

<<干花干果保健茶百例>>

图书基本信息

书名：<<干花干果保健茶百例>>

13位ISBN编号：9787542723833

10位ISBN编号：7542723839

出版时间：2003-4

出版时间：上海科普

作者：魏琴

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>

<<干花干果保健茶百例>>

内容概要

作者编写的《干花干果保健茶百例》和《干花干果休闲茶百例》两书中作了详尽的叙述。两本书为姐妹篇，前者主要偏重于保健作用，因此配方中有少许常见的、没有药味的中药和有滋补作用的干果，后者偏重于口味，因此配方中加了少量有健身作用的干果、蜜饯、冰糖、蜂蜜等。一些干花、干果在各大超市均能买到，一些常见中药在中药店也都有售，因此自己配制非常简便。书中对各个品种的功效和适应症也都作了详细的介绍，读者可以根据自己的身体状况和口味喜好进行选择。

<<干花干果保健茶百例>>

书籍目录

一 干花干果保健茶的配制与饮用

(一) 保健茶的配制

(二) 保健茶原料的选购

1 茶叶的选购

2 干花、干果、中药材的选购

(三) 保健茶的饮用

1 冲泡方法

2 饮用疗程

3 饮用禁忌

二 百种保健茶的配制

(一) 健身安神茶

(二) 明目降压茶

(三) 养颜瘦身茶

(四) 润喉理气茶

<<干花干果保健茶百例>>

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>