清华、复旦、浙大等数十所国内著名大学选送上百门优秀视频公开课陆续上线。这是我国高等学校优秀教育资源全民共享的伟大创举，值得认真总结。在前几批上线的近100门课程中，浙江大学共占8席，居全国高校前列，其中由该校茶学系王岳飞、龚淑英、屠幼英三位教授主讲的“茶文化与茶健康”课竟成为中国名校视频公开课中的一匹黑马。自2013年5月7日推出以来，人气一路飙升，连续16周荣居全国榜首，甚至盖过北京大学著名教授于丹的“千古明月”课，这令几位主讲人也是始料未及。

日前，王岳飞教授告知，为了满足广大网友和读者学茶的热切期盼，“茶文化与茶健康”视频课内容已编辑成书，将由旅游教育出版社正式出版。这是一件很有意义的事，既有益于全面地普及茶文化和茶健康的基本知识，也有利于推动全民饮茶、科学饮茶、健康饮茶和文明饮茶。

我是一个学茶、爱茶、事茶、许茶一辈子的耄耋老茶人，前辈“振兴华茶”的“茶叶强国梦”正在逐步变为现实，今日又见茁壮成长的晚辈开拓出茶学教育的新领域，成绩斐然，故感慨万分，欣然命笔，涂写了几句肤浅文字，聊以为序且作为推荐。

刘祖生 博士生导师，学茶、爱茶、事茶、许茶一辈子的耄耋老茶人

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)