第一图书网, tushu007.com

<<茶酒醋养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<茶酒醋养生宝典>>

13位ISBN编号：9787543953543

10位ISBN编号：7543953544

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：田建华，易磊　著

页数：300

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

<<茶酒醋养生宝典>>

内容概要

喝茶分体质。
上火、怕热或体型微胖者适合喝凉茶；肠胃虚寒、身体较虚弱者可以选择中性茶或温性茶。
体质燥热者喝苦丁茶……　　喝酒四季有别。
春季多风，具有轻扬开泄，此时适量选饮山楂酒、天冬酒、玫瑰花酒；夏季燥热选用桑葚酒、雪梨酒……　　醋富含大量的有机酸、氨基酸、维生素和矿物质，既可以作为调味品，也可以稀释后当饮品享用，还具有清除血管中的污垢、降低血液浓度、软化血管等功效。

<<茶酒醋养生宝典>>

书籍目录

上篇——茶 第一章 养生，茶语健康　解密茶养生　追根溯源茶养生　五色茶养生功效　不同时间喝对茶　喝茶因体质而异　少数民族的茶经　茶的选购与冲泡　选茶是一门学问　鉴别名茶的真假　辨别新茶、陈茶　教你沏壶养生茶　品茶的怡情之道　饮茶的几大禁忌 第二章 四季养生茶饮　春季养生茶　夏季养生茶　秋季养生茶　冬季养生茶 第三章 保健美容茶　益寿延年茶　舒心缓痛茶　养肝明目茶　清咽利喉茶　消食健胃茶　清热解暑茶　调理焦虑茶　解酒护肝茶　瘦身消脂茶　养颜润肤茶　排毒祛痘茶　抗衰除皱茶　乌发养发茶　口臭降火茶 第四章 茶疗方精选　感冒　咳嗽　哮喘　慢性支气管炎　失眠　健忘　风湿性关节炎　糖尿病　高血压　低血压　高脂血症　心脏病　肝炎　脂肪肝中篇——酒 下篇——醋

章节摘录

八珍酒配方：川芎、人参、白芍备30克，甘草45克，茯苓60克，全当归、白术各90克，大枣、生地、核桃仁各120克，五加皮240克，白酒6500毫升。
用法：将诸药捣成粗末，装入纱布袋，扎紧口，置容器中，加入白酒，密封，浸泡7～10日，埋入地下，5日后开启，过滤，澄清，装入瓶中备用。
每日2次，每次饮服10～20毫升。
营养功效　补气血，健脾胃，悦颜色。
适用于气血两虚所致的食欲不振、胃胀便溏、面黄肌瘦、劳累倦怠、精神委靡等。
地骨酒　配方：地骨皮、菊花、生地黄各50克，糯米1500克，酒曲适量。
用法：将地骨皮、菊花、生地黄加水煮取浓汁，同糯米煮饭，稍冷后，加入酒曲适量，搅拌均匀，置保温处，酿制而成。
每曰服3次，适量而饮。
营养功效　滋阴补血，延年益寿。
适用于气血两虚所致的身体虚弱、视物不明、消渴等症。
特别提示：肢冷畏寒、下利水肿者忌用。
杞参地酒　配方：人参10克，熟地黄50克，枸杞子175克，冰糖200克，白酒5000毫升。
用法：将人参、熟地黄切片，枸杞子去杂质，将三者装入纱布袋中，扎紧口。
将冰糖熬化备用。
将纱布药袋、冰糖汁放酒内，浸泡10～15日后即成。
每日2次，每次饮服10～20毫升。
营养功效　大补元气，补肾益精。
适用于脾肾两虚所致的劳伤虚损、少食倦怠、腰痛等。
二至益元酒配方：熟地黄、桑葚各13克，女贞子、旱莲草各17克，白酒1500毫升。
用法：将诸药入纱布袋，扎紧口，与白酒共置容器中，密封浸泡7日后即成。
每日2次，每次饮服10～20毫升。
营养功效　滋养肝肾，益血培元。
适用于肝肾不足所致的腰膝酸软、晕眩失眠等。
十全大补酒　配方：肉桂12克，党参、茯苓、炒白术、炒白芍、炙黄芪各48克，当归、熟地黄各72克，蔗糖100克，白酒1000毫升。
用法：将上述10味药捣碎，与蔗糖同置容器中，加白酒浸泡7～10日后即可饮用。
每日2次，每次饮服10～20毫升。
营养功效　补气养血，健脾利湿。
适用于气血两虚、面色苍白、心悸气短、头晕自汗、体倦乏力、四肢不温等。
首乌延寿酒　配方：何首乌250克，白酒1500毫升。
用法：将何首乌捣碎研末，盛入瓷瓶中，倒入白酒，加盖密封，置于阴凉干燥处。
每日摇动2次，14日后静置澄净即成。
每日2次，每次饮服10N20毫升。
……

编辑推荐

现代人的生活往往是忙碌而单调的。
在一天紧张的工作之余，择雅静之处，在袅袅的茶香、氤氲的酒香、清心的醋香中，远离世事繁杂，驱散烦恼，涤荡心灵，还能养生保健，何乐而不为呢？ 阅读田建华编著的《茶酒醋养生宝典》，以茶、酒、醋养生，方便有效，谁用谁知道!

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