

<<清热解毒汉方凉茶>>

图书基本信息

书名：<<清热解毒汉方凉茶>>

13位ISBN编号：9787807058076

10位ISBN编号：7807058072

出版时间：2008-7

出版时间：成都时代出版社

作者：中映良品

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>

## <<清热解毒汉方凉茶>>

### 内容概要

本书用翔实的文字和精美的图片，全面、详尽地展现了凉茶、药茶的风貌，从其概念、类型、保健优势、饮用原则、饮用宜忌等方面多角度地介绍了凉茶、药茶的特点，还为您详解了凉茶、药茶的来龙去脉。

本书按茶饮的营养保健功效，将70个实例分成七大类，便于翻阅、查找。

每一道茶饮都有详细的制作过程、饮用宜忌及保健功效等，且配有精美的图片，让人一目了然。

本书图文并茂，装帧精美，另附赠凉茶制作的影视光碟一张，让您能更直观地认识、更深入地了解凉茶、药茶。

## &lt;&lt;清热解毒汉方凉茶&gt;&gt;

## 书籍目录

药茶中的精品——凉茶凉茶的类型药茶保健七大优势饮用凉茶9项注意35种凉茶常用药材介绍清热去湿解毒 解热淡盐凉茶 板蓝根下火解毒茶 薄荷风热感冒茶 金银花清热去湿茶 外感花根茶 薄荷菊花清火茶 绿豆清热解毒茶 二十四味凉茶 香兰祛暑凉茶 清热茅根竹蔗茶 消暑祛湿五花茶润喉润肺止咳化痰 杏仁止咳茶 杏仁解热缓咳茶 罗汉果化痰止咳茶 陈皮止咳健胃茶 银甘润肺止咳茶 灵芝薄荷利咽茶 川贝伤风止咳茶 杏仁奶茶肝胆脾胃疾患防治 灵芝甘草益肝茶 五味子护肝茶 茵陈蒲公英益肝茶 疏肝理气佛手茶 玫瑰花疏肝茶 夏枯草清肝明目茶 护肝利胆苏木茶 红豆益肝解毒茶 黑豆健脾消肿茶 首乌丹参补肝益肾茶 清肝解热溪黄草茶 清肝润肺桑菊茶 麦冬降肝火凉茶 平肝明目菊花茶 养肝去痛桑叶茶血液循环及肉分泌代谢疾患防治 白及莲须止血茶 火麻仁养血凉茶 活血散淤黑豆茶 益气补中黄芪地黄茶 固肾益精山药茶 止血化淤三七茶 润肤养颜桑叶茶 止血生津乌梅凉茶病后康复 人参大枣补虚茶 合欢安神茶 人参乌梅茶 黄芪枣姜茶 五味枣仁枸杞茶 首乌延寿茶 化痰止呕姜夏茶 活血止痛丹参茶 温中益脾参姜茶 苍术厚朴平胃茶 益肾健脾银花莲子茶养生益寿延年 人参固本茶 养血健脾五福饮茶 益气补中黄芪甘草茶 乌龙消脂益寿茶 三花减肥茶 调血海带决明子茶 首乌益寿不老茶 益肾强筋杜仲茶 麦冬清肺茶 消胀防晕香草茶 润肺补肾双耳茶四季养生茶 利咽解郁薄荷茶 防暑生津柠檬茶 润肺止咳桑杏茶 补肺强心山楂核桃茶 清热润燥麦冬茶 薄荷甘草解暑茶

## <<清热解毒汉方凉茶>>

### 章节摘录

插图:药茶中的精品——凉茶凉茶，从字义理解，凉即寒凉，茶即茶叶，合起来讲，凉茶是用茶叶制成的具有寒凉清热、生津止渴作用的一种饮料。

凉茶起源于广东。

因为广东地区属于典型的亚热带气候，夏季炎热，多雨潮湿，水质偏燥热，而且夏季炎热时间比较长，再加上广东人喜欢吃煎炒燥热的食物，并习惯晚睡，很容易生“热气”，即北方人所说的“上火”。

广东的先民们为了除湿去热，便将一些具有清热消暑、去湿解毒作用的中草药配成各式各样的凉茶，逐渐成为广东地区的特色饮食文化之一。

凉茶最早是以茶叶为原料的，后来有人为了增强茶叶清热生津的作用，或为了增加一些其他功效，于是在凉茶中添加一些中草药，甚至发展到后来，不少凉茶虽有茶之名，已无茶叶之实，全是由一些中草药组成，因此，其作用不仅仅局限于清热生津，而有去湿消滞及解表发散等功效。

随着凉茶概念的不断延伸，凡是能起到清热解暑、去湿去火、生津止渴、提神醒脑或养颜护肤等作用的，都已经被人们称为“凉茶”。

凉茶凉而不寒，清热而不伤脾胃，没有肝肾毒性，四季皆宜，无病时可防病，有病时能治病，秋冬防秋燥，春夏去暑湿，它无毒有效的特点十分符合现代人的消费观念。

饮用凉茶是广东人民长期周大自然作斗争总结而来的一种护身法宝。

广东人往往以“饮咗茶未”（意即“你喝茶了吗”）作为问候，可见对喝茶的喜好。

饮凉茶是广东人常年的一个生活习惯，民间流传着“饮一杯凉茶，不用找医家”的谚语。

## <<清热解毒汉方凉茶>>

### 编辑推荐

《清热解毒汉方凉茶》由成都时代出版社出版。  
凉茶五味清寒暑，草本精方度春秋。  
清热解毒，祛病养身，古方秘制，四季健康。  
去湿消滞、解表发散、提神醒脑、排毒祛燥、纤体美颜。  
精美图文祥解古方秘制凉茶100例，揭秘传世古方。  
预防上火，喝广东凉茶！  
VCD解密多款经典凉茶制作全过程。

<<清热解毒汉方凉茶>>

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>