

<<益气美肤中国茶>>

图书基本信息

书名：<<益气美肤中国茶>>

13位ISBN编号：9787506262798

10位ISBN编号：7506262797

出版时间：2004-4-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：李曼萍

页数：72

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>

<<益气美肤中国茶>>

内容概要

茶饮养生，从古流传至今，一直是个能顺应各种不同时代及社会形态的保健观念，它将中国人特有的传统养生文化表现得淋漓尽致。

基于以上种种理由，更针对现代人的生活方式及饮食习性，本套书特地介绍59道最能切合大众需求的保健养生茶饮给所有的读者，让您不必花大钱，就能轻轻松松获得健康。

在本书的茶饮中，各项食材的属性、功效都有详尽的介绍，让您可以依照个人的体质和需求选择最合适的保健茶来饮用。

当然您更可以随着四季气候的变化作调整，尝试不同口味及功效的茶饮，适时为您与家人的身体作最佳的保养。

为了配合现代社会忙碌又紧凑的节奏，书中所介绍的保健茶做法都非常简单易行，省时省力，所需花费也不多，让您轻松、简便地获得健康！

<<益气美肤中国茶>>

书籍目录

美肤篇 首乌红枣茶 芝麻糊 二冬糖饮 金银花茶 竹蔗茅根饮 莲叶绿豆茶 银耳杏仁白果饮 核桃酪 绿豆汤 花生糊 薄荷茶 芦笋汁去脂篇 乌梅山楂饮 龙井菊花茶 胖罗汉饮 百合大枣饮 润肠苹果茶 花生牛奶 冬瓜茶 麦芽茶 茯苓蜜茶 苹果茶补血篇 大枣党参元肉茶 淮山薏仁茶 当归艾叶鸡蛋茶 莲子元肉茶 四物茶 猪润茶 当归红枣茶

<<益气美肤中国茶>>

章节摘录

书摘首乌红枣茶 滋补功效：首乌红枣茶药性温和，适合随时饮用，具有补益肝肾的功效，常饮能保持头发乌黑、皮肤细致，并可防止老化，对于因肾虚而常有头昏、腰膝无力等症状者有疗效。

材料：何首乌 25克 红枣 8粒 做法：1.将何首乌、红枣均洗净；将红枣去核，沥干水分备用。

2.向锅中倒入600毫升的水，放入何首乌及红枣先用大火煮沸，再转小火续煮约30分钟，即可盛出。

红枣 性味：性温、味甘 红枣含有丰富的蛋白质、脂肪及多种维生素，常饮红枣茶，不但可滋润肌肤、补血养颜，而且对气血不足、常常心悸失眠的女性尤有助益，为妇女美颜保养之最佳补品，并具有滋润心肺、止咳、补养五脏的功效，是营养丰富、功效极多的好食材。

何首乌 性味：性温、味甘涩 中国古代医书记载“老翁返童”的传奇故事，讲的正是何首乌滋补强身的功效。

何首乌可预防肝肾机能衰退，能滋补肝脏，使发色乌黑亮丽，在预防老化的中药里，何首乌可说是极具代表性。

P10

<<益气美肤中国茶>>

编辑推荐

中国古代的药膳养生茶，加上各种具有滋补功效的天然食材，共同组成了元气活力茶饮，长期饮用可改善体质、增强抵抗力。

本书介绍了各种保健茶的功效，包括美肤、去脂、活血、补充元气、安定心神及强健体质，其作法简单，药性温和，老少皆宜。

<<益气美肤中国茶>>

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>