

最新红茶百问百答



[最新红茶百问百答_下载链接1](#)

著者:张萌萌 著

[最新红茶百问百答_下载链接1](#)

标签

评论

好书,值得大家阅读购买

一直都很信赖京东，产品质量不错

为农民书屋购买的！知识性、通俗是第一选择！

确实是买到了一本好书的

放在角落不愿翻...

没看呢

还行

000000000000000000000000000000

红茶可以帮助胃肠消化、促进食欲，可利尿、消除水肿，并强壮心脏功能。美国心脏学会曾经得出红茶是“富含能消除自由基，具有抗酸化作用的黄酮类化合物的饮料之一，能够使心肌梗塞的发病率降低”的结论。中医认为，茶也分寒热，例如绿茶属苦寒，适合夏天喝，用于消暑；红茶、普洱茶偏温，较适合冬天饮用。至于乌龙茶、铁观音等较为中性。
红茶源自福建武夷山茶区，比绿茶多了发酵的程序，要经过萎凋、揉捻、发酵、干燥等制作过程，属于全发酵茶类。主产地在中国、斯里兰卡、印度、印度尼西亚、肯尼亚。除了我国祁门红茶，印度阿萨姆红茶、大吉岭红茶、锡兰高地红茶、尼尔吉利茶、川红工夫，台湾南投县鱼池乡的“台茶18号”也是著名红茶品项。成份功效
红茶在加工过程中因促氧化等的化学反应，茶多酚减少9成以上，产生了茶黄素、茶红素，黄酮类化合物等成分。单宁酸成份也降低，相对于绿茶来说，刺激性略减少，而红茶汤多呈深红色，苦涩味也明显较少。
不少研究指出，红茶能辅助血糖调节，但仍无确切的定论。 专家意见
中医师陈丽雯指出，在冬天胃容易不舒服，冰瓜果吃太多感到不适的人，可以红茶酌加黑糖、生姜片，趁温热慢慢饮用，身体会比较舒服，但不建议喝冰红茶。 注意事项
西方人喝热红茶，通常加入砂糖或牛奶一起饮用，但中国传统饮茶文化，喝热红茶时则喝茶不加糖，现代的红茶冷饮则常搭配柠檬片，并加不少砂糖或果糖。需要控制热量与

糖分摄取者者最好喝无糖红茶。

虽然红茶咖啡因含量比咖啡低，但对咖啡因较敏感、容易失眠，情绪比较容易亢奋的人，还是要尽量避免饮用红茶或是含红茶的奶茶等含咖啡因的饮料，并保持安静幽暗的睡眠环境，对改善睡眠帮助。

红茶的磷、钾含量较高。一般人一天正常饮食所摄取的磷量约900~1200（mg）毫克，但对于患有肾病的朋友来说，900毫克已是极限值，医师建议，罹患肾脏慢性病患者应少喝奶茶、红茶等饮品。新茶并非越新越好，喝法不当易伤肠胃，由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，这些物质就会刺激胃肠黏膜，原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此新茶不宜多喝，存放不足半个月的新茶更不要喝。

此外，新茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，这些物质还会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用，而且不宜在睡前或空腹时饮用。

读过一首很简单的小诗，从中品味到一抹似有似无的味道——我心里难过，因为我没有鞋子，后来我在街上走着，遇见一个没有脚的人。其实，大多数时候我们会以自以为悲惨来定义我们遭遇到的事情，殊不知我们的苦痛在别人眼中也可能是一种幸福。

“花凋了呢，爱它的翠叶田田；叶残了呢，听打在上面的雨声呀！”自然界中的事物都有它的生存规律，发芽凋亡，生老病死，是不可避免的。有人看到的是无穷的苦恼，林黛玉就是其中一员，伤秋葬花被她演绎得淋漓尽致；而有的人能够从另外的角度对待相同的事，龚自珍的《己亥杂诗》中也有印证：落红不是无情物，化作春泥更护花。我颇爱此句，因为它带给我的是一种宁静和淡然。心态良好，看到的风景也会格外美好。事物都有它的双面性，用什么感觉去看，自然也能看到什么样的景致。王国维的一句话也正好说明这个道理：以我之眼观物，物皆着我之色彩。退开一步，也许可以得到更广阔的世界。等不到花开，我们可以欣赏叶的姿态；等不到叶绿，我们还可以聆听雨滴奔向大地的欢呼；舍不得花谢，我们可以领悟叶的青葱；舍不得叶枯，我们还可以感受雨滴奏响的赞歌。一个人，内心有所坚守，失去与得到就不过是无足轻重的外在形式。

好像这个世界上真的没有过不去的坎，攻克不了的难关。很多人困扰，只是因为自己是庸人，思维太贫乏，天天难过天天过，为什么不能微笑着去面对你必须面对的呢？电影《倩女幽魂》中有一段经典的台词也讲述了这个简单而又复杂的问题——当你的心真的在痛，眼泪快要流下来的时候，那就赶快抬头看看，这片曾经属于我们的天空；当天依旧是那么的广阔，云依旧是那么的潇洒，那就不应该哭。因为我的离去，并没有带走你的世界。之所以说它简单，是因为每个人的心太小，快乐与悲伤就在你自己的心灵的天平上左右摇摆，很少有人可以让它们维持平衡。当悲伤占据内心的一大部分，自然快乐就没有地方可以安放；当快乐代替悲伤慢慢注入心里，悲伤就会逐渐消失。不管怎样，你拥有别人没有的“慧眼”，呈现在你眼前也会是更绚丽缤纷的世界，而它的复杂来源于难以实现，我们总会或多或少地受到外界的影响。

两个人路过一片玫瑰园时，一个人摇摇头叹了口气走了。他说：“唉！这么美丽娇艳的玫瑰花上有刺。”而另一个人驻足欣赏很久才满意离去，他说的却是：“哦！这刺上有如此娇艳的玫瑰花。”不难发现，面对同样的事件，有人只能看到它的坏，有人可以寻找到它的好。也许一切事物都没有绝对的好或绝对的坏，这大多数取决于你的自身观念。

据说，英国人最喜欢的墓志铭就是：不能跳舞就弹琴吧，不能弹琴就歌唱吧，不能歌唱就倾听吧。让心在热爱中欢快地跳跃，心跳停止了，就让灵魂在天地间继续舞蹈吧！这段话的背后是一个励志的小故事。

19世纪的夏天，在英国小城达姆的一个庭院中，一名年轻的舞者露丝以优雅的舞姿来庆祝自己28岁的生日，庭院里伴随着露丝舞姿的还有众人赞许的目光，然而，当她准备完成一个旋转动作时，意外却发生了。她摔倒在地上，挣扎着想要爬起来，没有成功，送至医院经诊断后，她知道自己患上一种极罕见的神经系统疾病，她全身的神经将会慢慢地丧失功能，也就是意味着她再也无法舞蹈了。在最初的一段时间里，露丝总会静坐在

院子里回想以往生日舞会的盛况。当她29岁生日大家都以为露丝要取消这次舞会时，却依旧收到了她的邀请，露丝此次为大家带来的是一首动听的钢琴曲；而到了她30岁生日时，她病情已经恶化到除了头部，全身都不能动了，大家纷纷表示叹惋。殊不知露丝却第一次向人们展示了她的歌喉。在那次舞会的四个月后，露丝也失去了她的声音，在她31岁生日前夕，人们照常收到了她的邀请，那天来的人很多，院里院外挤满了小城里善良的居民。露丝卧在一张躺椅上，只有眼睛还能艰难地眨，只有心还能激情地跳。人们在她眼神中看见了微笑，看到了温暖，看到了一种蕴含的对生活的热爱。可惜，她没能跨过31岁的门槛，但是很多很多人记住了这个用心灵在舞蹈的精灵。累了时，总会想到这个故事，然后，打开窗，我会发现悲伤已经不知不觉地融化……

[最新红茶百问百答_下载链接1](#)

书评

[最新红茶百问百答_下载链接1](#)