

<<轻松调饮养生保健花草茶>>

图书基本信息

书名：<<轻松调饮养生保健花草茶>>

13位ISBN编号：9787501968725

10位ISBN编号：7501968721

出版时间：2009-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：门雪峰 编著

页数：143

字数：110000

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>

## <<轻松调饮养生保健花草茶>>

### 内容概要

泡制一杯散发着花草的清冽和芬芳的茶，是一种最实在的时尚。

但如何选择一种适合自己的茶呢？

本书精心推出215道茶引，有适合年轻人追求时尚的花茶和美肤瘦身的养颜茶，更有符合中老年需求的调理养身增加免疫力、缓解病痛的药茶，并详尽介绍每款茶的泡制法和功效。

相信你肯定能在本书中找到适合你自己的茶。

<<轻松调饮养生保健花草茶>>

作者简介

门雪峰，中级茶艺师，曾被派往德国从事茶艺交流活动，对花草养生茶的调饮有心得。

<<轻松调饮养生保健花草茶>>

书籍目录

润物无声 养身怡情 “饮补”有理PART 1 药草茶——传统的草药养生茶饮 西洋参 山楂 枸杞子 大枣 决明子 肉桂 杜仲 胖大海 麦芽 生地 生姜 板蓝根 人参 桑葚 蒲公英 陈皮 川芎 覆盆子 莲子 当归 何首乌 党参 白芷 黄芪 罗汉果 五味子 白芍 甘草 菟丝子 连翘 小茴香PART 2 中国茶——永远时尚的保健饮料 绿茶 乌龙茶(青茶) 红茶 黑茶 黄茶 白茶PART 3 花草茶——美丽怡神的养颜保健新宠 熏衣草 紫罗兰 玫瑰花 菊花 茉莉花 桂花 金银花 洛神花 洋甘菊 勿忘我 甜菊叶 干桃花 金盏花 益母草 薄荷 百合花 迷迭香 玉蝴蝶 千日红 荷叶 马鞭草 柠檬草 菩提叶 马郁兰 车前草 紫苏叶 白茅根 绞股蓝 红花 桑叶 鱼腥草PART 4 果实茶——亦食亦饮养心护体PART 5 专题调理茶

<<轻松调饮养生保健花草茶>>

章节摘录

插图：

## <<轻松调饮养生保健花草茶>>

### 编辑推荐

《轻松调饮养生保健花草茶》药草养生护佑健康，花草怡情舒缓精神，茶饮滋养身心如春雨般润物无声，简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然草药、花、茶让生命充满阳光和绿色。

<<轻松调饮养生保健花草茶>>

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>