第一图书网, tushu007.com

<<健康茶饮>>

图书基本信息

书名：<<健康茶饮>>

13位ISBN编号：9787538446159

10位ISBN编号：753844615X

出版时间：2010-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：黄远燕，牛国平　编著

页数：98

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

香草茶是一种天然饮品，含有丰富维生素。
香草茶不但可以解渴，而且不同的香草茶更具有不同的功效。
大部分的香草茶如玫瑰、薰衣草、洋甘菊和薄荷等都具有养颜、抗衰老及滋润肌肤的美容功效，含丰富维生素C的粉红玫瑰花茶更加值得推荐。
粉红玫瑰花茶选用最佳品质的粉红玫瑰花，能够促进身体的新陈代谢，调节内分泌，紧致和美白肌肤，同时有很好的排毒作用，对保持身材纤瘦非常有益。
香草茶除了美容功效外，也是舒缓压力、镇静神经等不适的良方。
洋甘菊花茶具有松弛神经、安抚心神、消除噩梦以及缓解头痛等主要功效。
饭后喝一杯洋甘菊花茶可以帮助消化，而睡前喝则可促进睡眠。
将洋甘菊和粉红玫瑰花茶混合饮用美颜功效更胜一筹，并且具有抗皮肤敏感的作用，是许多爱美女士的心头之选。

<<健康茶饮>>

书籍目录

Part1：自制茶饮入门　茶饮DIY一让你消除烦恼　茶饮冲泡方法与技巧Part2：安神补脑茶饮　牛奶葡萄茶　薄荷洋甘菊茶　健脑茶　熏衣草柠檬茶　菊花人参茶　蜂蜜菊花茶　枸杞龙井茶　薄荷青饮　百合酸枣茶　冰凉薄荷茶　洋参提神茶　百合洋参茶　柠檬香茅茶　薄荷灵芝茶　乌梅山楂茶　银耳养生茶　熏衣草奶茶　虾仁乌龙茶Part3：美容养颜茶饮　熏衣草红茶　熏衣草花茶　枸杞养颜茶　金橘绿茶　苹果绿茶　果味绿茶　水果红茶　荔枝绿茶　甘草绿茶　蜜桃牛奶茶　茉莉甘草茶　玫瑰桂花茶　红枣枸杞茶　蜜柚柠檬茶　大枣茶Part4:纤体瘦身茶饮　玫瑰蜂蜜茶　芦荟红茶　菊普羽西茶　柠檬红茶　双花山楂茶　话梅丝瓜茶　菊花乌龙茶　双山荷叶茶　罗汉果茶　参桂枣茶　马鞭草菊花茶　山楂麦芽茶　桂花普洱茶　茉莉玫瑰茶　玫瑰红枣茶　杏仁红枣茶　桂圆姜枣茶　玫瑰乌龙茶Part5：清热解毒茶饮　菊花决明茶　玫瑰洋参茶　百合金菊茶　竹叶青饮　龙井地骨皮茶　银花大青叶茶　菊花金银茶　薄荷柠檬茶　胡椒薄荷茶　银花甘草茶　苦瓜绿茶　薄荷马鞭草茶　蜜梨绿茶　薏米藿香茶　清新薄荷茶　菠萝香蜜茶　干姜解表茶　无花果绿茶Part6：保健强身茶饮　话梅绿茶　玫瑰薄荷茶　五味子菊杞茶　梅子绿茶　长生杞果茶　姜汁柠檬茶　山楂核桃仁茶　菟丝子茶　黑木耳红枣茶　桂杏陈皮茶　紫苏白芷茶　橘桂姜红茶　肉桂红茶　姜汁奶茶　生姜保健茶　桂皮驱寒茶　首乌玉须茶　葡萄红茶　健胃化痰茶　香橙绿茶分类索引

章节摘录

插图：

编辑推荐

《健康茶饮》：香草茶是一种天然饮品，含有丰富维生素，不需要花费太多时间，就能轻轻松松喝出香草美人，经常饮用香草茶，可以保持消化循环畅通，消除水肿现象，还可保持身体健康，有效地淡化脸上的斑点，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老，具有美容护肤、美体瘦身的功用。
90款健康茶饮，精美图片及详细调配方法，营养功效适合人群，不含咖啡因和人工添加剂。
养生，养颜，养神，养心。

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