

<<养生元气花草茶>>

图书基本信息

书名：<<养生元气花草茶>>

13位ISBN编号：9787534932427

10位ISBN编号：7534932424

出版时间：2005-2-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：唐芩

页数：192

字数：105000

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>

## <<养生元气花草茶>>

### 内容概要

你是否一直在找寻一种既能享受美味，又能燃烧卡路里的饮食方式？

你是否憧憬着既浪漫、惬意又健康养生的生活品位？

与现代各种花哨的药物美容和瘦身方式相比，“天然食疗”仍是最合乎人体代谢且副作用最少的方法，也是最明智的选择。

以“茶疗”作为我们日常生活的保健饮品，更是便利又有效的做法。

这本书的内容，是作者累积亲身体验和研究所得，精选出多种有益健康和美容瘦身的茶谱，也收集茶学前辈们精辟的泡茶诀窍和指南，并略收了中国和世界各民族的特殊饮茶文化，使本书成为一本内容丰富实用的工具书。

愿以自己受惠的福气，以茶香与您结缘，一起同享美丽、健康和悠闲的幸福人生。

相信只要带着轻松的心情、积极的行动来善用本书，充分吸取茶的精华，你也会是既顾到面子（美貌）又兼得里子（健康）的茶美人。

## &lt;&lt;养生元气花草茶&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康饮茶的十大诀窍 饮茶的健康之道 一、挑选好品质的茶材 二、恰当的茶材量 三、最佳泡茶水质 四、水温决定养分释出 五、冲泡时间藏乾坤 六、单味茶与复方茶 七、上壶巧杯盈好茶 八、茶具清洁二三事 九、保存茶叶的诀窍 十、饮茶时机与禁忌第二章 精选茶谱——茶叶 01 消脂去油腻 02 美肤降火气——洛神普洱茶 03 促进代谢抗老化——桂花龙 04 美容通便降血压——橙香红茶 05 去油减脂利尿——橙香红茶 06 润肤养颜净肠胃——玫瑰红茶 07 滋补化淤气——桂香荔枝红茶 08 增强免疫驱风寒——姜汁红茶 09 活力高钙又分健美——麦片奶茶 10 水当当美人儿——什锦果茶 11 净身顺气——桂花龙井 12 生津刮油降血脂——紫苏梅绿茶 13 减脂消肿笑嘻嘻——金橘柠檬绿茶 14 轻盈瘦身渐健美——抹香山楂茶 15 补脑益智净肠胃——绿茶核仁优酪乳 16 润肤顺气增强我免疫力——苹果绿茶 17 去斑美肤以又氧化——奇异绿奶茶 18 保持青春抗氧化——奇异绿奶茶第三章 精选茶谱——花草茶 01 瘦身通便热门茶——玫瑰蜜枣茶 02 舒压好活力——茉莉花单味茶 03 美肤降火气——茉香玫瑰花茶 04 补益气消浮肿——茉莉荷叶川芎茶 05 养肝润肤——菊花单味茶 06 退火消炎预防青春痘——金银菊花茶 07 瘦身消肿去油脂——荷花单茶 08 排毒净血一身轻——菩提单味茶 09 养颜瘦身、提高免疫力——蜂蜜芦荟茶第四章 精选茶谱——香药草茶 01 提神健脑提高工作效率——迷迭香菩提茶 02 帮你放松睡个美容觉——熏衣草单味茶 03 改善头痛眉舒展——柠檬草菩提茶 04 告别西洋梨身材——柠檬草马鞭茶 05 维生素C大补贴——二元柠檬美人茶 06 消炎美肤不长痘——西洋甘菊马鞭茶 07 去脂润肠又瘦身——甜菊叶菠萝茶 08 消除疲劳抗老化——薄荷甘草茶 09 安神定心抗焦虑——香蜂薄荷茶 10 香口解腻透心凉——薄荷柠檬茶第五章 精选茶谱——药膳茶第六章 调味吧台与高纤维茶食第七章 世界真“茶”妙——各地风味茶附录 茶叶SPA 其他生活应用法

<<养生元气花草茶>>

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>