

<<广东凉茶>>

图书基本信息

书名：<<广东凉茶>>

13位ISBN编号：9787553701066

10位ISBN编号：7553701068

出版时间：2012-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：185

字数：120000

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>

<<广东凉茶>>

前言

凉茶，是中草药植物性饮料的通称，主要是指利用性质寒凉的药物煎泡而成的汤药。

中医认为，『热自外受，火自内生』。

降解『热』、『火』的最好办法莫过于利用相克之药调和，而煎泡凉茶的原料多为寒性。

凉茶夏天喝，可以消除体内暑气；冬天喝，可以治疗因干燥引起的喉咙疼痛等；平时喝，可以预防感冒、润肠通便、健胃消食、降压减脂、增强免疫力等。

难怪广东人说：『生命源于水，健康源于凉茶』。

广东凉茶是凉茶文化的代表，广东人饮用凉茶由来已久，它与粤剧、粤语一起，体现了独特的岭南文化。

广东凉茶的盛行与岭南气候、水土有很大的关系，这里夏季炎热，多雨潮湿，水质偏于燥热。

传说凉茶最早源于东晋道学医药家葛洪。

葛洪南下之时正值两广地区瘴疠流行、民不聊生，于是他潜心研究岭南各种温病医药。

后来，他所遗下的医学专著以及后人总结的经验，最终形成了底蕴深厚的岭南凉茶文化。

凉茶配制技艺以家族世袭传承下来，已有数百年历史。

由古及今，在广东『凉茶铺多过米铺』，凉茶一直都是广东人的生活必需品。

2006年，凉茶被列为首批国家级非物质文化遗产。

本书从简单实用、对症开方的角度，为您精选了近180道凉茶方剂。

全书分九部分，第一部分为您介绍凉茶的相关基本常识，其余部分以不同功效凉茶为分类标准，采用具体实例为您讲解凉茶制法、功效等，分为清热降火、清咽止咳、防感解毒、清肝明目、润肠通便、健胃消食、理气养阴、其他类等。

希望本书能够帮助大家更好地了解凉茶，选用凉茶。

<<广东凉茶>>

内容概要

凉茶，主要是指利用性质寒凉的中草药等煎泡而成的饮品，具有祛湿热、清肝明目、通便等功效。凉茶在数千年的历史演变中形成了具有独特韵味的凉茶文化，而广东凉茶是凉茶文化的代表，也是岭南文化的重要组成部分，有着“生命源于水，健康源于凉茶”的科学意识。

本书从简单实用、对症开方的角度，精选了180余道凉茶方剂，向读者介绍其制作方法和功效等知识，按其功效分为清热降火、清咽止咳、防感解毒、清肝明目、润肠通便、理气养阴等类，选材简单，操作方便，是一本居家饮食常备参考书籍。

<<广东凉茶>>

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<广东凉茶>>

书籍目录

第一部分 凉茶基本常识

凉茶主要功效

凉茶小常识

不适宜喝凉茶的人群

第二部分 清热降火茶

清凉茶

淡盐凉茶

夏季清热茶

香兰凉茶

陈皮凉茶

茅根竹蔗水

木棉花茶

绿豆菊花茶

竹叶清心茶

洋参麦冬茶

参麦益气茶

西瓜皮凉茶

消暑冬瓜茶

鲜藕凉茶

荷叶凉茶

雪梨菊花茶

淡竹叶根茶

胡萝卜荸荠水

青草茶

降火止痛茶

双梅茶

连银感冒茶

榕树须茶

五花茶

塘葛菜茶

银板青叶茶

清热消红茶

防疹茶

柚子红茶

玫瑰普洱茶

退热茶

黄龙茶

葫芦茶

石龟茶

豨莶地骨茶

第三部分 清咽止咳茶

单方火麻仁

橄榄酸梅茶

三根救喉茶

鸡咳茶

<<广东凉茶>>

清音蝴蝶茶
芦根开声茶
菊花龙井茶
杏仁雪梨茶
百部桑杏茶
玄参茶
金芦清咽茶
清咽解毒茶
黄子清音茶
罗汉果五花茶
蚌花蜜枣茶
清肺茶
紫黄定咳茶
麻杏青黄茶
双百茶
冬花枇杷茶
麦冬百合薏米茶
菱贝桑鱼茶
黄鱼茶
白石润肺茶
桑菊香豉茶
栗壳糖茶
苍耳子茶
金鱼川贝茶
第四部分 防感解毒茶
斑砂
薄荷姜糖茶
感冒退热茶
金根防疫茶
芝麻生姜茶
伤风茶
贯众防感茶
宁耳茶
二叶茶
感炎平茶
泌炎宁茶
天冬石斛茶
清肺消痙茶
消痔茶
湿疹清解茶
白花茶
清胃消炎茶
绿菊茶
葛根金银清减茶
消雪茶
芥菜蜜枣茶
黄白紫赤茶

<<广东凉茶>>

白金消疹茶
利湿清盆茶
青紫茶
玉米须茶
薄荷茶
芦荟解毒茶
第五部分 清肝明目茶
平肝清热茶
桑菊茶
八宝菊花茶
清肝消斑茶
消积茶
虎杖金川茶
垂盆草茶
谷木养眼茶
苦瓜干茶
清肝抑亢茶
溪黄草茶
柴岑解毒茶
枸杞子菊花茶
清肠固肾茶
退黄三草茶
薄荷凉茶
丹田茵陈茶
金钱开郁茶
清肝除热茶
第六部分 润肠通便茶
清利通淋茶
决明冬瓜蜜茶
大蒜绿茶
火炭母猪血茶
止消茶
白石花竹养阴茶
菊花薄荷茶
茉莉乌龙茶
水蜜桃红茶
三宝茶
菊花山楂茶
桑菊银楂茶
桂花甜茶
利湿减肥茶
三叶减肥茶
第七部分 健胃消食茶
七星茶
桑菊枇杷茶
午时茶
山楂糖茶

<<广东凉茶>>

金渣消滞茶
青皮甘露茶
榄葱生姜茶
神曲导滞茶
白术健脾茶
青梅红茶
薏米红茶
清胃除臭茶
鲜橘消胀茶
山楂乌梅汤
水翁花茶
第八部分 理气养阴茶
仙鹤调经茶
宣闭茶
柴胡通乳茶
地黄调经茶
菟丝子乌龙茶
滋阴宁静茶
缤纷年华茶
银耳冰糖茶
橙子红茶
西洋参枸杞子茶
红枣桂圆茶
双子茶
败酱急阑茶
橄榄萝卜茶
锄强茶
青芪茶
茉莉柠檬茶
黄芪调养茶
第九部分 其他类茶
葛根镇痛茶
母子茶
益母慢前茶
败酱清盆茶
清肝开郁茶
起痿茶
丹泽茶
清热消麦茶
桃仁慢阑茶
香蕉茶
舒缓恢复茶
肉桂暖身茶
红花活血茶
三金茶
三藤茶

<<广东凉茶>>

编辑推荐

凉茶制作宝典，居家必备指南分门别类，简单实用对症下药，清晰明了功效药理解答悬惑，药材百科趣味丰富。

<<广东凉茶>>

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>