

<<健康茶疗>>

图书基本信息

书名：<<健康茶疗>>

13位ISBN编号：9787532388134

10位ISBN编号：7532388131

出版时间：2007-2

出版时间：上海科技

作者：何骥

页数：119

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>

## <<健康茶疗>>

### 内容概要

认识中国十大名茶；了解茶疗功效，提升天然养生理念；100多款针对现代都市病的有效茶疗处方；多款减肥瘦身、美容护肤的茶饮秘诀；营造轻松自在、休闲平静的生活空间……本书将让你更了解茶，帮助你找到更适合自己的茶，为自己寻找一种健康的生活方式，也让你能轻松在茶香中，享受饮茶的乐趣和由其所带来的健康。

## &lt;&lt;健康茶疗&gt;&gt;

## 书籍目录

一杯香茗饮出健康生活都市品茗 茶的分类红茶绿茶乌龙茶花茶茶饼茶饮品中国10大名茶龙井茶碧螺春安溪铁观音武夷岩茶黄山毛峰君山银针祁门红茶六安瓜片信阳毛尖都匀毛尖其它名茶茶叶的选购、鉴别与贮存常用饮茶工具紫砂茶壶景德镇茶壶茶壶与茶叶的精妙搭配各种茶的冲泡茶与水的比例泡茶的用水水温的掌握冲泡的方法泡茶的时间冲泡的次数饮茶的原则选择适合自己的茶饮安全饮茶法饮茶之不宜养生茶社茶的保健成分茶的药用功能茶是万病之药饮茶有助消化饮茶治头痛饮茶降血压饮茶预防心脏病饮茶降脂减肥饮茶可降血糖饮茶有助抗癌饮茶抗衰老饮茶防龋牙饮茶清热消暑饮茶有效防治中风饮茶降低辐射危害健康茶方柿饼茶莲子茶菊花茶枸杞子茶玉米须茶保健养生强身健体枸杞子菊花绿茶蜂蜜绿茶柠檬蜜茶红枣菊花绿茶黄芪红茶薏苡仁玉米须茶茅根车前草绿茶润肠通便、便血绿茶蜜红糖茶芝麻核桃蜜茶杏仁蜜柿饼冰糖茶醋茶健康护齿咽喉炎绿茶蜜口腔炎绿茶方牙龈出血番茄绿茶芒果绿茶声音沙哑橄榄蜜茶蝉蜕绿茶蜜牙周炎坚齿茶护齿茶解除口臭茶

<<健康茶疗>>

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>