

<<广式凉茶>>

图书基本信息

书名：<<广式凉茶>>

13位ISBN编号：9787506465229

10位ISBN编号：7506465221

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织

作者：犀文资讯

页数：125

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>

## <<广式凉茶>>

### 前言

凉茶，主要是指利用性质寒凉的药物煎泡而成的汤药。

夏天喝，可以消除体内暑气；冬天喝，可以治疗因干燥引起的喉咙疼痛等；平时喝，可以防感抗感、润肠通便、健胃消食、降压减脂、增强免疫力等。

难怪广东人说，“生命源于水，健康源于凉茶”。

中医认为，“热自外受，火自内生”。

降解“热”、“火”的最好办法莫过于利用相克之药调和，而煎泡凉茶的原料多为寒性，常服自然能够清热解毒、滋阴降火。

所以，吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……凡是吃了让人体内火上升的食物，都可以通过饮凉茶来清热解毒。

传说凉茶最早源于东晋道学医药家葛洪。

葛洪南下后目睹了两广地区瘴疠流行、民不聊生的状况，于是潜心研究岭南各种温病医药。

后来，他所遗下的医学专著以及后世劳动人民长期总结的丰富经验，最终形成了底蕴深厚的岭南凉茶文化。

近二百年间，王老吉、黄振龙等品牌的兴起，又为凉茶的现代化转型带来了生机。

以简单易用、对症实用为宗旨，本书精选了近150道凉茶方剂，分别归类为经典凉茶、夏日降火、清咽利喉、防感抗感、润肺止咳、清肝明目、润肠通便、凉血散热、消炎解毒、降压减脂、健胃消食、男女常饮、小儿适用等14个方面。

希望本书能够帮助大家了解凉茶，选用凉茶。

谬误之处，恳请指正。

## <<广式凉茶>>

### 内容概要

广东人说“生命源于水，健康源于凉茶。”

凉茶具有清热降火、润肠通便、滋阴解毒、降压减脂等功效。

本书以凉茶的专效分类，介绍了近150道凉茶的配方、功效、制法、宜忌及其药理，并附有相关的药材知识，简单易懂、对症实用，可作为老百姓的四季汤饮指南。

## &lt;&lt;广式凉茶&gt;&gt;

## 书籍目录

凉茶Q&A一 经典凉茶 王老吉 平肝清热茶 斑砂 单方火麻仁 桑菊茶二 夏日降火 淡盐凉茶 菊花茶 西瓜皮凉茶 消暑冬瓜茶 薄荷凉茶 香兰凉茶 陈皮凉茶 鲜藕凉茶 荷叶凉茶 雪梨菊花茶 茅根竹蔗水 木棉花茶 绿豆菊花茶 淡竹叶根茶 胡萝卜马蹄水 青草茶 竹叶清心茶 洋参麦冬茶 参麦益气茶三 清咽利喉 橄榄酸梅茶 百部桑杏茶 玄参茶 清音蝴蝶茶 芦根开声茶 黄子清音茶 三根救喉茶 金芦清咽茶 清咽解毒茶四 防感抗感 伤风止咳茶 薄荷姜糖茶 感冒退热茶 金根防疫茶 阴虚感冒茶 贯众防感茶 二叶茶五 润肺止咳 栗壳糖茶 苍耳子茶 罗汉果糖茶 罗汉果五花茶 蚌花蜜枣茶 白石润肺茶 桑菊香豉茶 清肺茶 紫黄定咳茶 金鱼川贝茶 麻杏青黄茶 双百茶 冬花枇杷茶 麦冬百合薏米茶 葵贝桑鱼茶 黄鱼茶六 清肝明目 八宝菊花茶 清肝消斑茶 溪黄草茶 柴岑解毒茶 虎杖金川茶 金钱开郁茶 菊花蜜饮 垂盆草茶 苦瓜干茶 清肝抑亢茶 夏季清热茶 丹田茵陈茶 谷木养眼茶 退黄三草茶七 润肠通便 火炭母猪红茶 止消茶 白石花竹养阴茶 清利通淋茶 决明冬瓜蜜茶八 凉血散热 双梅茶 降火止痛茶 榕树须茶 五花茶 塘葛菜茶 连银感冒茶 石龟茶 旆茎地骨茶 银板青叶茶 清热消红茶 退热茶九 消炎解毒 感炎平茶 泌炎宁茶 消痔茶 湿疹清解茶 青紫茶 白金消疹茶 白花茶 清胃消炎茶 黄白紫赤茶 天冬石斛茶 清肺消痰茶十 降压减脂 菊花苦丁茶 桑菊银楂茶 菊花山楂茶 桂花甜茶 利湿减肥茶十一 健胃消食 午时茶 桑菊枇杷茶 鲜橘消胀茶 党参黄米茶 青皮甘露茶 榄葱生姜茶 山楂糖茶 金渣消滞茶 清胃除臭茶 神曲导滞茶十二 男女常饮 三叶减肥茶 粉葛镇痛茶 清肝开郁茶 地黄调经茶 白芍清经茶 母子茶 仙鹤调经茶 宣闭茶 柴胡通乳茶 双子茶 败酱清盆茶 利湿清盆茶 起痿茶 丹泽茶 锄强茶 黄龙茶 益母慢前茶十三 小儿适用 七星茶 鸡咳茶 小儿消积茶 小儿防疹茶 小儿消雪茶十四 其他类 宁耳茶 青芪茶 葫芦茶 芥菜蜜枣茶 水翁花茶 山楂乌梅汤 橄榄萝卜茶 滋阴宁静茶 清热消麦茶 桃仁慢阑茶 败酱急阑茶 三金茶 三藤茶

<<广式凉茶>>

章节摘录

插图：

## <<广式凉茶>>

### 编辑推荐

《广式凉茶》：广式凉茶是广东首批“食品文化遗产”之一，它以中草药为原料煎泡而成，具有清热解毒、润肺止咳、防感抗感、健胃消食、润肠通便等功效。吃火锅、吃小龙虾、吃烧烤……吃了让人体内火上升的食物，可通过适当饮用凉茶来清热解毒。以简单易用、对症实用为宗旨，《广式凉茶》精选了近150道凉茶方剂，分别归类为经典凉茶、夏日降火、清咽利喉、防感抗感、润肺止咳、清肝明目、润肠通便、凉血散热、消炎解毒、降压减脂、健胃消食、男女常饮、小儿适用等14个方血。希望《广式凉茶》能够帮助人家了解凉茶，选用凉茶。

<<广式凉茶>>

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>