

《《饮茶与家庭健康》（健康）》

图书基本信息

书名：《《饮茶与家庭健康》（健康与我同行）》

13位ISBN编号：978780203972X

出版时间：2009-12

作者：于佳平著

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

《《饮茶与家庭健康》（健康）》

内容概要

俗话说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”茶是中国人传统的日常饮料，茶叶几乎是每个家庭不可缺少的生活必备品。本书从茶的分类、鉴赏、营养价值、茶与健康的密切关系等方面进行了具体的介绍，并针对茶的生活应用及家庭饮茶常见的疑问给出了详细的解答，集科学性、健康性和可操作性于一体，可以有效地帮助读者更加正确地了解饮茶的健康知识。

《《饮茶与家庭健康》（健康）》

作者简介

于佳平，国家劳动部茶艺技师、茶艺大赛评委、茶艺师职业资格考评员。2000年，开始从事茶艺教育及茶文化研究。2001年，师从中华茶艺大师范增平先生，深得范先生的提携和喜爱。2002年起，作为北京泰元坊企业茶艺培训项目的负责人，根据国家劳动部《茶艺师》职业资格初中高级教学大纲及教材，独立编纂生成了相关培训课程，并结合多年的工作实践，首创了《茶艺馆经营管理》和《茶艺讲师培训》等系列延伸课程，受到业界的广泛好评。几年来，举办各种形式的茶文化讲座逾千场，培养出的茶人遍及全国并走向海外，指导、协助开设的茶艺馆、茶庄、茶业公司逾百家，多次接受国内外多家新闻媒体的采访。

《《饮茶与家庭健康》（健康）》

书籍目录

前言

第一篇 饮茶不必开药方

第二篇 自由基与抗氧化剂

第三篇 茶的分类

第四篇 茶中有益健康的物质

第五篇 茶的鉴赏和日常冲泡

第六篇 茶的生活应用

第七篇 常见家庭饮茶疑问解答

自测题

参考答案

《《饮茶与家庭健康》（健康）》

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