第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人花草茶>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人花草茶>>

13位ISBN编号：9787508836973

10位ISBN编号：7508836979

出版时间：2012-8

出版时间：龙门书局

作者：张晔

页数：128

字数：150000

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

<<幸福女人花草茶>>

内容概要

茶是人类最健康的饮料，花是女人最经典的饮品。
本书不仅介绍了好喝的花草茶，还介绍了传统茶饮、汉方药草茶、时尚花果茶。
这些茶饮在美容纤体、调理肺腑、呵护女性特殊时期、防治妇科疾病、缓解日常不适等方面有很好的效果，并且食材购买方便、冲泡方法简单、保养功效显著、口感味道独特。

作者简介

张晔，解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员，从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作的第一线，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流，做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。
在报纸、杂志上发表文章100余篇，编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，并与他人合作出版多部论著。
目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。
编著的《养生豆浆大全》成为《中国图书商报》举行的“阅读城市·城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、北京电视台科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

<<幸福女人花草茶>>

书籍目录

第一章
茶疗保健幸福一生
传统茶饮
花草茶
汉方药草茶
如何挑选花草茶
花草茶的正确储存方法
根据体质挑选适合自己的花草茶
女性特殊时期饮茶禁忌
正确泡饮花草茶
女性保养常用花草、药草、花果食材
第二章美容纤体轻盈身姿尽显女性妩媚
祛斑美白
红巧梅茶
红巧梅玫瑰美肤茶
紫罗兰玫瑰美白茶
茉莉美白祛斑茶
番茄美白茶
桃花美白祛斑茶
薰衣草茉莉祛斑茶
抗衰去皱
桃花茶
苹果雪梨抗衰茶
葡萄美颜茶
玉蝴蝶防衰茶
康乃馨茶
柠檬草抗衰茶
党参红花润肤茶
控油祛痘
金银花玫瑰茶
金盏玫瑰茶
勿忘我控油祛痘茶
菊花银花祛痘茶饮
迷迭香舒压控油茶
金银连翘茶
人参花绿茶
滋润保湿
红枣玫瑰花茶
桂花润肤茶
枸杞党参茶
桂花荷叶茶
熟地养血润肤茶
芦荟红茶
玉竹润肤茶
养发护发

迷迭香柠檬茶
黑芝麻茶
桑葚养发茶
去脂减肥
普洱茶
乌龙金银花减肥茶
银花山菊降脂茶
玫瑰荷叶减肥茶
玫瑰茄减脂茶
绞股蓝降脂减肥茶
花叶减肥茶
排毒瘦腰腹
玫瑰柠檬草茶
七彩菊玫瘦身茶
决明子减腹茶
薰衣草陈皮茶
山楂果茶
代代花茶
玫瑰决明瘦身茶
消肿美腿
陈皮车前草茶
马鞭草瘦腿茶
薏苡仁荷叶茶
呵护敏感肌肤
薰衣草芦荟润肤茶
薄荷荆芥止痒茶
甘草抗过敏花茶
丰胸塑形
黄芪养血丰胸茶
五指毛桃当归丰胸茶
木瓜茶
桂圆红枣木瓜茶
养心固气
桂圆桑葚茶
灵芝茶
第三章调理脏腑养气血气色好，做女人更出众
养心固气
桂圆桑葚茶
灵芝茶
苹果玫瑰花茶
百合蜂蜜茶
清疏肺气
百合枇杷叶茶
冰糖梨水
二参润肺茶
款冬花紫菀绿茶
杏仁桂花茶

护肝利胆
梅花玫瑰利胆茶
芍药花养肝茶
薄荷菊花清肝茶
菊花枸杞养肝茶
菊花栀子泻火茶
菊槐茉莉清火茶
龙胆草橄榄茶
健脾养胃
梅花茶
陈皮红茶
大红袍
山楂麦芽茶
山楂洛神茶
调理肠道
决明子陈皮茶
苦瓜薄荷茶
苹果绿茶
紫苏菊花消炎茶
保养肾气
金银花莲心益肾茶
枸杞叶茶
人参康乃馨茶
核桃补肾红茶
菟丝子补肾茶
杜仲茶
杞菊麦冬茶
调三焦通经络
黄芩栀子凉血茶
栀子泻火茶
银杏党参茶
金银花泻火茶
白茅根利尿茶
第四章四季养生花草茶顺时饮茶，不怕季节变化
春季温补清淡养阳
茉莉花茶
麦冬菊花茶
菊花栀子金钱草饮
夏季防暑清热去毒
碧螺春
金银花甘草凉茶
薄荷洋甘菊清热茶
秋季防燥甘润生津
铁观音
金橘润喉生津茶
菠萝去火茶
冬季去寒暖胃滋养

祁门红茶
枸杞桂圆茶
萝卜茶
芳香花草茶 让您轻松度过女性特殊时期
缓解孕期不适
紫苏叶生姜茶 —— 缓解妊娠呕吐
茯苓白术茶 —— 改善妊娠水肿
柠檬茶 —— 缓解胎动不安
产后调理
产后红花茶 —— 治疗恶露不尽
当归川芎茶 —— 缓解产后阵痛
通乳茶 —— 改善产后缺乳
桂圆当归茶 —— 缓解产后体虚
缓解更年期不适
葛根茶 —— 调节内分泌
枸杞杜仲茶 —— 缓解更年期烦躁情绪
第五章花养女人对抗妇科疾病，轻松做女人
白带异常
茯苓菟丝子消炎茶
冬瓜子茶
鸡冠花藕汁茶
月经不调
益母草调经茶
当归白芍茶
熟地调经茶
乳腺增生
夏枯草茶
芝麻核桃饮
天合红枣茶
痛经
白芍姜糖茶
红花玫瑰活血茶
当归茶
益母草生姜茶
炮姜红花茶
第六章其他日常不适调养远离常见不适，尽享健康“茶”生活
感冒
生姜去寒茶
玉兰花消炎活血茶
薄荷甘草茶
咳嗽
杜鹃花茶
生姜止咳茶
桑菊杏仁利咽茶
咽痛声哑
罗汉果乌梅消炎茶
金莲花茶

薄荷利咽茶
口腔溃疡
银花蒲公英茶
白毫银针
生地莲心汤
便秘
生地荷叶茶
决明子绿茶
罗汉果茶
腹泻
党参红枣茶
藿香茶
乌梅金银花茶
贫血
当归补血茶
失眠多梦
薰衣草罗兰助眠茶
眼疲劳
杭白菊茶
菊花枸杞茶
枸菊决明茶
慢性疲劳
迷迭香山楂提神茶
迷迭香桂圆益智茶
薄荷灵芝宁神茶
小茶点 营养美味的花草茶“ 伴侣 ”
豆沙春卷
红豆南瓜糕
麻球
纸杯小蛋糕

<<幸福女人花草茶>>

章节摘录

版权页： 插图： 第一章茶疗保健幸福一生 茶疗保健，不仅有传统的茶叶，还有用花花草草调配出来的现代花草茶，更有加入美味水果的时尚花果茶。
这么多的茶饮，凝结了古人的智慧，糅合了现代生活的气息。
伴随忙碌的现代生活，饮一杯芬芳的花草茶，纳入天地自然精华，享受健康幸福生活，何尝不是一件幸事！
传统茶饮 茶是中国最古老的饮品，传统茶饮多指绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶和花茶。
为什么茶会成为国人生活中不可或缺的一部分？
原因在于茶不仅有饮用价值，还有药用功效。
历代医学、药学文献中对茶的药效多有提及，明代的《本草纲目》中记载："茶，味苦、甘、微寒，无毒"，唐代《本草拾遗》中有"茶为万病之药"的论述，宋代的《太平惠民和剂局方》以及明代的《普济方》中都有"药茶"的论述。
现代医学也证实了茶叶有很多养生功效，而且不同茶叶因为制作工艺不同，有效成分产生了变化，药用功效也略有不同。
绿茶：属不发酵茶。
是历史最久的茶类，可防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎。
代表茶有西湖龙井、信阳毛尖、碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾等。
红茶：属全发酵茶。
性质温和，口感甘温，有助于滋养阳气、暖胃养体。
代表茶有滇红、宜兴红茶、祁门红茶等。
乌龙茶：亦称青茶，属半发酵茶。
其突出功效就是分解脂肪、解油腻、减肥健美等。
代表茶有安溪铁观音、冻顶乌龙、武夷大红袍等。
白茶：属轻微发酵茶。
可有效保护脑神经、增强记忆、减少焦虑等。
主要品种有白牡丹、白毫银针等。
黄茶：属发酵茶类，制作与绿茶有相似之处，不同点是多一道闷堆工序。
在闷堆过程中产生了大量的消化酶，对脾胃有好处，可助消化、减脂。
代表茶有君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。
黑茶：属于后发酵茶。
有润肠、降血脂、安神、防辐射的功效，人们最熟悉的莫过于普洱茶了。
花茶：属于再加工茶。
有润肺养颜、调节内分泌、明目、排毒等功效，以茉莉花茶最为人们熟悉。
花草茶 花草茶是指将植物的根、茎、叶、花、皮等部分加以冲泡或煎煮，而产生芳香味道的草本饮品。
我国古代早就有用花草保健养生的记载，如《本草再新》记载玫瑰花可"疏肝之郁气，健脾降火。
治腹中冷痛，胃脘积寒，兼能破血。
" 与茶叶、咖啡不同，花草茶中不含茶碱和咖啡因，不会令人上瘾。
花草茶的种类繁多，具有很好的保健功效，如镇静神经、帮助消化、美容等。
不同成分的花草相互搭配，不仅可以调补口味，保健价值也可以相互增益。
不同的花草再配以鲜美的水果，就成为当下比较流行的花果茶。
花果茶在冲泡后仍能保持花果原有的风味，长期饮用能清热解毒、镇痛消肿、养脾胃、止泻。
在快节奏的现代生活中，人们时常会因为忙碌而忽略了合理的饮食搭配，我们可以调配一些花草茶或花果茶，为繁忙的工作、生活补充营养和能量。
而且，花草茶颜色丰富艳丽，冲泡时不仅可以闻到荡漾而出的自然清香，还可以观赏到植物花苞、茎叶在沸水中慢慢舒展或者舞动的姿态，令人身心同时得到调养。

汉方药草茶 汉方药草茶，就是在中医药理论的指导下，用有保健功效的天然中草药冲泡或煎煮而成的茶饮。
目前，花草茶中有很多具有药用功效的品种，因此，这些花草茶也被称做药草茶。
凉茶：从古至今，生活中应用药草茶保健的事例不胜枚举，其中比较典型的一个代表就是凉茶，也叫青草茶或百草茶，是一种在中国南方（广东、福建等地）流行的饮料。
凉茶中所用的材料，都是当地所产的药草。
因为中国南方，尤其是岭南一带，天气炎热，雨水较多，居住环境湿气较重，因此民间通常以药性寒凉、消暑解热的中草药熬水来喝，这就是各式各样的"凉茶"。
凉茶除了有清热去湿的功效外，不同的配方还有不同的治病、保健功效。
通常人们饮用凉茶以帮助人体疏肝理气、清肠排毒、健脾养胃、益气养血、调神醒脑。
药草茶的制作方法：根据药材的性状，药草茶的制作方法主要有泡、煎、调三种。
花草类主要用冲泡法；煎则是在茶方中材料较多，茶杯放不下，或者有些材料质硬、有效成分不易溶出时使用；调，少数茶方要研为粉末状，加入少许沸水调成糊状后服用。
必须遵循辨证论治的原则：中医治病的关键在于辨证论治，药草茶配方中以中药为主，使用的中药虽然大多药性温和，但如果不按照自己的身体情况合理饮用，仍然会危害身体健康。
饮用药草茶的注意事项：饮用解表的药草茶时饮食忌生冷、酸；饮用调理脾胃的药草茶时饮食忌生冷、油腻、腥臭、腐败、难消化的食物；饮用止咳平喘的药草茶时饮食忌鱼、虾等水产。
饮用药草茶的最佳时间：补益药草茶最好在饭前饮用，使身体能更充分地吸收药性；对胃肠有刺激的药草茶，要在饭后饮用；有导泻作用的药草茶，在早晨空腹状态下饮用效果最好；宁神助眠类茶饮，应在睡前饮用。
如何挑选花草茶 花草茶的生产、运输、销售环节很容易被污染，所以一定要从正规的销售渠道购买，比如商场、超市、药店，并且挑选信誉比较好的品牌，不要随便购买路边小摊贩的产品。
来路不明的花草可能会受到农药污染，而我们一般很难从外观上判断花草茶是否使用了农药。
在挑选天然干燥花草茶时要注意以下几点： 观察花草茶外观：干燥花草茶大多都应维持植物原来的色泽。
如果色泽暗沉、干瘪或者已经完全变色，大多是已经过期，或者受潮、不新鲜了。
当然，花草颜色过于鲜艳的，也不一定是佳品，可能是添加了人工染色剂。
所以，花草茶要选择形体饱满、色泽自然、干燥、无杂质的产品。

<<幸福女人花草茶>>

编辑推荐

《幸福女人花草茶》50多种常见花草茶食材，性味归经、主要功效、选购方法一一揭示。
153道经典茶饮，低热量、效果好。
让您美容瘦身，补气养血，顺应四季，远离便秘、慢性疲劳、失眠多梦等日常不适。

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