

<<美容养颜/花草茶的养生哲学>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜/花草茶的养生哲学>>

13位ISBN编号：9787535760999

10位ISBN编号：7535760996

出版时间：2010-1

出版时间：湖南科技

作者：王巍 编

页数：91

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>

## 前言

西方所谓的“花草茶”是一种以药草为原料配制的饮料。

药草属草本植物，种类繁多，而其中一些具有医疗、芳香等特质，可供保健、烹调、美容之用。

18世纪末，人们发现了花草茶除了可以保健养生之外，还能够提高生活情趣，于是饮用花草茶发展为一种时尚，20世纪80年代大量引进我国台湾后，其天然健康的特点也得到了人们的青睐。

现在花草茶与传统中医相结合，发展成为一种独具特色的花草保健茶饮。

随着生活质量的提高，人们更注重健康自然的养生方式，放弃浓咖啡、香烟，泡一壶花草茶，既养眼又养身。

《花草茶的养生哲学》系列丛书，从花草茶的概念、常用花草茶的功效、选购及保存、冲泡方法、饮用宜忌等方面，较为全面地介绍了花草茶。

这套丛书按照花草茶的不同功效分为《窈窕享瘦》、《美容养颜》、《养身健体》、《疾病防治》4本，每一本书都用翔实的文字说明和精美的图片，介绍了每款茶的具体做法和功效。

便于翻阅、查找。

但需要注意的是，由于每个人的体质不同，有些人对某些易造成过敏反应的茶会出现过敏反应，因此在服用之前最好先询问医生。

编者真诚地希望能提倡一种健康的生活方式，因此特别介绍了一些适合喝茶时听的音乐，让你在品茶的同时还能放松身心，体味人生。

<<美容养颜/花草茶的养生哲学>>

内容概要

本书介绍36种精选美容花草配方，5大天然滋养美容篇章，4首舒缓的茶语小调，由内而外散发美丽的光芒。

徜徉在美丽的花海，呼吸着花草的芬芳，在自然的滋养中还你靓丽容颜！

<<美容养颜/花草茶的养生哲学>>

书籍目录

1 花草茶知识大学堂 什么是花草茶 怎样选购花草茶 花草茶保存有诀窍 如何正确冲泡花草茶  
花草茶常用配料 常用美容花草茶 如何挑选适合自己的花草茶2 泡一杯花草茶 美白补水篇 玫瑰  
枸杞子茶 玫瑰柠檬草茶 玫瑰茉莉柠檬茶 苹果花玫瑰茶 勿忘我金盏花茶 柠檬茶 花草do re  
mi1活血祛斑篇 红巧梅茶 金盏花薰衣草茶 玫瑰迷迭香茶 枸杞子甘草茶 玫瑰茉莉花茶 勿忘  
我桂花茶 红巧梅薰衣草祛斑茶 玉蝴蝶勿忘我茶 玉美人茶 花草do re mi2控油祛痘篇 桂花绿茶  
饮 金银花麦冬饮 玫瑰荷叶美容茶 玫瑰金盏茶 迷迭香薄荷茶 人参花柠檬草茶 勿忘我薰衣草  
茶 野菊花金盏茶 月见草茉莉祛痘茶 花草do re mi3亮颜润肤篇 桂圆枸杞子茶 三香美容茶 红  
枣玫瑰茶 洛神花美容茶 茉莉甜菊茶 玄米茶排毒降火篇 苦瓜茶 洛神甘草养颜茶 玫瑰乌梅饮  
人参花枸杞子茶 薰衣草芦荟美肤茶

<<美容养颜/花草茶的养生哲学>>

章节摘录

插图：

<<美容养颜/花草茶的养生哲学>>

编辑推荐

《花草茶的养生哲学:美容养颜》是由湖南科学技术出版社出版的。

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>