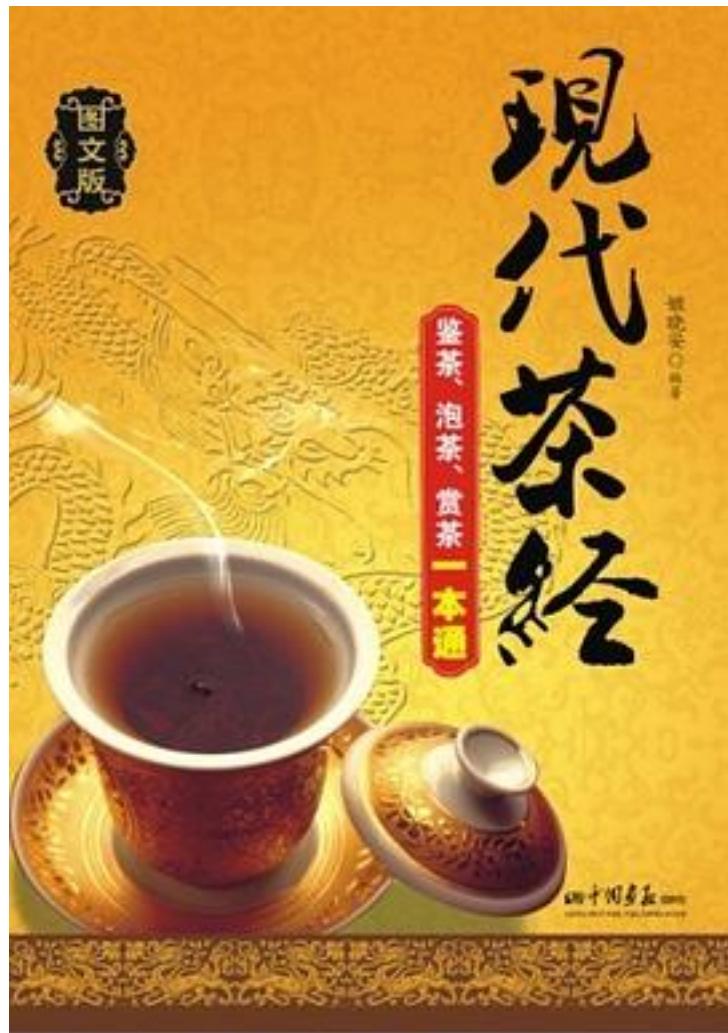


现代茶经



[现代茶经 下载链接1](#)

著者:姬晓安

出版者:中国画报出版社

出版时间:2010

装帧:

isbn:9787802207080

现代女“陆羽”姬晓安教您鉴茶、泡茶、用茶来养生!

国内最详细的茶类养生，健康关系的论述。新时代的茶文化与饮法！

一本研习茶道者的指南全书——内容全面、详细、实用、可操作性强。

一本散发着典雅气息的文化随笔——韵味浓厚，给你愉悦的阅读感受。

《现代茶经》通过茶史、茶艺等諸多方面，全面介绍新时代的茶文化与饮法！北国美女

“陆羽”姬晓安从现代养生学出发，对茶的理化成分、功能成分与健康的关系进行了全面论说；通过对比茶与其他饮料在健康功效上的差异，总结茶之养生精要；引证大量实验数据对茶的神秘功效加以解读。本书同时介绍了科学饮用茶的方法、需注意的禁忌和不同食疗配方，教您鉴茶、泡茶、用茶来养生！

书中142余幅精美而意境悠远的照片，开创了茶文化图书的新形式，大大拓宽了茶道的文化品位和视野。

作者介绍：

北国美女茶痴姬晓，被朋友和茶友戏称为现代女“陆羽”，喜茶嗜茶，精于茶道。致力于中华茶道思想的推广及传播，以优美典雅但平易近人的文字让都市生活的现代人随时享受饮茶之乐。出版《茶艺文化》《茶香美人》《364款经典茶菜》《一个人的旅行》等诸多茶文化相关畅销书。2010年3月推出《现代茶经》，通过茶史、名茶、茶艺、茶养生等諸多方面全面介绍中国茶文化。

目录: 第一部分 茶史 一、茶的起源和发展 二、茶文化的形成 三、茶道是茶文化的核心
四、茶艺是“茶”和“艺”的结合 五、茶与养生 第二部分 名茶 一、绿茶 1.西湖龙井
2.洞庭碧螺春 3.南京雨花茶 4.二泉银毫 5.安吉白片 6.金山翠芽 7.金坛雀舌 8.云台云雾
9.开化龙顶 10.雁荡毛峰 11.黄山毛峰 12.六安瓜片 13.太平猴魁 14.庐山云雾 15.信阳毛尖
16.安化松针 17.蒙顶甘露 18.竹叶青 19.巴山雀舌 20.都匀毛尖 21.遵义毛峰 二、红茶
1.祁门红茶 2.滇红茶 3.宁红功夫茶 4.凤凰单丛茶 5.川红功夫茶 6.湖红功夫茶 7.正山小种
8.贵州红碎茶 9.宜红功夫茶 10.政和功夫茶 11.坦洋功夫红茶 12.荔枝红茶 13.白琳功夫茶
三、乌龙茶 1.安溪铁观音 2.武夷大红袍 3.武夷肉桂 4.闽北水仙 5.文山包种 6.铁罗汉
7.白鸡冠 8.水金龟 9.黄金桂 四、白茶 1.白毫银针 2.白牡丹 3.贡眉 五、黄茶 1.君山银针
2.温州黄汤 3.蒙顶黄芽 4.莫干黄芽 5.沩山毛尖 6.鹿苑茶 7.广东大叶青 8.海马宫茶
六、黑茶 1.云南普洱茶 2.湖南黑茶 3.老青茶 4.普洱散茶 5.六堡茶 6.四川边茶 七、花茶
1.茉莉花茶 2.珠兰花茶 3.玫瑰花茶 4.桂花茶 5.白兰花茶 6.金银花茶 7.柚子花茶 8.菊花茶
八、紧压茶 1.云南沱茶 2.七子饼茶 3.方包茶 4.砖茶 六、其他茶 1.苦丁茶 2.八宝茶 3.麦茶
4.花草茶 5.果粒茶 6.萃取茶 7.速溶茶 第三部分 茶艺 一、茶具 1.陶茶具 2.瓷茶具
3.玉石茶具 4.漆器茶具 5.竹木茶具 6.金银茶具 7.锡茶具 8.铜茶具 9.玻璃茶具
10.搪瓷茶具 二、选水 1.天泉 2.地泉 3.中冷泉 4.惠山泉 5.观音泉 6.虎跑泉 7.龙井泉
8.趵突泉 9.金沙泉 10.黄山温泉 三、泡制技艺 1.绿茶 2.红茶 3.乌龙茶 4.黑茶与紧压茶
5.黄茶 6.白茶 7.花茶 8.其他茶 第四部分 茶与养生 一、茶膳 1.碧螺春豆瓣 2.樟茶鸭
3.龙井虾仁 4.白云伴月 5.绿茶薄饼 二、茶疗 1.10则茶叶保健方 2.夏季清火排毒茶
3.烫伤烧伤茶方 4.胃疼茶方 5.头痛茶方 6.神经性皮炎茶方 7.滋补健身茶方
8.茶疗法治感冒 9.治疗腹泻的药茶方 10.咳嗽茶方 11.糖尿病茶疗方 三、茶忌
1.八种人不宜饮茶 2.饮茶三大忌 3.贫血的人吃饭时不要饮茶 4.吃涮羊肉时不要饮茶
5.孕妇不宜饮茶 6.以茶解酒易引发猝死 7.早晨不宜空腹喝浓茶 第五部分 茶文化
一、茶人 1.陆羽 2.皎然 3.毛文锡 4.“皮陆” 5.卢仝 6.蔡襄 7.范仲淹 8.黄庭坚 9.赵佶
10.朱权 11.高濂 12.李渔 13.袁枚 14.乾隆 15.汪士慎 16.郑板桥 17.吴觉农 二、茶诗
1.《登成都白菟楼》(西晋·张载) 2.《重过何氏五首(之三)》(唐·杜甫)
3.《西山兰若试茶歌》(唐·刘禹锡)
4.《夜闻贾常州崔湖州茶山境会亭欢宴因寄此诗》(唐·白居易)
5.《一字至七字诗·茶》(唐·元稹) 6.《题茶山》(唐·杜牧)

7. 《和章岷从事斗茶歌》(北宋·范仲淹) 8. 《双井茶》(北宋·欧阳修)
9. 《效蜀人煎茶戏作长句》(南宋·陆游) 10. 《某伯子惠虎丘茗谢之》(明·徐渭)
11. 《茶》(清·高鹗) 12. 《咏天华谷尖茶》(民国·赵朴初) 三、茶画
1. 《斗茶图卷》(南宋·刘松年) 2. 《陆羽烹茶图》(元·赵原)
3. 《惠山茶会图》(明·文徵明) 4. 《品茗图》(清·吴昌硕)
5. 《茶具梅花图》(现代·齐白石)
• • • • • (收起)

[现代茶经 下载链接1](#)

标签

茶

食物

茶经

茶研究

茶文化

科普两性

评论

也就百度百科的水平。

[现代茶经 下载链接1](#)

书评

[现代茶经 下载链接1](#)