第一图书网, tushu007.com

<<疾病防治/花草茶的养生哲学>>

图书基本信息

书名：<<疾病防治/花草茶的养生哲学>>

13位ISBN编号：9787535761002

10位ISBN编号：7535761003

出版时间：2010-1

出版时间：湖南科技

作者：王巍 编

页数：91

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

前言

西方所谓的“ 花草茶 ”是一种以药草为原料配制的饮料。
药草属草本植物，种类繁多，而其中一些具有医疗、芳香等特质，可供保健、烹调、美容之用。
18世纪末，人们发现了花草茶除了可以保健养生之外，还能够提高生活情趣，于是饮用花草茶发展为一种时尚，20世纪80年代大量引进我国台湾后，其天然健康的特点也得到了人们的青睐。
现在花草茶与传统中医相结合，发展成为一种独具特色的花草保健茶饮。
随着生活质量的提高，人们更注重健康自然的养生方式，放弃浓咖啡、香烟，泡一壶花草茶，既养眼又养身。
《花草茶的养生哲学》系列丛书，从花草茶的概念、常用花草茶的功效、选购及保存、冲泡方法、饮用宜忌等方面，较为全面地介绍了花草茶。
这套丛书按照花草茶的不同功效分为《窈窕享瘦）、（美容养颜）、

内容概要

本书介绍了35种药茶配方，7大养身篇章，5篇哲理小语，让身体和精神一起自由呼吸。
益气补血，降压减脂，清热解毒，安神醒脑，养肝健胃，清咽润嗓，健康饮茶，轻松生活！

书籍目录

1 花草茶知识大学堂 什么是花草茶 怎样选购花草茶 花草茶保存有诀窍 如何正确冲泡花草茶 花草茶常用配料 常用防治疾病的花草茶 花草茶与星座2 泡一杯花草茶 益气补血　玫瑰乌梅茶　苹果花玫瑰茶　龙眼玫瑰茶　龙眼枸杞子茶　花言碎语（1）　止咳镇痛篇　薰衣草千日红茶　薰衣草治头痛茶　薄荷柠檬止咳茶　金盏玫瑰茶　柠檬茶　玉蝴蝶薄荷止咳茶　干日红止咳茶　花言砬话（2）　清热解毒篇　金银玫瑰花茶　金银花苦瓜茶　金盏花茶　野菊花决明茶　勿忘我清热茶　苦瓜薄荷茶　花言碎语（3）　养肝健胃篇　迷迭香山楂茶　迷迭香茉莉茶　玫瑰花茶　玫瑰迷迭香茶　柠檬草金盏养肝茶　乌梅山楂饮　茉莉花茶　花言碎语（4）　降压减脂篇　杜鹃花降脂茶　绞股蓝灵芝降压茶　菊花乌龙茶　降压茶　花言碎语（5）　安神醒脑篇　薄荷柠檬草茶　迷迭香薄荷茶　薰衣草薄荷茶 清咽润嗓篇　金莲花润喉荣　桂花绿茶饮　薄荷提神茶　胖大海利咽茶

章节摘录

插图：

编辑推荐

《花草茶的养生哲学:疾病防治》是由湖南科学技术出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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