

图书基本信息

书名：<<对症养生.保健茶饮制作大全-全彩超值版>>

13位ISBN编号：9787122120540

10位ISBN编号：7122120546

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：双福，赵峻 等编著

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>

## 内容概要

保健茶饮是绿色健康之道。

保健茶，又称药茶，指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，不仅具备茶的色、香、味，还以传统中医理论为基础，侧重保健养生。

本书选择家庭中常见的茶叶、中药等，按照读者最为关注的保健方式进行分类，提供给您合适的保健茶饮。

保健茶饮冲泡简单，您只要选取适合您的茶饮品种，参照本书的详细步骤，即可实现足不出户的养生保健茶饮。

## 作者简介

赵峻

青岛大学医学院附属医院中医科副主任，副主任医师，青岛市中医药学会理事，中华中医药学会委员。

书籍目录

常用养生保健茶材功效索引

Part1 大自然恩赐的灵丹草

养生保健茶的由来与发展

煲好一壶养生保健茶

养生保健茶“会喝”更有效

Part2 原茶篇——

一杯佳茗，提升身体自愈力

绿茶

原汁绿茶

碧螺春茶

盐绿茶

枸杞绿茶

山楂绿茶

芦根甘草绿茶

橘红绿茶

银耳绿茶

荞麦蜂蜜绿茶

枣绿茶

红茶

原汁红茶

姜红茶

黄芪红茶

桂花红茶

乌龙茶

原汁乌龙茶

蜜青茶

白茶

原汁白茶

黄茶

原汁黄茶

普洱茶

原汁普洱茶

菊花普洱茶

双花普洱茶

Part3 四季篇——

因时调养，四季健康防病

春季温补茶

金银花原汁茶

冰糖木蝴蝶饮

姜片茶

陈皮姜茶

夏季清热茶

苦瓜茶

柠檬茶

鲜藕茶

荷叶甘草茶

三花茶

芙蓉荷叶茶

秋季甘润茶

苹果茶

萝卜蜂蜜茶

菊花蜂蜜茶

橄榄酸梅茶

金银花乌梅茶

菊杞茶

冬季祛寒茶

橘红牛蒡茶

奶茶

人参茶

枣杞茶

姜糖茶

49

50

黄芪甘草茶

桂圆茶

Part4 生活篇——

按需饮茶，对症保健康

女性适宜的保健茶

美白润肤

玫瑰薄荷茶

薰衣草柠檬茶

去痘

清热消痘茶

清肺消痘茶

消斑

桃花茶

丝瓜祛斑茶

减肥瘦身

绞股蓝降脂茶

苦丁菊花茶

防治痛经

糖茶

泽兰叶茶

防治更年期综合征

二子延年茶

五味子茶

男性适宜的保健茶

提神醒脑茶

菊花人参茶

茉莉醒脑茶

降火除口臭茶

茉莉薄荷茶

薄荷绿茶  
缓解宿醉茶  
葛根赤豆茶  
紫罗兰迷迭茶  
护肝保健茶  
黄芪枸杞菊花茶  
五味蜜茶  
补肾保健茶  
枸杞茯苓茶  
五味滋补茶  
老爸老妈适宜的保健茶  
益寿茶  
茉莉桂圆茶  
人参陈皮茶  
宁神安睡  
佛手莲心茶  
枸杞黄连茶  
降压降脂  
银杏叶茶  
洋参山楂茶  
辅助降糖  
田七番石榴叶茶  
山药田七茶  
舒活筋骨  
黄芪红枣茶  
参芪茉莉花茶  
参苏茶  
Part5 茶香篇——  
茶香浓郁，养生保健茶食  
茶香菜  
清蒸茶鲫鱼  
龙井肉片汤  
茶香蛋  
龙井虾仁  
茶香粥  
茶叶粥  
姜茶乌梅粥  
金公双叶粥

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>