

<<养生茶饮大全>>

图书基本信息

书名：<<养生茶饮大全>>

13位ISBN编号：9787501988198

10位ISBN编号：7501988196

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张晔，王广智 编著

页数：144

字数：150000

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>

<<养生茶饮大全>>

内容概要

茶饮养生，不受时间、场地的限制，既可以在办公室冲泡，还可将食材按照配方制成小茶包，在旅途中也可以享受饮茶的乐趣。

本书介绍了近200道养生茶饮配方及泡饮方法，有传统茶、花草茶、药草茶、五谷蔬果茶、凉茶，还有精心为您推荐的特色下午茶和待客茶，所采用的均是常见食材，可在超市、茶叶店、中药店和网店购得。

<<养生茶饮大全>>

作者简介

张晔

解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上共发表文章一百余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。

她编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市·城市阅读”大型推广活动的首批推荐目录。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、北京科教频道《养生堂》《科学实验室》、北京文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过多次专题录像节目。

吃得健康，减少疾病。

王广智

1964年毕业于安徽农业大学茶与食品技术学院，现是中国农业博物馆研究员。

担任中国老科协农业分会副理事长，全国高科技食品产业化委员会茶业专业委员会主任，吴觉农茶学思想研究会副会长，联合国工业发展组织中国投资与技术促进处绿色产业专家委员会委员，曾任中国农业博物馆研究所所长。

享受国务院政府津贴，并获国务院颁发的“政府特殊津贴证书”。

获部委级奖11个，发表论文60多篇，2006年度，被中国老科协评为“全国优秀科技工作者”光荣称号。

<<养生茶饮大全>>

书籍目录

茶疗，中国茶文化的奇葩
 中医茶疗的起源
 养生茶饮的种类
 各类茶饮的选购及保存
 轻松制作便利小茶包
 饮茶禁忌
 part1 经典养生茶饮 为生活增添一道亮丽风景
 茶饮的冲泡方法
 茶饮常见辅料
 单方独味
 君山银针茶/杀菌消炎
 冻顶乌龙茶/去腻消脂
 菊花茶/清肝明目
 玫瑰花茶/行气活血
 胖大海茶/利咽润喉
 苦丁茶/清热除烦，降血脂
 代代花茶/疏肝和胃、理气解郁
 大麦茶/助消化
 复方茶饮
 牛奶祁门红茶/驱寒暖胃、滋补安神
 苹果雪梨茶/清肺热
 百合金银花茶/清心去火、润肺
 黄芪人参茶/补阳安神
 凉茶
 三叶瘦身凉茶/改善便秘、减脂瘦身
 金银花清热去湿茶/清热解毒、去湿
 板蓝根防感冒茶/防治流行性感
 夏日败火凉茶/败火去烦、缓解暑热
 萝卜马蹄凉茶/解暑热烦渴、消食除积
 石榴皮茶/止泻驱虫
 时尚待客茶饮
 布丁花果茶/提神醒脑、抗氧化
 冰淇淋花果茶/解渴去腻、美容护肤
 山楂银耳开胃茶/健脾、助消化
 浪漫下午茶
 柠檬橙子茶/改善便秘、减脂瘦身
 玫瑰奶茶/美容养颜、消除疲劳
 柠檬冰红茶/去暑清热、生津止渴
 摩洛哥薄荷茶/清热解暑
 part 2 四季茶饮 顺时养生最健康
 春季温补养阳
 金银茉莉茶/利咽、防感冒
 柠檬薰衣草茶/提神醒脑、缓解春困
 茉莉花茶/松弛神经、舒解郁闷
 夏季防暑去毒

<<养生茶饮大全>>

酸梅汤/暑解止渴、去腻消食
 罗汉果薄荷凉茶/清热利咽、止咳护嗓
 碧螺春茶/消暑提神
 秋季滋阴润燥
 杏仁桂花茶/去燥润肺
 雪梨百合冰糖饮/润肺止咳、安神去烦
 铁观音茶/生津润喉
 蜂蜜柚子茶/润燥化痰，健胃
 冬季防寒去寒
 紫苏甜姜茶/驱寒暖身、健胃补血
 黄芪红枣茶/健脾益气，治疗气血两亏
 大红袍茶/健胃消食，去腻
 其他适合不同季节饮用的健康茶饮范例
 part 3 九大体质调理茶饮 辨清体质好养生
 平和体质
 番茄清凉茶/清热解暑、美白肌肤
 猕猴桃薄荷茶/健胃消食
 灵芝茶/补气安神、提高免疫力
 气虚体质
 黄芪洋参茶/补气安神
 菊花人参茶/益气补肾、改善睡眠
 参花补气茶/补气、活血、强身抗衰老
 阳虚体质
 生姜桂圆茶/增加热量，补充偏衰的阳气
 白芍姜枣茶/补气血、去淤散寒
 杜仲茶/温肾助阳，治疗遗尿、尿频
 阴虚体质
 玉竹桑葚茶/滋阴养血、益气安神
 熟地麦冬饮/清热养阴
 西洋参莲子茶/补气养阴、清热生津
 金银玫瑰茶/生热养阴
 痰湿体质
 冬瓜去湿茶/去湿解暑、利水消肿
 陈皮党参麦芽茶/健脾去湿、调理肠胃
 去湿化痰茶/去湿利水
 湿热体质
 去湿减肥茶/利湿、减肥、轻身
 菊花陈皮乌梅茶/理气清肝火
 苦丁栀子红巧梅茶/清热泻火
 血淤体质
 山楂三七茶/散淤止血、调理肠胃
 丹参茶/活血通经
 当归黄芪茶/活血化淤、养气血
 气郁体质
 玫瑰金盏菊茶/理气解郁
 陈皮甘草茶/健脾胃、缓解消化不良
 山楂茶/活血化淤、调理肠胃

<<养生茶饮大全>>

特禀体质

紫苏菊花消炎茶/消炎镇痛、抗过敏

桂花黄芪茶/缓解机体过敏反应

白毫银针茶/提高机体免疫力

其他适合九大体质调理的茶饮范例

part 4 日常保健茶饮 享受“茶”生活

养心

桂圆莲子饮/补心脾

枸杞百合养心茶/补虚安神、清热养阴

莲子清心茶/清热去火、除烦安神

护肝

杞菊乌龙养肝茶/清肝火、养眼润肺

党参枸杞茶/补肝、益气血

三花行气茶/疏肝行气、降脂减肥

润肺

百合枇杷叶茶/化痰止咳

冰糖梨水/清肺润燥

甘草天冬茶/去痰止咳、养阴润肺

养血

红枣玫瑰花茶/补气养血

红枣红茶/养血安神

红豆养血茶/补气养血

健脾胃

茉莉桂花健胃茶/暖胃健脾

太子乌梅茶/健脾胃

大麦山楂茶/健脾胃、消脂减肥

去火

桑菊绿茶饮/清肝、去肺火

莲子心甘草茶/去心火，缓解口舌生疮

金莲桂花去火茶/降火、解郁、润肺化痰

菊槐茉莉清火茶/清内火

排毒

洋甘菊排毒养颜茶/排除肠道毒素

金盏马鞭草茶/利水消肿、发汗排毒

柠檬菩提排毒茶/通便利尿、促进排毒

增强抵抗力

桃花玉蝴蝶茶/通经络，提高免疫力

西洋参茶/补气安神、增强抵抗力

甘草蒲公英茶/消炎抗菌

舒压解郁

玫瑰合欢茶/理气解郁

薰衣草丁香茶/舒缓压力、安抚情绪

迷迭香玫瑰茶/行气解郁、安神止痛

保护眼睛

菊花枸杞茶/清肝火，养阴明目

五味子绿茶/抗辐射，护眼明目

桑葚菊花茶/缓解夜盲症、青光眼

<<养生茶饮大全>>

解酒醉

桂花乌梅醒酒茶/醒酒，促进肝脏解酒

洛神花茶/降低身体对酒精的吸收

葛根茶/促进酒精代谢

缓解熬夜疲劳

枸杞桂圆茶/安神养心、消除疲劳

莲子红枣茶/安神、补气血

茉莉玫瑰菩提茶/安神

其他日常保健茶饮范例

part 5 对症去病茶饮 让身体无病一身轻

高血压

金盏花苦丁茶/辅助治疗高血压

决明子荷叶茶/缓解肝火亢盛型高血压

菊花山楂罗布麻茶包/清火、降压

高脂血症

普洱菊花茶/降血脂

绞股蓝苦瓜茶/调节血脂

桑叶山楂降脂茶/降胆固醇、降血脂

糖尿病

黄芪山药茶/辅助治疗糖尿病

甜菊叶茶/稳定血糖

枸杞麦冬茶/缓解糖尿病患者多种不适

感冒

连翘金银花茶/对抗风热感冒

党参紫苏茶/对抗气虚感冒

生姜红糖茶/驱寒发热，对抗风寒感冒

薄荷甘草茶/辅助治疗风热感冒

咳嗽

杏仁止咳茶/缓解夜嗽不止

款冬花止咳茶/辅助治疗肺寒引起的咳嗽

千日红茶/去燥化痰

便秘

桃花蜜茶/缓解燥热便秘

杏仁润肠茶/润肠燥

苹果绿茶/缓解轻度便秘

腹泻

紫苏甘菊茶/消炎止泻

乌梅芡实茶/补脾止泻，辅助治疗结肠炎

鱼腥草山楂茶/健脾、止泻

消化不良

洛神果茶/辅助治疗消化不良

柠檬草茶/去腻、促消化

月桂茶/开胃、助消化

失眠

勿忘我薰衣草茶/调节神经、改善睡眠

菩提甘菊茶/缓解紧张情绪，改善睡眠

酸枣仁茶/安神静心

<<养生茶饮大全>>

咽炎

罗汉果乌梅茶/缓解咽喉肿痛

决明子玉蝴蝶茶/清肺热、利咽清嗓

胖大海菊花麦冬茶包/清咽润喉

其他常见病症保健茶饮范例

part 6 女性专属茶饮 花养女人的幸福经

美肤养颜

勿忘我玫瑰茶/消炎靓肤、祛斑美白

百合花茶/改善睡眠、亮白肌肤

月季花茶/活血润肤

罗兰美肤茶/润肤、防干燥

桃花百合柠檬茶/祛斑美白、延缓衰老

康乃馨茶/调节内分泌、延缓衰老

红巧梅玫瑰美肤茶/美白肌肤

瘦身纤体

代代花瘦身茶/减脂、通便

决明子山楂减肥茶/促进减脂排毒

马鞭草瘦腿茶/利水去肿、纤细双腿

花叶减肥茶/减脂瘦身

乌龙金银花减肥茶/消脂瘦身

勿忘我番泻叶茶/泻火、通便、减脂

防治女性病

当归白芍茶/辅助治疗月经不调

白芍姜糖茶/缓解痛经

益母草生姜茶/去淤止痛

益母玫瑰茶/活血调经

冬瓜子茶/缓解湿热型白带增多

夏枯草茶/缓解肝气郁结型乳腺增生

其他适合女性饮用的保健茶饮范例

章节摘录

版权页： 插图： 金银花清热去湿茶 材料 金银花10克 白糖适量 泡法 将金银花、白糖放入杯中，倒入沸水，盖盖子闷泡约5分钟，调匀味道后即可饮用。

不宜饮用人群 女性月经期、脾胃虚寒者 茶饮功效 这款茶饮具有清热去火、通络解毒、润肺化痰的功效，适合炎热的夏季和干燥的秋季饮用。

板蓝根防感冒茶 板蓝根3克 将板蓝根放入杯中，倒入沸水，盖盖子闷泡约5分钟后饮用。

饮用人群 有过敏史者 最近饮用时间 预防流感时 感染流感时 茶饮功效 这款茶饮具有清热解毒的作用，能增强身体抵抗力，可预防和治疗流行性感冒。

<<养生茶饮大全>>

媒体关注与评论

没时间在家折腾食疗食补的筒子们总不会忙到喝水的时间都没有吧！

本书可以让读者最方便的找到适合自己的茶饮，材料易得，图文并茂，还备注了最佳饮用时间，营养功效及不宜饮用人群等特别提醒。

<<养生茶饮大全>>

编辑推荐

《养生茶饮大全》编辑推荐：每一点养生知识均有著名营养专家张晔老师通俗讲解，每一道茶饮都由茶叶专家王广智先生精心挑选，让您喝得美味，喝得健康！

茶饮养生，不受时间、场地的限制，既可以在办公室冲泡，还可将食材按照配方制成小茶包，在旅途中也可以享受饮茶的乐趣。

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>