

<<茶饮养生事典>>

图书基本信息

书名：<<茶饮养生事典>>

13位ISBN编号：9787810367769

10位ISBN编号：7810367765

出版时间：2005-4

出版时间：汕头大学

作者：三采文化

页数：262

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>

<<茶饮养生事典>>

内容概要

《茶饮养生事典》中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康宝典。

无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。

书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

利用具有健康功效的茶软来养生，只要一个茶杯、一壶热水、几个简单的配方，就能冲泡出方便又养生的上班族，也能利用些许的时间来冲泡，让养变得轻松极了！

是一种方便又省钱的养生方式！

<<茶饮养生事典>>

书籍目录

第一篇 茶的健康大观园茶的养生健康观按照本质, 选用合适茶饮依对象、季节, 找出合适茶饮茶饮对人体有益的成分茶饮饮用宜忌第二篇 茶饮养生馆汉方药草茶饮用汉方药草茶前的必备知识山楂肉桂决明子金银花大枣枸杞胖大海洛神花乌梅桑椹(叶) 益母草麦芽银杏(叶) 荷叶菊花人参干姜桂圆板蓝根冬虫夏草青草茶饮用青草茶前的必备知识仙草车前草(子) 金线莲紫苏白茅根咸丰草绞股蓝白鹤灵芝五谷茶饮用五谷茶前的必备知识豆类芝麻松子薏仁杏仁.....第三篇 附录索引笔画索引

章节摘录

插图：第一篇 茶的健康大观园茶的养生健康观即为花草茶；以五谷入饮，则称五谷茶。然而，光是中国茶树品种所生产、发酵出的各式茶种，就对人类的茶饮文化造成极大影响，更别说从其中延伸出的各式地方茶。况且除了这些，茶世界还包含了许多国家独特的茶饮文化。茶饮的养生功效将各式茶饮融入生活中，有何好处呢？其实，饮茶可说是吸收营养最快速的方式之一。在唐代《本草拾遗》中就记载道：“诸药为百病之药，茶为万病之药。”虽然此言有点夸张，但也说明了茶饮为人称颂的养生效果。而这些有益于人体的功效，更是你不能不知道的，下面就将茶饮的功效列出！增强体力，预防疾病无常的天气变化，加上现代人忙碌紧张、压力过大的生活，如果又缺乏运动，常会使得身体的免疫系统变差，使病菌容易侵入人体而产生疾病。如果每天饮用适合自己体质的茶饮，对于调节细胞免疫功能、增进人体抗病能力，与调节身体各项机能的正常运作，乃至促进新陈代谢、消除疲劳、强化体质，及预防疾病上都有十分良好的功效。

<<茶饮养生事典>>

媒体关注与评论

230道健康茶谱，让您健康喝茶，轻松养生！

圆满的人生，由健康开始；健康的身心，由养生开始！

书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康宝典。

无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。

书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

<<茶饮养生事典>>

编辑推荐

《图解茶饮健身养生手册》将介绍：全面涵盖60种茶材：包括菊花、仙草、薏仁、绿茶、玫瑰、擂茶、果粒茶等适合用来泡饮的茶材，覆盖面广。

提供多达230道的茶谱：每样茶材都附有2-10道的茶谱，形式丰富，百饮不厌。

更多泡茶之外的生活应用：每种茶材都不只是冲泡成养生茶饮，还能用手烹饪、泡浴等，提供全面的养生方案！

告诉你所不知的各种茶材饮用宜忌：茶饮到底了解多少？

通过这些全面的基本知识描述，不但可以学会泡出好茶，还可以了解到更多相关知识。

详细阐述每种茶材的基本知识：你对茶饮到底了解多少？

通过这些全面的基本知识描述，不但可以学会泡出好茶，还可以了解到更多相关知识。

详细的泡茶指导和注意事项：泡饮每种茶饮之前，你都需要知道哪些基本知识？

而冲泡的器具又有哪些？

都有哪些注意事项？

这些书中都一一进述。

明确每种茶材的用量：如汉方药草茶、青草茶、花草茶，都有其使用剂量上的限制，虽然喝花有益健康，但过量也不好。

内文全彩图解，享受阅读：全书图文并茂，全彩色印刷，通过图解的形式进述，阅读更加轻松更利，真正做到了享受阅读。

60种流行茶制作与养生方法：最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

健康的身心，从养生开始！

看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

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>