

《綠茶讓我變漂亮》

图书基本信息

书名：《綠茶讓我變漂亮》

13位ISBN编号：9789867785626

10位ISBN编号：9867785622

出版时间：2005年01月04日

出版社：膳書房

作者：黃美瑛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《綠茶讓我變漂亮》

內容概要

自古以來，綠茶是在亞洲茶產區最廣泛也被廣為飲用的茶品，不論是著名的中國龍井綠茶，甚至最近開始被國人接受的日本綠茶或抹茶粉，都屬綠茶。近年來，根據各國的醫藥科學研究學者證明，綠茶中所含有的成分及效用，對人體有明顯的健康效果，而開始備受世界矚目，特別是日本綠茶，近來在世界都吹起一股喫綠茶的熱浪。

綠茶之所以能保有最原始風味的原因，在於製茶過程之中，將剛摘採下來的茶芽，以蒸熱方式阻止茶葉氧化，使其流失葉片中含有的酵素，而保留住鮮嫩的清新綠葉。茶葉經過蒸熱、冷卻及幾度揉捻之後，便可烘乾成形。

要享受一杯好喝的茶，除了茶葉本身的不同特質之外，沖泡時，茶葉的份量、熱水的溫度以及沖泡的時間，都是決定一杯充滿香氣與滋味圓潤茶湯的基本要素。綠茶以較低溫的熱水沖泡時，茶葉成分中的氨基酸，容易被釋放出，而單寧酸則容易被抑制住，如此茶湯則能展現甘甜滋味；以較高溫的熱水沖泡時，單寧酸及咖啡因則容易被釋放，如以較少量的茶葉沖泡高溫熱水，則能享受另一種苦爽滋味。

此外，綠茶以抗氧化作用為首，控制膽固醇、抵制癌症，對於現代人的常見疾病，都有預防的效果。在日常生活中，可用每日飲茶或食茶維持身體健康，增進抵抗力。而綠茶的殺菌、防菌、除臭等功能，都能促使生活環境更清潔舒適。本書以此精神出發，讓你喫茶、用茶、喝茶高手。

《綠茶讓我變漂亮》

作者簡介

黃美瑛

1973年出生，台北長大。留學日本、澳洲以及旅居印度、中東、東歐等地共9年。留日期間學習日本茶道開始，對於茶產生濃厚的興趣。長期受異國文化薰陶，熱愛嘗試各種不同的茶文化與美食，並喜愛將其體驗溶入生活之中。著作有「茶香風情」

《綠茶讓我變漂亮》

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:www.tushu000.com