

<<美人茶饮>>

图书基本信息

书名：<<美人茶饮>>

13位ISBN编号：9787811174748

10位ISBN编号：781117474X

出版时间：2008-6

出版时间：中国农业大学出版社

作者：采薇

页数：107

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>

<<美人茶饮>>

内容概要

现代女性除了追求事业及生活，更注重能有健康漂亮的脸蛋、窈窕多姿的体态，然而身体的健康却最重要。

本书是一本从健康营养地吃、中草药的茶饮，有效运动三方面传播疾病调养的书。

实用、有效、简便、安全，如每个家庭备有一册，按症选方，将可作到疾病调养与预防。

<<美人茶饮>>

书籍目录

Chapter 1 爱上茶饮, 做个水美人 美人靠水养 茶的美丽功效 茶饮的种类 普通茶 花草茶 中药茶 果蔬饮 其他饮品 饮品调配有讲究 你需要哪种茶饮 认清自己的体质 平安过“三期” 四季茶饮有学问

Chapter 2 排毒纤体茶饮 决明蜂蜜茶 果蔬纤体茶 山楂陈皮茶 大麦瘦身茶 三花排毒茶 清热凉茶 排毒清热茶 荷叶轻身茶 菊花醋饮 樱桃香蕉奶

Chapter 3 养颜润肤茶饮 玉竹白芷茶 菠萝柠檬饮 绿豆薏米饮 芦荟猕猴桃饮 活血润肤茶 姜糖美人茶 玫瑰薰衣草茶 木瓜胡萝卜汁 嫩肤草莓奶 杏仁薏米奶

Chapter 4 乌发明眸茶饮 首乌黑枣茶 核桃芝麻饮 清热明目茶 决明枸杞茶 白菊枸杞茶 龙井菊花茶

Chapter 5 消脂降燥茶饮 消脂绞股蓝茶 玉米须茶 乌梅山楂茶 清火降脂茶 甜橘玫瑰茄茶 玫瑰普洱茶 消脂四味饮 瓜皮荷叶茶 桂花二荷茶 苦瓜橙饮

Chapter 6 补气养血茶饮 桂圆红枣茶 党参杞枣茶 当归枸杞茶 红豆桂圆茶 洋参补气茶 补血花生奶 红景天茶 人参莲子茶 活血补气茶 黄芪红枣茶

Chapter 7 舒压解郁茶饮 枣仁桂圆茶 洋甘菊茶 鼠尾草果橙茶 薰衣草茉莉茶 柠檬草茶 玫瑰银杏茶 莲心甘草茶 红枣浮麦茶 提神薄荷茶

Chapter 8 抗老防衰茶饮 维生素C绿茶 抗氧化蔬菜饮 玉米豆浆饮 迷迭香薄荷茶 茯苓蜂蜜茶 全葡萄饮 人参益寿茶 干果奶茶 阿胶洋参百合茶

附录 常用中药材功效

<<美人茶饮>>

章节摘录

插图：

<<美人茶饮>>

编辑推荐

《美人茶饮》：走笔谢孟谏议寄新茶：一碗喉吻润；两碗破孤闷；三碗搜枯肠，惟有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨清；六碗通仙灵；七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。

<<美人茶饮>>

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>