

<<香草茶品鉴大全>>

图书基本信息

书名：<<香草茶品鉴大全>>

13位ISBN编号：9787538156386

10位ISBN编号：7538156380

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：[日] 佐佐木薰

页数：205

译者：乐馨

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>

<<香草茶品鉴大全>>

内容概要

香草茶具有天然的调理、改善身心的作用，能够使疲惫的身体重现活力。

本书对108种香草的效用、香气及使用方法进行了详尽的解说。

包括了香草茶的种类及效用，香草茶的选择和保存方法，冲泡、饮用香草茶的方法，可以消除焦虑、抑郁、疲劳、便秘、乳汁分泌不足等烦恼的香草茶配方，让您拓宽对香草的认识，尽享香草的魅力!并借着自然的恩惠和植物的力量变得更健康、舒心!

<<香草茶品鉴大全>>

书籍目录

前言：香草茶的健康之道 第1章 有益身心的香草茶 香草茶——来自大自然的恩惠 找到对自己有益的香草茶 与果汁等饮料混合饮用 香草茶的其他使用方法第2章 冲泡香草茶的方法 如何选择香草茶 香草茶的选择和保存方法第3章 如何选择香草茶 冲泡香草茶的方法 香草茶种类及其适应证一览表 香草茶的主要作用一览 香草茶介绍（P46～P164）的阅读说 朝鲜蓟 小米草 龙牙草 心叶牛青胆 洋茴香 紫花苜蓿 当归根 皱叶酸模根 紫锥花 专栏 香甜可口的甘露酒 接骨木花 燕麦 油橄榄 牛至 陈皮 橙花 甘菊……第4章 可以消除烦恼的香草茶配方

<<香草茶品鉴大全>>

章节摘录

香草茶——来自大自然的恩惠香草茶源自天然，其中大部分不含咖啡因。

香草茶的香味和茶水都具有调理身心的效果，这是香草茶的一大特征。

当人闻到茶水散发出来的香味时，香草中微量的挥发性成分（精油成分）就会被鼻腔所吸收，香气的化学成分经由嗅觉的神经通道到达脑部，能够达到温和的“芳香治疗”效果。

而且，香草中含有的丹宁、类黄酮、维生素、矿物质等水溶性成分也能通过消化器官被人体吸收。

可以说，香草茶同时作用于人的精神和生理两个层面，这是大自然的恩惠。

若想通过饮用香草茶改善自己的身心健康，那么必须对香草有一定的了解。

香草中含有药用成分，有时医生也将香草用于疾病的治疗。

因此，在饮用香草茶时，要充分考虑到香草茶的药性。

如果已选好香草品种，那么务必在饮用前确认该香草品种所具有的效用和相关的注意事项。

例如，有些有慢性疾病或是正在治疗某种疾病的患者以及孕妇、儿童，在使用香草茶前必须咨询医生

。除了治疗疾病外，香草茶还可以预防疾病或帮助缓解轻度的不适症状。倘若饮用香草茶出现不良症状，请先咨询相关医师。

<<香草茶品鉴大全>>

编辑推荐

《香草茶品鉴大全》:品味生活系列。

<<香草茶品鉴大全>>

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>