

<<绿茶美容健康法>>

图书基本信息

书名：<<绿茶美容健康法>>

13位ISBN编号：9787535925480

10位ISBN编号：7535925480

出版时间：2000-11-1

出版时间：广东科技出版社

作者：大森正司

页数：114

字数：75000

译者：王在琦

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>

## <<绿茶美容健康法>>

### 内容概要

茶，可在一人独坐时细细品味；也可代替酒菜以助众人聚会谈笑的兴致；还可在饭后闲适地啜饮。

总之，茶文化已融入了我们闲暇生活的每个角落。它虽然没有咖啡那种强烈诱人的香浓，但茶人口中，品来却让人感到它有一种女性般温和高雅的魅力。

品茶时的那种美妙而神奇的感受真是难以言喻，这就是茶的特色。我想这与茶叶成分上的特色是完全一致的。但是，最近越来越多的人只喝包装漂亮的瓶装茶或罐装茶，或是以喝乌龙茶或清凉饮料为主了。如果从保健的角度来讲，多喝点茶是很适宜的。

日本料理在全世界都受到青睐，它的科学依据已得到了证实。而在日本式饮食中，必不可缺的就有绿茶。日本人像家常便饭一般地饮用绿茶，其所具有的潜在功效已逐渐被全世界的科学家探索研究出来。

近年来，陆续发表的研究报告表明，茶有防癌、防成人病、防老化、防感冒及抗艾滋病等功效。

在日本众多的农作物中，茶是惟一一种拥有国立科学研究机构——农水省（农业水产部）蔬菜茶业试验场的作物。

在这个试验场里，茶被作为主要研究对象，具有其他农作物所没有的重要地位。多饮用绿茶，它会使我们的身心和所处的社会都更加健康！

本书考察了当前人们的健康问题，并在总结茶叶性能研究成果的基础上，向广大读者介绍了一些茶的饮用和食用方法，希望能对喜好饮茶的你有所助益。

## <<绿茶美容健康法>>

### 书籍目录

PART 1 绿茶是有效的健康食品 一、行之有效的糖尿病食物疗法 二、有助于解除高血压患者的痛苦 三、常饮绿茶的人不易罹患癌症 四、对动脉硬化的预防 五、对脑血栓、心肌梗塞的预防 六、预防食物中毒、感冒 七、预防蛀牙、口臭 八、增强免疫力 九、绿茶对其他病症也有效PART 2 绿茶的健康营养学知识 一、绿茶的种类和特征 二、绿茶的化学成分PART 3 有趣的绿茶常识 一、绿茶的历史 二、绿茶的制作过程PART 4 绿茶的美容健康用途 一、用绿茶洗澡 二、用绿茶洗脸 三、末茶面膜 四、末茶化妆水 五、熬粗茶 六、用绿茶洗眼 七、茶的热敷法 八、茶叶口香糖 九、茶叶酒 十、茶渣枕头PART 5 如何沏出清香可口的绿茶 一、最佳的饮茶方法 二、充分享用茶的香味 三、以茶会友PART 6 吃绿茶 一、吃绿茶叶子效果倍增 二、注重营养的饮茶方式PART 7 用绿茶制作的饮料 豆奶茶 果茶 末茶酸奶 加冰末茶奶 凉水泡粗茶 末茶奶 苹果茶 草莓焙茶 咸梅干黑芝麻粗茶 玉露酒PART 8 用绿茶制作的糕点PART 9 美味的绿茶食谱

<<绿茶美容健康法>>

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>