

《茶饮达人DIY》



[《茶饮达人DIY》 下载链接1](#)

著者:戴玄主编

出版者:电子工业出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787121235979

饮茶，不受时间和场地的限制，既可以在办公室冲泡，还可以将茶材按照配方制成小茶包，在旅途中享受饮茶的乐趣。本书将常用于制作茶饮的各种茶方分为普通茶叶冲泡的原汤本味的清饮茶、在茶叶中添加蔬果五谷等材料的风味各异的调味茶、以芳香花草为原料配制的芳香花草茶等几类，予以DIY式讲解，针对不同体质、不同人群、不同季节、不同功效，给出不同的茶饮和制作方法，是一本颇具浪漫情调与趣味的茶饮自助书。

作者介绍:

戴玄，从事茶文化研究、传播工作多年，爱茶人士。茶文化简单阅读的先行者与传播者，希望为每一个喜欢茶的读者提供内容全面，阅读简单的作品，成为搭建茶叶专家与普通读者沟通的桥梁，把专业的茶知识变成简单有趣的文字奉献给每一个爱茶的读者。著有《读茶经学泡茶》、《品茶地图：品鉴中国名茶》、《养生养心中国茶》等茶文化著作。

| |
|----------------------------------|
| 目录: Part 1 茶饮达人是这样 炼成的/013 |
| 柴米油盐酱醋茶，琴棋书画诗酒茶/014 |
| 茶是生活的调剂品/015 |
| 清饮雅赏，力求原汁/015 |
| 追求享受，注重饮茶情趣/016 |
| 茶为“万病之药”/018如何找到属于你的那杯茶/020 |
| 原汤本味的清饮茶/021 |
| 风味各异的健康调味茶/023 |
| 芳香花草茶/026 |
| 祛病强身的药茶/030自制茶饮时茶材及配料的选择/032 |
| 自制清饮茶时茶叶的选择/032 |
| 自制调味茶时常用材料的选择/035 |
| 自制花草茶时常见材料的选择/037 |
| 自制药茶时常用中药材的选择/039把握自制茶饮的三个要素/042 |
| 茶叶用量/042 |
| 泡茶水温/042 |
| 冲泡时间和次数/042自己动手，轻松做茶包/043 |
| 纱布茶包/043 |
| 成品茶包/043 |
| 纸茶包/043 |
| Part 2 想做茶饮达人，先从名茶冲泡开始/045 |
| 清清绿茶：灵叶杯中柔舞翩翩/046 |
| 绿茶的冲泡与品鉴/046 |
| 西湖龙井/048 |
| 碧螺春/048 |
| 六安瓜片/049 |
| 太平猴魁/049浪漫红茶：令味蕾苏醒的神品/050 |
| 红茶的冲泡与品鉴/050 |
| 祁门红茶/052 |
| 滇红茶/052 |
| 正山小种/053 |
| 宜昌红茶/053 |
| 清雅黄茶：液似闺蜜香长似仙/054 |
| 黄茶的冲泡与品鉴/054 |
| 君山银针/056 |
| 霍山黄芽/056 |
| 蒙顶黄芽/057 |
| 北港毛尖/057 |
| 淡雅白茶：茶中仙子，超凡脱俗/058 |
| 白茶的冲泡与品鉴/058 |
| 白毫银针/060 |
| 白牡丹/060 |
| 政和白茶/061 |

贡眉/061

灵韵乌龙茶：香高味纯，余香袅袅/062

乌龙茶的冲泡与品鉴/062

铁观音/064

大红袍/064

冻顶乌龙/065

凤凰单枞/065 魅力黑茶：入口甘甜，幽香缕缕/066

黑茶的冲泡与品鉴/066

普洱茶/068

六堡茶/068

黑砖/069

茯茶/069

芬芳花茶：缠绕在舌尖上的浪漫/070

花茶的冲泡与品鉴/070

茉莉花茶/071

玫瑰红茶/071

Part 3 我的茶饮我做主，万千滋味自在我心/073

这样做蔬果茶，菜鸟也能做出好味道/074

蜂蜜胡萝卜茶/苦瓜茶/红果绿叶茶/山楂茶/元气龙眼肉姜茶/橘杏茶/梨杞茶

五谷杂粮入茶味更香/076

艾叶大米红糖茶/薏米茶/薏米山楂茶/麦芽茶/苦荞茶/燕麦茶/黑豆茶/红豆茶/玉米须绿

豆茶/花生茶/玉米茶/芝麻茶

调味品入茶，给你的味蕾不一样的挑战/080

草姜茶/醋茶/红糖姜茶/柿饼蜂蜜茶/大蒜茶/艾叶糖茶

蝉声响起，调一杯冰饮赶走暑热/082

菠萝柑橘冰茶/柠檬汁薰衣草冰茶/草莓蜜冰茶/番茄青瓜冰茶/芒果乳酸冰茶/奇异果薄荷冰茶

Part 4 自己动手冲泡一抹缠绕在舌尖上的浪漫/085

花朵&花瓣里的美丽诠释/086

桂花茶/紫翼天葵茶/高山野玫瑰茶/苹果樱桃玉兰花茶/洋甘菊茶/薰衣草茶

花草茎叶里泡出的时尚/088

迷迭香茶/百里香茶/菩提茶/鼠尾草茶/柠檬草茶/芦荟茶/薄荷茶

随心组合的风味花果茶/090

苹果红茶/迷迭杜松果茶/石榴花果茶/迷迭香山楂茶/薰衣草柠檬茶/柠檬草莓茶

Part 5 DIY保健药茶，从头到脚喝出健康来/093

补气壮阳茶/094

黄芪山药茶/人参壮阳茶/人参枣茶/苁蓉杜仲茶/党参茶/菟丝杜仲茶

滋阴养血茶/096

枸杞龙眼肉茶/归芪枣茶/生脉茶/当归柏仁茶/玉竹茶/麦冬夏茶

清热泻火茶/098

夏枯草茶/竹叶薄荷茶/板蓝根茶/鱼腥草茶/莲心茶/白茅根茶

疏风解表茶/100

杞菊茶/桑叶茶/薄荷荆芥茶/核桃葱姜药茶/菊花茶/杏仁陈皮紫苏茶/桑叶杞茶

除湿利水茶/102

藿香苓术茶/山楂麦芽茶/金钱茅茶/荷叶升茶/五叶茶/木瓜陈皮茶/藿香良姜茶/茯苓山药茶

茶

益心安神茶/104

莲子栀子茶/龙眼肉参茶/和胃安神茶/酸枣仁茶/酸枣连茶/加味参莲茶/莲子清心茶/绞股蓝大枣茶

消食健胃茶/106

保元茶/神曲枳砂茶/和胃调脾茶/楂曲茶/二椒茶/麦神茶/山楂洛神花茶

温热散寒茶/108

桂萸茶/参桂茶/橘红姜茶/姜苏茶/艾胶茶/肉桂良姜茶/五神茶活血祛瘀茶/110

山楂银菊茶/赤芍香附茶/红花茶/桃仁大黄茶/三七沉香茶/蒲郁茶/丹参茶/牛柏茶/双仁

茶/桃仁茶/丹参茶/益母草花茶/赤芍茶
祛风湿强筋骨茶/113
乌梅甘草茶/桑寄生茶/杜仲五味茶
Part 6 上有老下有小，泡上一杯香茗更添幸福温情/115
家有儿女，尝尝妈妈的“爱心茶”/116
提高免疫力茶/116
决明子菊花茶/龙眼肉茶/芝麻蜂蜜茶/龙眼肉百合茶/葱白乳茶/大枣枸杞茶
提神醒脑茶/118
紫苏香温茶/甜蜜记忆/安神飘飘茶/薰衣草柠檬茶/读书茶/薄荷醒脑茶
增强记忆力茶/120
核桃苹果茶/龙眼肉枣仁茶/醒脑肉桂茶/迷迭香红茶/灵芝益智茶/香蕉绞股蓝茶/龙眼肉
益智参茶/强记茶
产前产后的特别关怀茶饮/122
怀孕养身保健茶，孕前孕后的贴心关怀/122
决明红枣茶/陈皮山楂茶/紫苏陈皮杞子茶/竹沥茶/蜂蜜橙子茶/参须珠贝茶
养胎安胎茶，安胎补气呵护母子平安/124
苏叶生姜茶/苏梗安胎茶/砂仁白术安胎茶/胶艾安胎茶/芩术清热安胎茶/参芪安胎茶
产后调理茶，修复损伤的元气/126
当归益母草茶/山楂枸杞饮/姜楂茶/蜂蜜益母草茶/益母草茶/山楂何首乌荷叶茶/山楂肉
桂茶
身在职场，泡一杯香茗饮出活力限/128
电脑族护眼明目茶/128
菊花龙井茶/茉莉花茶/决明茶/杞子菊花茶/银耳冰糖茶/桑叶茶
熬夜族的健康茶/130
麦冬枸杞茶/杜仲茶/金银菊花茶/决明子茶/绿茶/人参茶
粉尘工作者不得不备的清肺茶/132
芝麻冰糖茶/玉米须陈皮茶/罗汉果乌梅茶/紫罗兰桂花清肺茶/萝卜胡椒茶/罗汉果夏枯茶
/罗汉果薄荷茶
不惑之年，香茶让你喝出精气神儿/134
改善亚健康茶/134
花草木三友茶/莲藕茶/茉莉玫瑰茶/薰衣紫苏香茶/地黄茶/玫瑰花茶
补益气血、平衡阴阳茶/136
百合青桃茶/冬虫夏草茶/乌梅大枣茶/白术山药茶/人参大枣茶/枸杞人参茶/大枣姜糖茶
泡杯香茶奉亲老/138
老人最爱的经典茶饮/138
返老还童茶/人参茶/首乌松针茶/中老年强身茶/人参固本茶/黄芪人参茶
乌发养颜茶/140
桂花杏仁露茶/当归补血茶/阿胶洋参百合茶/迷迭香薄荷茶/何首乌生地黄茶／润肤养颜
茶／首乌当归茶／人参首乌养发茶
抗衰去皱茶/142
玫瑰参茶/香橙茶/龟鹤二仙茶/人参益寿茶/神仙寿茶/茯苓蜂蜜茶/迷迭香草茶
快乐减压、放松情绪的“心理茶方”/144
减压安眠茶/144
清心百合茶/参糖水/柠檬红茶
抑制抑郁、放松情绪的快乐茶饮/145
荷叶陈皮清心茶/玫瑰柴胡苹果茶/远志桑葚茶
Part 7 风味百变美容减肥茶，总有一款适合你/147
减肥瘦身茶，喝出窈窕身材/148
山楂陈皮玫瑰花茶/甜橘玫瑰茄茶/荷叶轻身茶/消脂四味饮/大麦瘦身茶/活血瘦身茶
活血养血茶饮，喝出水一样的茶饮美人/150
红豆龙眼肉茶/当归枸杞茶/当归红茶/丹参红糖茶/党参杞枣茶/黄芪红枣茶/龙眼肉红枣
茶/黑木耳红枣茶
妙用食材，巧制润肤养颜茶饮/152
养颜美人茶/玫瑰薄荷茶/薰衣草柠檬茶/菠萝柠檬去火茶/活血润肤茶/芦荟猕猴桃饮/绿

豆蔻米饮

Part 8 分清体质、跟随季节调制适合自己的茶/155

因时饮茶，轻松搞定四季健康/156

春季的温补茶饮/156

龙眼肉红枣茶/姜片茶/蒲公英茶/陈皮姜茶/桂花茶/金银花原汁茶/玫瑰花茶

夏季的清热茶饮/158

草莓清热茶/柠檬茶/荷叶甘草茶/鲜藕茶/金盏花茶/芙蓉荷叶茶/兰香子桂花茶/三花茶

秋季的甘润茶饮/160

菊杏梨皮茶/菊花蜂蜜茶/乌梅山楂茶/金银花乌梅茶/玫瑰普洱茶/菊杞茶/银耳茶/苹果茶

/橄榄茶

冬季的驱寒暖身茶饮/162

黄芪甘草茶/橘红牛蒡茶/生姜桂皮茶/乌梅红茶/奶茶/人参茶/龙眼肉茶/枣杞茶

依体质制作适宜的养生茶/164

气虚体质/164

党参红枣茶/黄芪茶/康参枸杞茶/人参茉莉花茶/罗汉果茶/西洋参白茶/生脉茶/百合金银

花茶

阳虚体质/166

锁阳桑葚茶/鸡骨草黑豆茶/补气壮阳茶/淫羊藿壮阳茶/乌龙戏珠茶/冬虫夏草首乌茶

阴虚体质/168

火麻仁茶/胡萝卜马蹄茶/西洋参莲子茶/新鲜石斛茶/乌龙芝麻茶/百合雪梨茶/黑豆浮小麦茶

痰湿体质/170

党参茯苓茶/山楂绞股蓝茶/祛湿化痰茶/荷叶橘皮茶/泽泻乌龙茶/五花茶

湿热体质/172

丁香神曲茶/风荷清凉茶/玄参麦冬茶/竹叶芦根茶/荷叶普洱茶

血瘀体质/174

当归牛膝木香茶/畅气活血茶/葫芦茶/红花茶/四物汤/当归三七花茶/失笑茶

气郁体质/176

菊花山楂茶/佛手枯草茶/橄榄酸梅茶/酸梅汤

特禀体质/177

补气生脉茶/杞麦茶/玉屏风茶

Part 9 “茶” 颜观色，自助健康/179

降压茶/180

金银菊花茶/芹菜茶/花生壳茶/莲心决明子茶/柿叶茶/橘络茶/决明枸杞茶/菊槐双花绿茶

降糖茶/182

瓜皮粗茶/玉米须绿豆茶/绞股蓝茶/苦瓜枸杞茶/马齿苋茶/生姜绿茶/石斛茶

降脂茶/184

荷叶乌龙茶/三花降脂茶/银杏叶甘草茶/亚麻仁茶/山楂陈皮茶/五味决明茶/罗汉果菊花茶

镇咳化痰茶/186

陈皮乌龙茶/陈皮玉米须茶/枇杷叶茶/冰糖陈皮茶/清气化痰茶/萝卜皮乌龙茶

消除便秘茶/188

韭菜子茶/松仁蜂蜜茶/牵牛子姜片茶/陈皮蜂蜜茶/槐叶茶/芝麻核桃茶

止泻茶/190

荔枝干枣茶/艾叶大米红糖茶/胡椒红糖茶/大蒜银花茶/保和茶/柚姜止泻茶/萝卜橘皮茶/

黑枣红糖茶

缓解头疼茶/192

核桃葱茶/川芎茶/菊花茶/川芎杜仲茶/胡萝卜红糖茶/辣子茶/荆芥穗茶

缓解颈椎疼痛茶/194

木瓜五加茶/桃仁红花川蜜茶/蔓菊决明茶/黄芪三宝茶/独活茶/活络筋骨茶/川芎寄生茶/葛龙茶

缓解胃疼茶/196

吴茱萸姜枣茶/玫瑰花蜜茶/双红茶/佛手枯草茶/香橼茶/玫瑰佛手茶/玫瑰砂仁茶

补血调经茶/198

益母草调经茶/四物调经茶/活血调经茶/月季花茶/益母草玄胡茶／玫瑰月季调经茶/川芎
乌龙茶
改善虚火牙痛、消除口臭茶 /200
龙胆白菊茶/白芷茶/沙参细辛牙痛口疮茶
· · · · · (收起)

[《茶饮达人DIY》](#) [下载链接1](#)

标签

茶

茶食

茶疗

拼配

评论

一本关于茶的读物。文字简单易懂。

[《茶饮达人DIY》](#) [下载链接1](#)

书评

[《茶饮达人DIY》](#) [下载链接1](#)