

<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

图书基本信息

书名：<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

13位ISBN编号：9787534573026

10位ISBN编号：7534573025

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科技

作者：凤凰金版饮食图书创意中心 编

页数：63

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>

<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

内容概要

茶是历史悠久的传统饮品，能有效补充人体所需的营养，在日常生活和保健方面相当重要，尤其是茶叶含有丰富营养成分，是最合适的健康饮料。

茶叶中含有蛋白质、脂肪、氨基酸、碳水化合物、各种维生素和矿物质等，是人体所需的成分，还有茶儿素，颇受大家的重视。

这些成分都可防治疾病、增强活力。

本书将茶饮分为三部分：在美容方面，饮用一些有助于让皮肤光洁、嫩白的茶饮，可预防紫外线的伤害，阻止细纹、黑眼圈的产生，并起到保养的作用；在瘦身方面，除了必要的饮食习惯控制和运动，茶饮还可以辅助身体排出毒素，降低体脂；在养生方面，茶饮能补充平时营养摄取的不足，预防慢性疾病的发生。

为了摆脱茶饮给人苦涩的印象，本书除了介绍简易的制作方法，更增加美味秘诀，让茶饮在不失效用之下，-还可以更加好喝、顺口！

<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

书籍目录

Part 1 美容茶 乌发茶 橙香美颜茶 净颜茶 绿茶净白驻颜茶 丁香绿茶 芦荟清心美颜茶 菊花
养颜润色茶 薏仁焕彩茶 蜜醋润颜散寒茶 果香蜜桃茶 银耳美白润颜茶 滋润馨香柳橙茶 迷迭
香玫瑰茶 迷迭香柠檬茶 柠檬蜜茶 灵芝草绿茶 玉竹西洋参茶 玫瑰调经茶 茉莉洛神茶 玫瑰
枸杞红枣茶 茉莉紫罗兰茶 滋阴百合茶 薄荷甘菊茶 薄荷茶 桂花蜜茶 迷迭香茶 紫罗兰花果
茶 薄荷鲜果茶 美白薏仁茶 菊花山楂茶 菊花决明饮Part 2 窈窕茶 乌龙茯苓溶脂茶 蜂蜜润肠
清茶 排毒美颜茶 牛蒡子清热祛脂茶 柴胡祛脂茶 大黄绿茶 柠檬草瘦身茶 酸溜根茶 消脂山
楂茶 草本瘦身茶 黄耆红茶 何首乌茶饮 决明子柠檬茶 薏仁红枣茶 降脂茶 减腹茶 排毒瘦
身花茶 玫瑰红茶 消脂乌龙梅茶 红枣山楂茶 绿豆菊花茶 有机柠檬嫩姜茶 柠檬马鞭茶 大麦
芽茶 番石榴消食茶 胡萝卜山楂果茶 莲花蜜茶 养颜瘦身茶 菊花蜜茶 桂花普洱茶 荷叶瘦身
茶 茉莉花茶Part 3 养生茶 甘蔗红茶 百里香桂花茶 花生生姜茶 乌龙山楂茶 柠檬蜜糖茶
北沙参保健茶 薄荷甘草茶 玫瑰普洱茶 两山柳枝茶 花旗参龙眼茶 荷叶茶 养心安神茶 人
参红枣茶 红枣枸杞茶 丹参茵陈茶 茯苓菊花消肿茶 菊花普洱茶 黄耆普洱茶 香蜂草金桔茶
六月神仙茶 甘草茶 蜂蜜绿茶 金银花杭菊茅根茶 蜜果茶 蜜奶绿茶 消暑茶 桂圆茶 洋甘菊
红花茶 红枣党参茶 玫瑰煎茶 清心明目茶 金银花绿茶 红枣木耳茶 山楂五味子茶 决明子苦
丁茶 明目茶 枣茶 金莲花清热茶 清香安神茶 香蜂草凉茶 提神醒脑茶 马蹄茅根茶 陈皮姜
茶 荷叶甘草茶 降压茶

<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

章节摘录

插图：

<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

编辑推荐

《让健康茶更顺口的秘诀128例》编辑推荐：108种健康茶+20个秘诀。
同样的健康茶加了“秘诀”，便让您的手艺与众不同。
健康茶大家都会做，如果您有别人不知道的秘诀，那么您做出的冰品就会别有滋味。
突破传统品味，让自己的手艺更上一层楼！
秘诀让您知

<<让健康茶更顺口的秘诀128例>>

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>