

<<健康茶饮对症喝>>

图书基本信息

书名：<<健康茶饮对症喝>>

13位ISBN编号：9787506477505

10位ISBN编号：7506477505

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：姚松涛

页数：209

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>

## <<健康茶饮对症喝>>

### 内容概要

在现代繁忙的生活中，在快节奏的压力下，在工作之余，静静地品一杯香茶，收获的是一种幸福和宁静。

“药食同源，医养同理”，将花草、中药应用于日常饮品和食物中，制作药茶方，更可以帮你纾解压力、控制体重、消除油腻感、调节免疫力，增强体质，并拥有优质生活。

## <<健康茶饮对症喝>>

### 书籍目录

- 第一章 茶——保健饮品中的宠儿
  - 走近茶家族
  - 传统分类法之六大茶系
  - 按茶叶采收的季节分类
  - 按茶叶的烘焙温度分类
  - 按茶叶的发酵程度分类
  - 茶的其他分类方法
  - 细识茶成员
  - 绿茶
  - 红茶
  - 青茶
  - 白茶
  - 黄茶
  - 黑茶
  - 花茶
  - 蠢感受茶风范
  - 延年益寿的灵丹
  - 心理健康的卫士
  - 茶叶外用也保健
  - 以茶入餐更滋养
  - 传诵茶佳话
  - 乾隆和十八棵御茶树
  - 苏轼喻茶如佳人
  - 林语堂的“三泡”说
  - 揭秘本草茶
  - 茶疗的起源与发展
  - 药茶解析
  - 药茶材料的选择
  - 药茶的制法
  - 药茶的服法
  - 中医茶疗的六大优势
- 第二章 清香袅袅，不忘科学饮茶
- 第三章 四季饮茶各不同
- 第四章 喝茶要对应体质“下单”
- 第五章 因人而异喝对茶
- 第六章 喝茶也要讲究中医五行
- 第七章 100款对症茶饮良方

<<健康茶饮对症喝>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<健康茶饮对症喝>>

### 编辑推荐

《健康茶饮对症喝》用药敌病极其量见八成之功，其余病尾需借助食物来调养。因人饮茶发挥茶疗最大功效，因时饮茶四季花绿青红有别，因症选茶疗调摄脏腑功能。

<<健康茶饮对症喝>>

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>