

<<养生茶>>

图书基本信息

书名：<<养生茶>>

13位ISBN编号：9787502355821

10位ISBN编号：7502355820

出版时间：2007-3

出版时间：科技文献

作者：苏文

页数：239

字数：222000

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>

## <<养生茶>>

### 内容概要

茶是人们日常生活中常见的饮品，茶的种类很多，包括绿茶、红茶、青茶、黑茶、黄茶、白茶、花茶、药茶、花草茶、鲜果茶等。

茶可以帮助防治疾病、养生保健、美容瘦身；本书即介绍了各种茶饮的养生保健功效，并为不同人群提供了不同的茶饮方案，让茶成为保卫人们健康的小卫士。

<<养生茶>>

书籍目录

第1章 五彩茶园 饮茶小史 茶的种类 茶的功效 茶叶的选购与保存 泡出一杯好茶 怎样饮茶才健康第2章 四季茶相伴 春季花茶飘香 春季健康茶饮 解暑饮料多 最佳当数茶 养生凉茶 清凉一夏 秋季饮茶防秋燥 中秋佳节话饮茶 冬日温暖红茶饮 冬季健康茶饮第3章 全家人的健康茶饮 小朋友的健康茶饮 聪明好学生的健康茶饮 准妈咪与新妈咪的保健茶 男人的健康茶 给更有妈妈的几杯茶 银发族的长寿茶 茶叶美食 全家喜欢第4章 职场人士饮茶宝典 上班族的四季茶饮 电脑族的4杯茶 加班族的茶饮大法 出差时的方便茶饮 上班族的下午茶第5章 从来佳茗似佳人 盛行不衰 绿茶美容法 冬季做个红茶美人 花草茶 让美丽绽放 美容鲜果茶 像古代美女那样喝杯药茶 做个茶香美人第6章 在品茶中轻松瘦身第7章 祛病保健茶疗法

<<养生茶>>

编辑推荐

<<养生茶>>

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>