

<<喝出健康来>>

图书基本信息

书名：<<喝出健康来>>

13位ISBN编号：9787801565921

10位ISBN编号：7801565924

出版时间：2004-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：赵春媛 编

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>

## <<喝出健康来>>

### 内容概要

人生最离不开者，莫过于吃、喝、拉、撒、睡，这其中，“喝”又占有相当的比例。因此人的一生，喝什么，怎么喝，喝多少，什么时候喝……就与人的健康息息相关，而当今世界，可“喝”的东西实在太多，五花八门，林林总总，令人眼花缭乱，目不暇接。本书从关心和促进人的身体健康出发，分门别类地介绍了生活中司空见惯的可喝、该喝之物种种，包括茶、奶、酒、汤、粥、白水、饮料、咖啡、蜂蜜等等的营养价值及一些制作方法和食用须知，意在使不同年龄、不同性别的人喝得科学合理，喝得恰到好处。

## <<喝出健康来>>

### 书籍目录

香茶篇 茶的起源与饮茶史 茶的六大起源 中国十大名茶 名茶与茶名 饮茶十德 饮茶与健康 茶墨之辩 哪些人不宜饮茶 中老年人饮茶要注意什么 走出饮茶的误区 您适合喝什么茶 不同类茶地的冲泡方法 茶叶的抗癌作用 七种天然减肥茶 绿茶抑制血管生成 绿茶中发现抗过敏物质 每日饮红茶血管保通畅 饮茶补锰 溃疡病人宜饮糖奶茶 常饮药茶降“三高” 红茶可保护牙齿 茶叶可预防虫牙 冷水茶可治糖尿病 饮茶可防细菌性食物中毒 饮柿叶茶可防高血压 边看电视边喝茶抗辐射 浓茶可致骨质疏松 茶叶鲫鱼汤治心衰 隔夜茶的药用 四季饮茶有讲究 夏委多饮热茶水 “洗茶”的必要 沏茶三诀 饮茶别贪新 发霉的茶叶不可饮用 一天五道茶 茶叶冲泡三次为宜 喝茶方式不同营养吸收不一 怎样选购新茶 茶叶质量的鉴别 茶叶贮存五法 茶叶受潮莫曝晒 茶姥养生之道 慈禧的仙药茶 虫杀 世界各地的饮茶风俗 日本的茶道 英伦香飘下午茶 .....美酒篇鲜奶篇白木篇靚汤篇火粥篇饮料篇什锦篇

<<喝出健康来>>

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>