

Sortijas de amatista, tienen formas tan variadas como nuestros sentimientos; todas
sistiblemente preciosas y acertadamente lujosas. Así brillan las joyas.

排毒茶道

Paidu Chadao

完美女人学堂

吉列创作室 编著 / 广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

排毒茶道/吉列创作室编著. —广州: 广州出版社,

2004.12

(完美女人学堂·第5辑)

ISBN 7-80655-694-X

I. 排… II. 吉… III. 茶—文化—基本知识

IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第030549号

书 名 完美女人学堂(第五辑)

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

责任编辑 甘 谦

特邀编辑 林木海

责任校对 杨珊珊

印 刷 广东茂名广发印刷有限公司

(地址: 茂名市计星路60号 邮政编码: 525000)

规 格 850毫米×1168毫米 1/32

总 印 张 16

总 字 数 320千

印 数 1-5000套

版 次 2005年1月第1版

印 次 2005年1月第1次

书 号 ISBN 7-80655-694-X/TS·52

总 定 价 80.00元(全四册)

致 谢 中国土畜南方进出口公司

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



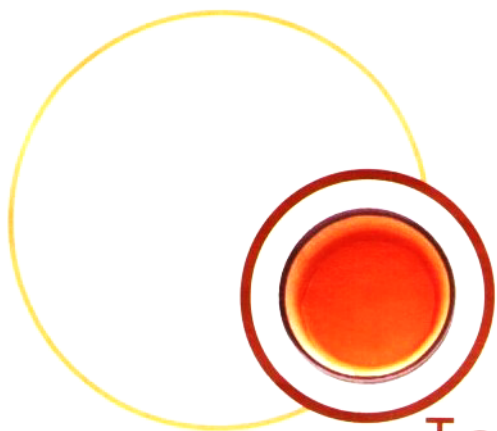
排毒茶道

Taidu Chadao 吉列创作室 编著 / 广州出版社

排毒茶道

吉列创作室 编著

PDF



Tea

前言

茶，谁都可以品尝，可是谁又能确切地把茶之味、茶之韵一一品尝，确认出来呢？一千人有一千人的感受，一万人有一万人的体验，正如禅宗推崇的：拈花微笑，只可意会，不可言传。

女人如茶，她像茶一样自盘古开天辟地以来就已经存在；她像茶一样让人觉得难以琢磨。有人把女人描述成林中的风、空中的云，看似尽在掌握，但当你欣然一笑时，她已悄然溜走，空留余感在手中。

于是乎，感觉品茶亦或是在品女人……

Tea



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Contents

目录



第一章

茶与健康

10 茶的营养价值

- 补充人体维生素
- 补充人体蛋白质和氨基酸
- 补充人体矿物质元素

14 茶的保健作用

16 茶与健康

- 宜用浓茶漱口
- 饮茶可助怀孕

20 茶叶的种类

26 教你泡出好茶

- 杯泡茶程序
- 功夫茶泡茶程序
- 盖碗茶的泡茶程序
- 泡茶四要素

44 如何选茶具

CONTENTS

Tea



第二章

排毒养颜茶

01 喝出来的美丽

美丽容颜百味茶

伊人健体养生茶

02 泡出来的美丽

恋恋花草美人浴

03 茶叶美容DIY



第三章

排毒减肥茶

01 青春靓丽减肥茶

乌龙减肥茶

康美减肥茶

降脂减肥茶

艳丽减肥茶

康尔寿减肥茶

宁红新效减肥茶

大印象减肥茶



Contents



目录

Contents

71 消脂茶饮

健美瘦身绿茶
陈葫芦减肥茶
薏米橘皮减肥茶
生姜诃皮茶
山楂银菊茶
山楂陈皮茶
丹参荷叶茶
乌龙瘦身降脂茶
健身降脂绿茶
麦芽藿香减肥茶
去脂普洱茶
荷叶瘦身绿茶
苦瓜降脂茶
决明减肥茶



抹茶椰奶凉糕
茶叶云片

104 茶叶菜肴

咸香凉拌茶
绿茶沙拉笋
绿茶拌豆腐
茶叶熏鸡
茶香烤鲑鱼
茶浓油酱豆腐

181 茶叶粥饭

使君子茶粥
金公双叶粥
姜茶乌梅粥
猴魁焖饭
鸡茶饭
八宝茶香饭

第四章

健康香逸茶食

78 茶叶小点心

茶糖圆串
花茶蕉叶粿



CONTENTS



Tea

9.1 茶叶煲汤

百合莲子茶香美人鸡汤
滇红栗子汤丸

9.2 茶叶饮品

皇家奶茶
东方美人
款款深情
防暑茶
淡盐茶
果汁红茶
夏日冰茶
红豆抹茶冰激淋
薄荷茶
蜜茶
山楂麦冬茶
清络饮
玉盘葫芦茶
防暑茶



第五章

香茶温馨小贴士

10.2 春夏秋茶的鉴别

10.7 新陈茶的鉴别

10.9 茶叶变质的原因

11.2 茶叶贮存要点

11.5 茶杯去茶垢的妙方

11.6 饮茶的误区

12.1 不宜饮茶的人

12.6 不可饮用的茶

Contents



TEA

TEA AND HEALTH



第一章

茶与健康

经分析鉴定，茶叶内含化合物多达500种左右。这些化合物中有些是人体所必需的成分，称之为营养成分，如维生素类、蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等，它们对人体有较高的营养价值。还有一部分化合物是对人体有保健和药效作用的成分，称之为有药用价值的成分，如茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。





茶的营养价值

ROW POISON TEA WAY



补充人体维生素

茶叶中含有多种维生素，经常饮茶可以补充人体对多种维生素的需要。其中，含量较高的是茶叶中的维生素C，能提高人体的抵抗力和免疫力。一般每100克绿茶中含量可高达100-250毫克，高级龙井茶中维生素C的含量可达360毫克以上，比柠檬、柑橘等水果含量还高。



tea



tea



红茶、乌龙茶因加工中经发酵工序，维生素C受到氧化破坏而含量下降，每100克茶叶只剩几十毫克，尤其是红茶，含量更低。因此，绿茶档次越高，其营养价值也相对增高。每人每天只要喝10克高档绿茶，就能满足人体对维生素C的日需量。

由于脂溶性维生素难溶于水，茶叶用沸水冲泡后，其营养也难以被人体吸收利用。因此，现今提倡适当“吃茶”来弥补这一缺陷，即将茶叶制成超微细粉，添加在各种食品中，如含茶豆腐、含茶面条、含茶糕点、含糖糖果、含茶冰淇淋等。吃了这些茶食品，则可获得茶叶中所含的脂溶性维生素营养成分，更好地发挥茶叶的营养价值。

tea

HOW PLEASEN TEA WAY

PDG

ROW POISON TEA WAY



补充人体蛋白质和氨基酸

茶叶中能通过饮茶被直接吸收利用的水溶性蛋白质含量约为2%，茶叶中的氨基酸种类丰富，多达25种以上，其中的异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸，是人体必需的八种氨基酸中的六种。

这些氨基酸在茶叶中含量虽不高，但可作为人体日需量不足的补充。



TEA WAY



补充人体矿物质元素

茶叶中含有人体所需的大量元素和微量元素。大量元素主要是磷、钙、钾、钠、镁、硫等；微量元素主要是铁、锰、锌、硒、铜、氟和碘等。

茶叶中含锌量较高，尤其是绿茶，每克绿茶平均含锌量达73微克，高的可达252微克；每克红茶中平均含锌量也有32微克。茶叶中铁的平均含量，每克绿茶中为123微克；每克红茶中含量为196微克。这些元素对人体的生理机能有着重要的作用。

经常饮茶，是获得这些矿物质元素的重要渠道之一。



茶的保健作用

茶叶成分对人体的生理、药理功效是多种多样的，归纳起来主要有如下作用：

■ 减肥

茶中的咖啡碱、叶酸、泛酸和芳香类物质等多种化合物，能调节脂肪代谢，特别是乌龙茶对蛋白质和脂肪有很好的分解作用。茶多酚和维生素C能降低胆固醇和血脂，所以饮茶能减肥。

■ 抗菌、抑菌

茶中的茶多酚和鞣酸作用于细菌，能凝固细菌的蛋白质，将细菌杀死。可用于治疗肠道疾病，如霍乱、伤寒、痢疾、肠炎等。皮肤生疮、溃烂流脓，外伤破了皮，用浓茶冲洗患处，有消炎杀菌作用。口腔发炎、溃烂、咽喉肿痛，用茶叶来治疗，也有一定疗效。



Tea



ROW POISON TEA WAY

ROW POISON TEA WAY

■ 抑制动脉硬化

茶叶中的茶多酚和维生素C都有活血化瘀、防止动脉硬化的作用。所以经常饮茶的人中高血压和冠心病的发病率较低。

茶中含有氟，氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力，能变成一种较为难溶于酸的“氟磷灰石”，就像给牙齿加上一个保护层，提高了牙齿防酸抗龋能力。

■ 抑制癌细胞

茶叶中的黄酮类物质有不同程度的体外抗癌作用，作用较强的有牡荆碱、桑色素和儿茶素。



■ 利尿

咖啡碱和茶碱具有利尿作用，可用于治疗水肿、水滞瘤。利用红茶糖水的解毒、利尿作用能辅助治疗急性黄疸型肝炎。

■ 兴奋作用

茶叶的咖啡碱能兴奋中枢神经系统，帮助人们振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率。

■ 强心解痉

咖啡碱具有强心、解压的功效，能解除支气管痉挛，促进血液循环，是治疗支气管哮喘、止咳化痰、心肌梗塞的良好辅助药物。

Tea

