

<<时尚饮品馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚饮品馆>>

13位ISBN编号：9787122120571

10位ISBN编号：7122120570

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>

<<时尚饮品馆>>

内容概要

凉茶清热去火，历史悠久，在广东、香港、澳门等地极为风行。

家庭制作凉茶简单方便，功效不减。

本书按照体质、人群、对症进行分类，指导读者选取适合自己的凉茶，进行养生保健。

除此之外，书中更针对现代人快节奏生活的实际，特别编写“简便喝凉茶”，让效率和健康和谐共生。

本书将常见凉茶材料编写成索引，方便读者查找使用。

不但居家常备，也是经营凉茶

铺的首选指南书。

<<时尚饮品馆>>

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。

<<时尚饮品馆>>

书籍目录

常用凉茶药材功效索引

Part 1 凉茶，清热去火保健

大话凉茶

煮一壶好凉茶的5大关键

分清服法饮凉茶

凉茶讲堂：饮用凉茶的5大误区

Part 2 辨清体质，饮对凉茶

九种体质特征

【气虚质】

菊花茶

罗汉果茶

【阳虚质】

五花茶

白云山凉茶

【阴虚质】

火麻仁茶

红萝卜马蹄茶

【痰湿质】

茵陈厚朴茶

【湿热质】

甘露茶

消滞茶

【血淤质】

苦瓜干茶

葫芦茶

【气郁质】

山楂糖茶

橄榄酸梅茶

Part 3 简便喝凉茶

——省时省力更养生

【单味凉茶】

水翁花茶

石榴皮茶

腊梅花茶

决明子茶

茴香茶

木槿花茶

柠檬草茶

蒲公英茶

银花清火茶

绣球花叶茶

【免煮凉茶】

大海榄茶

龙井蒜茶

三叶茶

<<时尚饮品馆>>

薄荷姜糖茶
双根大海茶
大海生地茶
薄荷绿茶
款冬花绿茶
仙灵脾玫瑰茶
菊花山楂茶
枸杞决明茶
黄芪茉莉花茶
玫瑰枸杞茶
蝶舞千日茶
鱼腥草茶
川贝蜜茶
山楂甘草茶
石菖蒲天麻茶
马齿苋白糖茶

Part 4 对人喝凉茶

—— 养生、保健一应俱全

【男性适用凉茶】

降火通淋茶
橘红牛蒡醒酒茶
紫罗兰迷迭茶
葛根赤豆茶
谷精养肝茶
山楂枸杞补肾饮

【女性适用凉茶】

益母草调经茶
迷迭香薄荷消脂茶
黄芪宁心清茶
玉竹西洋参茶
茯苓蜂蜜茶
菊花丹参茶
清热消痘茶
生地栀子花茶

【长者适用凉茶】

三藤清痹痛风茶
钩藤菊花降压茶
夏菊苦丁降压茶
百合桑杏宣肺茶
山楂银耳开胃茶
番茄洋参茶
祛湿老年减肥茶

Part 5 对症喝凉茶

—— 简单、方便辅助防疗常见病

【清热降火】

泻火自愈茶
石冬茶

<<时尚饮品馆>>

荷叶扁豆茶

薄荷茶

【清咽利喉】

桑菊杏仁茶

山楂利咽茶

橄榄茶

清音茶

【抵抗感冒】

鲁太爷甘露茶

薄荷甘草茶

清热感冒茶

核桃生姜茶

【润肺止咳】

西洋参陈皮茶

荸荠茅根茶

桑菊芦根北杏茶

枇杷款冬花茶

清燥润肺茶

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>