

<<健康茶饮对症喝>>

图书基本信息

书名：<<健康茶饮对症喝>>

13位ISBN编号：9787506477505

10位ISBN编号：7506477505

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：姚松涛

页数：209

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>

## <<健康茶饮对症喝>>

### 内容概要

在现代繁忙的生活中，在快节奏的压力下，在工作之余，静静地品一杯香茶，收获的是一种幸福和宁静。

“药食同源，医养同理”，将花草、中药应用于日常饮品和食物中，制作药茶方，更可以帮你纾解压力、控制体重、消除油腻感、调节免疫力，增强体质，并拥有优质生活。

## <<健康茶饮对症喝>>

### 书籍目录

#### 第一章 茶——保健饮品中的宠儿

走近茶家族

传统分类法之六大茶系

按茶叶采收的季节分类

按茶叶的烘焙温度分类

按茶叶的发酵程度分类

茶的其他分类方法

细识茶成员

绿茶

红茶

青茶

白茶

黄茶

黑茶

花茶

蠢感受茶风范

延年益寿的灵丹

心理健康的卫士

茶叶外用也保健

以茶入餐更滋养

传诵茶佳话

乾隆和十八棵御茶树

苏轼喻茶如佳人

林语堂的“三泡”说

揭秘本草茶

茶疗的起源与发展

药茶解析

药茶材料的选择

药茶的制法

药茶的服法

中医茶疗的六大优势

#### 第二章 清香袅袅，不忘科学饮茶

#### 第三章 四季饮茶各不同

#### 第四章 喝茶要对应体质“下单”

#### 第五章 因人而异喝对茶

#### 第六章 喝茶也要讲究中医五行

#### 第七章 100款对症茶饮良方

<<健康茶饮对症喝>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<健康茶饮对症喝>>

### 编辑推荐

《健康茶饮对症喝》用药敌病极其量见八成之功，其余病尾需借助食物来调养。因人饮茶发挥茶疗最大功效，因时饮茶四季花绿青红有别，因症选茶疗调摄脏腑功能。

<<健康茶饮对症喝>>

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>