第一图书网, tushu007.com

<<窈窕享瘦/花草茶的养生哲学>>

图书基本信息

书名：<<窈窕享瘦/花草茶的养生哲学>>

13位ISBN编号：9787535761019

10位ISBN编号：7535761011

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

《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。

本书为其中一册，用翔实的文字说明和精美的图片，介绍了具有美体瘦身功效的花草茶的具体做法和功效，便于翻阅、查找。

本书最大的特点便是将养生与哲学相结合，在书中穿插了一些名言警句，让人在品茶时也能品味生活。

另外书中还介绍了一些适合在喝茶时听的音乐，借以提升本书的时尚感。

书籍目录

PART 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 常用减肥花草茶 有利于减肥的食品PART 2 泡一杯花草茶 玲珑曲线篇 苦瓜茶 洛神玫瑰茶 桂圆玫瑰茶 桑叶减肥茶 苹果花茶 红巧梅茶 红枣玫瑰瘦身茶 玉美人茶 花草do re mi 1 排毒瘦身篇 百合玫瑰茶 芦荟桂花茶 荷叶轻身茶 洛神菊花茶 绞股蓝茶 桂花润肤茶 勿忘我茶 玄米茶 玫瑰柠檬草窈窕茶 花草do re mi 2 平腹细腰篇 荷叶苦丁茶 芦荟排毒茶 洛神金莲花茶 金银野菊花减脂茶 玫瑰乌梅去脂茶 柠檬草迷迭香利水茶 玫瑰迷迭香减腹茶 迷迭香柠檬茶 花草do re mi 3 利水消脂篇 玫瑰荷叶美容茶 绞股蓝金盏茶 洛神花降脂减肥茶 金盏苦丁茶 苦丁芦荟减脂茶 柠檬贡菊美白消脂茶 熏衣草柠檬茶 玫瑰甜菊茶 薄荷茉莉茶 柠檬山楂茶 花草do re mi 4 瘦腿篇 柠檬草瘦腿茶 玫瑰迷迭香美腿茶

章节摘录

插图：

编辑推荐

《花草茶的养生哲学:窈窕享瘦》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