

<<汉方凉茶>>

图书基本信息

书名：<<汉方凉茶>>

13位ISBN编号：9787883528470

10位ISBN编号：7883528475

出版时间：2008-7

出版时间：人民出版社

作者：本社 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>

<<汉方凉茶>>

前言

凉茶、药茶作为中国独特的本土饮食文化，有着悠久的历史。

它们既有茶的清香口味，又兼具多种营养功效和药用价值，是养生保健的上佳饮品之一，自古以来就一直深受人们（特别是岭南人）的青睐。

现在，随着生活水平的不断提高，人们的保健意识逐渐增强，凉茶、药茶因其独特的养生保健效用也随之散发出更迷人的魅力，已经为更多人所钟爱。

如“王老吉”、“徐其修”、“和其正”等一个个响当当的品牌，已经享誉四海，为众人所知。

《清热解毒汉方凉茶》一书用翔实的文字和精美的图片，全面、详尽地展现了凉茶、药茶的风貌，从其概念、类型、保健优势、饮用原则、饮用宜忌等方面多角度地介绍了凉茶、药茶的特点。

还为您详解了凉茶、药茶的来龙去脉。

本书按茶饮的营养保健功效，将70个实例分成七大类，便于果羽阅、查找。

每一道茶饮都有详细的制作过程、饮用宜忌及保健功效等，且配有精美的图片，让人一目了然。

本书图文并茂，装帧精美，另附赠凉茶制作的影视光碟一张，让您能更直观地认识、更深入地了解凉茶、药茶。

编者真诚地希望，本书能成为您养生保健的好帮手！

<<汉方凉茶>>

内容概要

熬夜虚火如何是好？
喝凉茶！
冬季频繁吃火锅引起燥热有何对策？
喝凉茶！
老年人可以喝凉茶吗？
可以！
有无适宜孩童饮用的凉茶？
有！

凉茶，是目前公认清热下火、消暑祛湿最行之有效的方法。
但是，你是否真的了解凉茶如何煲制，怎样喝凉茶最有效，因人、对症、应季……不同的情形如何有讲究地喝“凉茶”？

广东地区最具知名度的“茶王”多年收集、研究、改善传统凉茶，呈献适合现代人饮用的新式凉茶之权威集萃。

传统秘方、改良祖方、时行疫病适用凉茶一网打尽，近100剂凉茶确保家庭中的每一位成员都能找到适己所需。

集权威性、实效性、广泛适用性于一身，广东凉茶大师传授古方凉茶泡制秘方，二十四味凉茶、酸梅汤、罗汉果五花茶、茅根竹蔗水……熬制方法全教学。

<<汉方凉茶>>

书籍目录

药茶中的精品——凉茶

凉茶的类型

药茶保健七大优势

饮用凉茶9项注意

35种凉茶常用药材介绍

清热去湿解毒

润喉润肺止咳化痰

肝胆脾胃疾患防治

血液循环及内分泌代谢疾患防治

病后康复

养生益寿延年

四季养生茶

<<汉方凉茶>>

章节摘录

插图：1.传统：京茶传统的凉茶呈深褐色，口感苦涩，多带有药用性质，人们不会轻易饮用。

俗话说“良药苦口”，当有感冒发烧、周身酸痛、喉痛口苦、疲倦尿黄等湿热症状时，饮上一杯对症下药的凉茶，会收到药到病除的效果。

它们大多历史比较悠久，配方多来自民间，有的亦称是祖传古方，如黄振龙、癍痧凉茶等，带有药用治病的作用。

2.保健：隶茶这类凉茶与传统凉茶有所不同，它并不是专门针对某一疾病.而是适合于所有健康人群饮用的，有清热消暑的保健作用。

同时，它的颜色偏淡，味道不觉苦涩，反而会有甘甜的味道，因而很受欢迎，例如：罗汉果五茶花、菊花雪梨茶之清热明目（以治肝热目赤）配合银菊露之清热解暑适当饮用，可以防止肺燥咳嗽、肝火眼痛和中暑，从而起到保健预防的作用。

药茶保健七大优势药茶历史悠久，早在公元992年《太平圣惠方》中卷九十七首次载录“药茶诸方”：“如葱豉茶方，治伤寒头痛壮烈；薄荷茶方，治伤寒鼻塞头痛烦躁。

”至此，“药茶”一词首次见载于医书，并已作为被正式确认的中药处方剂型编入国家级重要医学文献中。

<<汉方凉茶>>

编辑推荐

《超人气健康美饮(套装全3册)》：精选古汉方，搜罗时尚新配方，汇集潮流新制法让你喝出一身水当当、美滋滋、水润润、纤窈窕最健康的美饮潮流天然芬芳花果茶100以花以果入茶，挑选玫瑰、茉莉、薄荷、薰衣草精心调制多款经典花果茶，花香、果香、茶香彼此交融。

茉莉美颜茶、薰衣草排毒茶、菊花瘦身茶、玫瑰纤体瘦身茶、桂花菊花美白茶……养颜去毒、减肥瘦体、美白靓肤、理气调理……8大功能由内至外全面滋养。

古法秘制汉方凉茶100以药入茶，地道中草药，精选人参、大枣、甘草、金银花快速消暑去燥热。

二十四味凉茶、金银花清热去湿茶、薄荷菊花清火茶、薄荷甘草解暑茶……严选地道广州民间配方，依循千年配制古方，七大功能汉方凉茶助你快速解暑、清热去湿、提神醒脑、排毒理疗、去疾养生美味糖水100选取天然绿色滋补原料，红豆、绿豆、百合、银耳、莲子、杏仁……打造超滋补、超好味的甜品糖水。

芒果椰奶甜汤、木瓜炖雪蛤、木瓜牛奶西米露、玫瑰绿豆汤、桂圆杏仁露……滋补润颜、美容祛病、清热润燥、养气补身……精选四大功能甜品&甜饮，名师呈现调制秘方，教你快速DIY。

美容、润颜、纤体、养生

<<汉方凉茶>>

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>