

<<美丽女人花草茶>>

图书基本信息

书名：<<美丽女人花草茶>>

13位ISBN编号：9787807297680

10位ISBN编号：7807297689

出版时间：2010-5

出版时间：雪峰、王缉良 凤凰出版传媒集团，凤凰出版社（2010-05出版）

作者：雪峰 著

页数：176

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>

## <<美丽女人花草茶>>

### 前言

喝花草，健康养生的时尚潮流久居喧嚣的都市，任何人都会对悠闲的乡村氛围充满渴望，红色的玫瑰，黄色的金盏，紫色的薰衣草，褐色的迷迭香，绿色的薄荷叶……色彩缤纷、香馨沁人！

花草茶的风靡首先是在某种程度上满足了人们这种浪漫情怀。

同时纯天然的花草茶完全不含咖啡因、茶碱或人工添加剂，即使天天饮用，也不会对身体造成负担，是追求高品质生活的人们作为日常养身、养颜、养神、养心的天然饮品。

茶是人类最健康的饮料，女人最经典的饮品是花，古人有“上品饮茶，极品饮花”之说，现代亦有“男人品茶，女人饮花”之词。

以花代茶饮用的方法，来源于古代宫廷贵人的美容习惯。

花草茶所具备的美容护肤、美体瘦身、保健养生功用，让天然爱美的女人欲罢不能。

花草茶不仅好看、好闻，还含有丰富的营养成分，如维生素B、维生素C、维生素E等，温和不刺激，经常饮用可促进新陈代谢，排出毒素，调节神经，改善体质，提高机体免疫力，让人容光焕发，神清气爽。

花草含有许多具有疗效的成分，我们享受其芳香的同时，也能得到药效，这就是花草茶的特征。

舒舒服服地享受美好的香味，通过鼻子尽量吸收微量的挥发性成分（精油成分），而气味的化学分子成为一种微电信号（神经信号）抵达脑部，就能使我们得到温和的芳香疗效。

此外，茶里面会溶解出诸如单宁酸、黄酮素、维生素、矿物质等水溶性成分，都是只使用精油时无法摄取到的精华。

## <<美丽女人花草茶>>

### 内容概要

《美丽女人花草茶》讲了茶是人类最健康的饮料，女人最经典的饮品是花，古人有“上品饮茶，极品饮花”之说，现代亦有“男人品茶，女人饮花”之词。以花代茶饮用的方法，来源于古代宫廷贵人的美容习惯。花草茶所具备的美容护肤、美体瘦身、保健养生功用，让天然爱美的女人欲罢不能。花草茶不仅好看、好闻，还含有丰富的营养成分，如维生素B、维生素C、维生素E等，温和不刺激，经常饮用可促进新陈代谢，排出毒素，调节神经，改善体质，提高机体免疫力，让人容光焕发，神清气爽。

## &lt;&lt;美丽女人花草茶&gt;&gt;

## 书籍目录

11 PART1美丽女人从茶饮开始12 认识花草，美丽一生13 爱上花草，做个水美人14 花草茶的保健功效15 如何选购花草茶16 汉方药草18 药草茶的保健功效20 传统茶的功效全知道22 茶饮的最佳拍档24 茶饮也分时节25 女性“特殊时期”忌喝茶26 平日饮茶九忌28 十二星座与花茶31 PART2 美容润肤茶饮32 净白玉肤茶饮33 杞枣养颜茶34 柠檬甘菊美白茶35 洛神白润茶36 芦荟红茶37 养颜嫩肤茶饮37 玫瑰嫩肤茶38 玫瑰养颜茶39 玉竹养颜茶40 润肌养颜茶41 祛斑茶饮41 薏仁净白茶42 玫瑰抗斑茶43 桃花美白茶44 黄芪抗斑茶45 祛痘茶饮45 菊花金银消痘茶46 黄柏祛痘茶47 夏枯草防痘茶48 白芷消炎祛痘茶49 PART3瘦身纤体茶饮50 精致五官，小脸茶饮50 柠檬莉茶51 薏仁柠檬水52 绿豆薏仁茶53 纤纤细腰，窈窕茶饮53 山楂决明子茶54 陈皮车前草茶55 燕麦牛奶饮56 草莓鲜奶饮57 调脂茶饮57 双花蜜茶58 金橘红枣茶59 山楂茶60 陈皮乌龙茶61 赶走虚胖，祛水肿茶饮61 乌龙茶柠檬饮62 薏仁茶63 普洱菊花茶64 乌梅山楂茶65 PART4补血益气茶饮67 红枣枸杞茶68 红枣桂圆饮69 黄芪红枣茶70 当归枸杞饮71 花生奶72 活血茶饮73 红豆补血茶74 益气茶饮74 益气参饮75 灵芝茶76 补气生津茶77 提神补气茶78 补气人参茶79 PART5调理肠胃，防便秘茶饮80 增液茶81 黄芪蜜茶82 梅子绿茶83 通便茶84 决明子茶85 陈皮茶86 麦芽茶87 大黄茶88 麻仁蜜茶89 决明苡蓉茶90 决明陈皮茶91 PART6舒压解郁茶饮92 提神减压茶饮92 迷迭香茶93 洛神茶94 茉莉薄荷茶95 快速提神茶96 陈皮提神茶97 芬芳下午茶98 安神补脑茶饮98 菩提甘菊茶99 五味子茶100 洋参枸杞茶101 枸杞龙井茶102 眠安睡102 助眠安睡茶103 莲子心茶104 百合安眠茶105 洋甘菊助眠茶106 安神助眠茶107 熏衣草蜂蜜茶108 菩提叶茶109 PART7清热解毒茶饮110 薄荷甘草茶111 桑菊茶112 荷叶凉茶113 枸杞菊花茶114 乌梅凉茶115 茅根茶116 淡盐凉茶117 洋甘菊迷迭香茶118 罗汉果绿茶119 清热白牡丹茶120 降火龙井茶111 PART8抗衰防老茶饮122 抗衰老碧螺春茶123 抗氧化安吉白茶124 维C抗衰老茶125 薄荷迷迭香茶126 蝶舞干日茶127 桃花茶128 茯苓蜂蜜饮129 玫瑰枸杞茶133 PART9清亮护腔茶饮134 甘草茶135 桑菊茶136 大海生地茶137 山楂利咽茶138 罗汉果茶139 薄荷大海茶140 枇杷竹叶茶141 三花茶142 橄榄润咽茶143 甘草盐茶144 桂花绿茶145 PART10蔬果茶饮153 PART10其它常见功能茶饮166 附录——常用花草食材171 附录——常用药草食材176 附录——常用水果五谷食材

<<美丽女人花草茶>>

章节摘录

插图：

## <<美丽女人花草茶>>

### 编辑推荐

《美丽女人花草茶》编辑推荐：红色的玫瑰，黄色的金盏，紫色的薰衣草，褐色的迷迭香，绿色的薄荷叶；在茶杯里，添加一些一花花草草，让生活更加色彩缤纷、香馨沁人花草茶的自然、浪漫、清香、情趣，足够有吸引力。

简简单单冲泡，轻轻松松美丽一个假期，一个好心情，自由自在的我，享受着浓浓茶香。

品茶的同时，也在品味着书中的轻松和愉悦。

爱上茶饮，20道舒压解郁茶饮、20道抗衰防老茶饮、20道瘦身纤体茶饮、20道补血益气茶饮、20道美容润肤茶饮。

<<美丽女人花草茶>>

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>