

<<健康万能茶>>

图书基本信息

书名：<<健康万能茶>>

13位ISBN编号：9787538142938

10位ISBN编号：7538142932

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：192

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>

## <<健康万能茶>>

### 内容概要

保健茶饮就是将具有保健功能的信物或是中草药材料，与茶叶一起冲泡或是煎煮，具有何健身本的功能，甚至能医治疾病。

运作保健茶饮来保养身体，是目前国内外流行的一股风潮。

本书将生活中常见的保健茶饮列出，这些保健茶饮全部都是取自于生活中的天然食材以及中药材料，非常温和，对身体不会产生副作用。

因此，本书以方便、经济、天色、保健为原则。

由于保健茶饮配方，使用起来十分方便。

而保健茶饮不同于一般中药煎煮有着浓浓药味，只须用开水冲泡，随时饮用，大多磁味温和容易接受。

最重要的是经济，不需动辄花大笔钞票，只需选用便宜好用的食物材料与药草材料，就可以冲泡每日所需的茶饮，真的是经济多了。

## <<健康万能茶>>

### 书籍目录

前言Part1 观念篇 一、保健茶饮小历史 二、保健茶饮的功效 三、保健茶饮的好处 四、茶叶的营养价值Part2 制作篇 一、保健茶饮制作方法 二、保健茶的类型 三、饮茶须知 四、茶叶种类 五、保健茶饮六、保健茶饮的常见水果 七、保健茶饮的常见中药材Part3 茶谱篇 一、增强免疫力的茶饮 二、预防感冒的茶饮 三、增强体力的滋补茶饮 四、保健喉咙的茶饮 五、改善贫血症状的茶饮 六、降低血压、血脂的茶饮 七、维持肌肤年轻的茶饮 八、保健头发的茶饮 九、夏季解暑茶饮 十、秋季除燥、冬季驱寒茶饮 十一、防止辐射伤害的茶饮 十二、经期症假群茶饮 十三、帮助入眠的茶饮 十四、舒缓头痛的茶饮 十五、赶走烦恼的茶饮 十六、镇实情绪的茶饮 十七、提神的茶饮 十八、明亮眼睛的茶饮 十九、养肝茶饮 二十、改善便秘的茶饮 二十一、帮助消化的茶饮 二十二、防止腹泻、胀气，健胃的茶饮 二十三、保健牙齿的茶饮 二十四、帮助戒烟的茶饮 二十五、帮助解酒的茶饮

<<健康万能茶>>

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>