

图书基本信息

书名：<<保健.瘦身.养颜花草茶制作大全-全彩超值版>>

13位ISBN编号：9787122120441

10位ISBN编号：7122120449

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：双福，赵峻 等编著

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

瘦身、养颜是每位女性的追求，而健康则是所有人的追求。
关于如何瘦身、养颜、保健，每个人都有不同的方法。
近年来，花草茶以其天然、健康、绿色而备受人们喜爱，已逐渐成为人们最健康的养生方式。

什么是花草茶？

花草茶有什么功效？

怎样饮用花草茶才是正确的？

本书将为你一一解答。

全书分为5个部分，其中“四季篇”“对症养生篇”“女性特别篇”3个部分，精选95道茶饮，对症讲解。

95个“功效”与95个“小提示”，给你最贴心的饮用指导。

2个“花草讲堂”以及其他关于花草茶的知识，带你全面认识花草茶，成为饮用花草茶的高手。
每道花草茶都配有精美彩图，步骤详解，图文对应，简单易学。

爱健康，爱时尚，爱上花草茶。

作者简介

赵峻：青岛大学医学院附属医院中医科副主任，副主任医师，青岛市中医药学会理事，中华中医药学会委员。

书籍目录

Part1 健康，从一杯花草茶开始

认识花草茶

喝好花草茶的三大关键

饮花草茶的最佳拍档

花草茶，正确饮用不伤身

Part2 四季篇——顺时而饮，天人相应

春季温补，清淡养阳

洛神花茶

甘菊茴香茶

夏季防暑，生津祛毒

金莲花薄荷茶

迷迭香山楂茶

柠檬草茉莉花茶

乌梅汤

秋季防燥，甘润生津

贡菊甘草茶

枸杞菊花茶

莲子心金银花茶

金莲花枸杞茶

莲子心甘草茶

冬季祛寒，暖胃滋养

陈皮薰衣草茶

莲子心茶

薰衣草玫瑰茶

莲子心甜菊茶

洋甘菊薄荷茉莉花茶

柠檬草百合花茶

薰衣草薄荷茶

金盏花绿茶

【花草讲堂】分清体质饮用花草茶

Part3 对症养生篇——每天一杯，防病治病保健康

针对贫血、气虚、体质弱

红枣枸杞茶

红枣桂圆饮

黄芪红枣茶

当归枸杞饮

益母玫瑰茶

红豆桂圆茶

西洋参茶

党参枸杞茶

针对便秘、积食、肠胃动力不足

黄芪火麻仁茶

青梅绿茶

决明子茶

陈皮茶

麦芽山楂茶

大黄茶

火麻仁蜜茶

决明肉苁蓉茶

针对精神压力大、抑郁

迷迭香茶

洛神乌梅茶

陈皮甜菊花茶

洋甘菊菩提茶

五味子绿茶

西洋参枸杞茶

龙井枸杞山楂茶

针对失眠、多梦、睡眠质量差

桂圆酸枣仁茶

百合枸杞茶

洋甘菊茶

薰衣草枇杷叶茶

菩提叶薰衣草茶

针对慢性咽炎、喉咙不适

甘草绿茶

桑菊杏仁茶

胖大海生地茶

薄荷胖大海茶

枇杷竹叶茶

金银茉莉菊花茶

橄榄绿茶

橄榄胖大海茶

胖大海玉蝴蝶茶

针对上火、烦躁

金莲金橘桂花茶

乌梅绿茶

茅根茶

淡盐绿茶

洋甘菊迷迭香茶

罗汉果绿茶

金莲菊花茶

金莲花柠檬茶

针对免疫力低下、易感冒

姜糖茶

紫苏生姜茶

板蓝根茶

防风甘草茶

Part4 女性特别篇——花养女人，一生幸福

祛斑、美白

玫瑰红枣茶

薏仁绿茶

勿忘我珍珠粉茶

七彩菊枸杞柠檬茶

苹果绿茶

葡萄干绿茶

百合花茶

罗兰茉莉玫瑰茶

薄荷柠檬茶

祛痘、润肤

黄柏绿茶

菊花金银花茶

桃花百合柠檬茶

玫瑰桃花茶

排毒、轻身

薰衣草紫苏茶

勿忘我迷迭香茶

减肥、瘦身

玫瑰茉莉荷叶茶

迷迭香薄荷柠檬茶

茯苓菊花绿茶

玫瑰决明子山楂茶

金银花山楂贡菊茶

金银花蜂蜜茶

对抗衰老

桃花饮

玫瑰橙肉茶

玫瑰乌龙茶

柠檬草蜂蜜茶

迷迭香玫瑰柠檬茶

菊花金银花绿茶

【花草讲堂】爱上花草茶，做个水美人

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:<http://www.tushu007.com>