

<<養生下午茶>>

图书基本信息

书名：<<養生下午茶>>

13位ISBN编号：9789570309737

10位ISBN编号：9570309733

出版时间：2002年09月01日

出版时间：朱雀文化

作者：洪依蘭

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>

## <<養生下午茶>>

### 內容概要

大多數的人一看到「養生」二字，都會聯想到老人或病人，總覺得自己年輕還健康，用不著保養身體。其實現代人終日生活緊張、工作忙碌，每天面對龐大的生活壓力，再加上熬夜、飲食不忌、缺乏運動，不僅身體機能每況愈下，肥胖、老化、文明病上身，都會大大影響未來的身體健康。而如何能利用簡單的飲品，在短短的下午茶時段，輕鬆達到保養身體的功效，為健康把關，便成為現代人重要的生活課題之一。

本書介紹50道沖煮簡便的養生茶飲與20道美味的養生茶點。茶飲針對現代人最著重的潤膚美白、減脂瘦身、強健養身與疾病調養四方面，規劃出50道各有特色與風味的中西式茶飲。

有病喝茶調養、沒病喝茶養生，此即養生下午茶最平民化的飲食宗旨。此外再搭配20道各自具有不同養生功效的美味茶點，鋪陳出一場結合悠閒、美味與健康的下午茶宴，讓你在不知不覺中，就輕易達到保健養生的目的。

作者現為耕讀園茶藝館廚藝總監，深諳藥膳食補旨趣，堅信「藥補不如食補」，漢方自然食材最理想，對於其療效的運用搭配熟練，擅於利用精湛廚藝引出漢方食材令人驚奇的美味。如果你還沒喝過所謂的「養生下午茶」，也還沒體會過美味與養生並行的滋味，建議你趕快試試！

本書延續TASTER系列特色：  
多道數。

低價位。

圖片及印刷精美  
封面多加一層霧面書套，讓書看起來更高級又防水、不易把書弄髒。

PS.  
TASTER001 《冰砂大全》  
TASTER002 《百變紅茶》  
TASTER003 《清瘦蔬果汁》  
TASTER004 《咖啡經典》  
TASTER005 《瘦身美人茶》

## <<養生下午茶>>

### 作者簡介

主廚廚師：洪偉峻

生活簡純重義氣、專注工作揮灑才華的水瓶座。

十二年資深廚師，現任耕讀園全省十七家連鎖茶藝館廚藝總監。

深諳藥膳食補旨趣，堅信「藥補不如食補」，漢方自然食材最理想。

感謝耕讀園傢俬館出借場地協助拍攝及助手何世裕幫忙。

文字執行：林麗娟

十八年資深美食記者，是工作狂，也是熱愛自助旅行的典型雙子座。

身為中醫師之女，從小就懂得喝茶養生的健康之道，最愛的保健飲料是玫瑰、薰衣草、菩提子花草茶，舒緩緊張壓力又能調血助眠，普洱菊花茶最能潤喉消脂，龜苓膏養顏美容。

<<養生下午茶>>

書籍目錄

- 6飲茶養生
- 13美白潤膚
- 15白芷養顏茶
- 17香水蓮花茶
- 18七葉膽茶
- 19牛蒡去痘護膚茶
- 21芙蓉花茶
- 22人參菊花茶
- 23檸檬香蜂草茶
- 24高山苦瓜茶
- 25金桔活力茶
- 26長生綠茶
- 27洛神花山楂凍飲
- 29減脂瘦身
- 31紅玫人參茶
- 33菊花普洱茶
- 33陳皮葛花茶
- 35金銀減肥茶
- 36菩提香草茶
- 37養生烏豆茶
- 39玫瑰蜜棗茶
- 41保健強身
- 43玉漿肉桂茶
- 45安神麥草茶
- 45茴香定胃茶
- 46金萱桂花茶
- 47桂花北杏茶
- 48首烏健美茶
- 49冬蟲夏草茶
- 51本草桑葉茶
- 52紫蘇雙棗茶
- 53桂圓紅棗茶
- 54人參牛蒡茶
- 55東方美人茶凍飲
- 56香柚冰渣茶
- 57桂花薄荷茶
- 59薰衣草茶
- 59玫瑰蘋果茶
- 61檸檬水果茶
- 63疾病調養
- 65化石草茶
- 65五味子安神茶
- 67凍頂椰子盅
- 68定風草茶
- 69杭菊金棗茶

<<養生下午茶>>

- 71 養血調身茶
- 73 白茅根甘蔗茶
- 73 甘杞消脂茶
- 74 安南子茶
- 75 香柚美人茶
- 77 消脂健生茶
- 77 茵陳藿香茶
- 78 枇杷銀杏茶
- 79 人參舌草茶
- 81 檸檬花草茶
- 83 養生茶點
- 85 茉香綠茶餃
- 87 香栗狀元糕
- 87 黃耆馬來糕
- 88 川貝杏仁糕
- 89 長生綠茶粿
- 90 酥炸鮮人參
- 91 香酥百合根
- 93 山藥蘿蔔絲餅
- 94 梅醋蓮藕片
- 95 銀杏酥盒子
- 97 醋拌香綠木瓜
- 98 山藥潤餅卷
- 99 葵花捲煎餅
- 100 蜜汁紅棗
- 101 山藥桂花蜜
- 103 青春雪花糕
- 105 薑汁燉奶
- 106 清燉雪中紅
- 107 羅漢菊花凍
- 109 龜苓膏
- 110 食材索引
- 112 作者介紹

<<養生下午茶>>

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>