第一图书网, tushu007.com

<<喝对花果茶不生病>>

图书基本信息

书名：<<喝对花果茶不生病>>

13位ISBN编号：9787122105783

10位ISBN编号：7122105784

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：董淑炎,胡玉涛

页数：105

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

前言

花朵是美丽的象征，果实是丰收的象征，以花或果用沸水冲沏或加水煎煮制茶，即为花果茶。
随着科学技术的进步和发展，花和果的营养成分和药理作用不断被研究发现，它的防病保健功能更加引起人们的瞩目，并得到进一步肯定、关注、应用，使花果茶成为当代时尚饮品之一。
水是每人每天必饮，既然每天必须饮水，不如在转转药店和市场时，挑选些具有一定防病保健功能的花或果，每天取一点用沸水冲沏或加水煎煮制茶，代水慢慢饮用，缓解身体的不适，舒养身心，滋养身体。
让工作的压力随着杯中的花花果果渐渐淡去；让疲劳的身体改善不适感；进而达到减肥瘦身、排毒养颜、延年益寿；于惬意中收到防疾治病的效果。
为了满足人们现代生活的需要，我们编写了《喝对花果茶不生病》一书奉献给大家。
全书共收集主要原料花25种，果实和种子30多种，并介绍其来源、选购、主要成分、功效、药理作用、用量、注意事项。
它们多为来源广泛、简便易得、药食兼用、营养丰富、副作用小，并配以少量常用中药。
根据不同人群喝不同的茶和不同的疾病喝不同的茶，搜集70多种茶配方，并介绍每个配方的原料、制法及用法、健康功效、注意事项。
花果茶制作简单方便，适合家庭应用，可现配现用，新鲜卫生，四季可行。
全书采用了彩色图文对照，简单实用，便于浏览和查找。
读者可根据自己的身体条件选用合适的花果茶，从而使本书更具有实用性和易操作性。
本书由董淑炎主编，胡玉涛副主编，参编人员有杨玲、董楣、吴珊珊、顾明华、杨茹，摄影指导老师王维勤。
由于水平和字数所限，书中难免有欠妥之处，恳请指正。
编者2011年8月

内容概要

全书分“神奇的花果茶”、“了解那些来自大自然的花花果果”、“专家点评”三部分，介绍了主要原料65种，并列出其来源、选购、主要成分、功效、药理作用、用量、注意事项；介绍了200种茶配方，并对每个配方的原料、制用法、专家点评、注意事项进行解说，全书每种原料及每个茶配方都配一彩图，图文并茂，简单实用，便于浏览和查找。
读者可根据自己的身体条件选用合适的花果茶，从而使本书更具有实用性和易操作性。

作者简介

董淑炎：重要专业高级讲师，从事药用植物研究四十年资深专家，CCTV《健康之路》栏目、《夕阳红》栏目特邀嘉宾。

第一图书网, tushu007.com

<<喝对花果茶不生病>>

书籍目录

一、神奇的花果茶
（一）喝花果茶远离疾病
（二）花果茶原料选购
（三）花果茶调制方法
（四）饮用花果茶注意事项
二、了解那些来自大自然的花花果果
（一）哪些花可调制茶?
1.三七花
2.千日红
3.勿忘我
4.玉米须
5.白梅花
6.红花
7.鸡冠花
8.茉莉花
9.玫瑰花
10.玫瑰茄
11.金银花
12.金莲花
13.金盏花
14.玳玳花
15.洋甘菊
16.扁豆花
17.桂花
18.桃花
19.菊花
20.黄花菜
21.野菊花
22.款冬花
23.紫罗兰花
24.槐花
25.薰衣草花
（二）哪些果实、种子可调制茶？

1.刀豆
2.大枣
3.大麦芽
4.女贞子
5.山楂
6.山茱萸
7.车前子
8.五味子
9.龙眼肉（桂圆）
10.火麻仁
11.乌梅

12.玉蝴蝶
13.冬瓜皮
14.白扁豆
15.决明子
16.芡实
17.杏仁
18.佛手
19.罗汉果
20.金樱子
21.枸杞子
22.柏子仁
23.柠檬
24.胖大海
25.莲子
26.莲子芯
27.莱菔子
28.黑芝麻
29.槟榔
30.酸枣仁
31.紫苏子
三、花果茶如何保健康？

1.工作压力大喝什么茶？

人参茉莉花茶
茉莉玫瑰花茶
桂花玫瑰花茶
减压安神洋甘菊茶
薰衣草洋甘菊茶
迷迭香茶
薰衣草柠檬茶
薰衣草茉莉花茶
2.经常熬夜喝什么茶？

桂杞枣茶
紫罗兰薰衣草茶
菊花红枣茶
勿忘我茶
3.减肥瘦身喝什么茶？

山楂荷叶茶
三花减肥茶
山楂麦芽茶
橘皮荷叶茶
纤美瘦身茶
4.排毒养颜喝什么茶？

第一图书网, tushu007.com

美颜祛斑茶
薰衣草金菊茶
玫瑰花柠檬茶
桃花蜜茶
菊花果茶
红花玫瑰花茶
5.延年益寿喝什么茶?
……
参考文献

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《喝对花果茶不生病》针对不同人群提供不同养生方案，25种滋补保健花果茶，解压、养神、瘦身、排毒、益寿，45种强身祛病花果茶，缓解感冒、咳嗽、头痛、失眠等小毛病。

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