

<<缤纷花草茶妙用图解>>

图书基本信息

书名：<<缤纷花草茶妙用图解>>

13位ISBN编号：9787535757203

10位ISBN编号：7535757200

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

<<缤纷花草茶妙用图解>>

内容概要

时下，喝花草茶成为许多时尚人士的最爱。

花草茶指的是将植物之根、茎、叶、花或皮等部分加以煎煮或冲泡，而产生芳香味道的草本饮料。

花草茶能提供营养、提升精力、调节机体、增强免疫系统，具有保健功效。

但每一种花草都有它独特的药性和功效，应根据自己的身体状况来选用；特别是复合花草茶更应谨慎，要了解各种花草之间的药性是否相克，不能胡乱混用，否则会给健康带来不利影响。

作为食用的花草大多是性温、性寒和性平一类的。

性温的食用花草主要有梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、藏红花等；性寒的食用花草主要有夏枯草、金银花、菊花、槐花等；性平的花草主要有合欢花、玉米须、芙蓉花、熏衣草等。

在搭配时，药性温的花草最好不要和性寒的花草配伍饮用。

热性体质的人，宜选用性寒的花草；而虚寒体质的人则应选用性温的花草，对于那些性平的花草则大多数人可选用。

复合花草的搭配不可过杂，尽量不要超过3~4种。

不要把花草茶当成药品，甚至取代治疗药品。

长期饮用复合花草茶的人，在饮用的时间上要听从中医医师的意见，有时饮用过量也会造成身体不适。

选择花草茶时关键要注重其品质，观察其成分是否为天然成分。

冲泡花草茶时，用80~100℃的热开水冲泡，可根据口味的不同加入适量的蜂蜜或冰糖等。

注意花草茶饮用时不应隔夜，有些品种也不适合每天连续饮用。

对花草类过敏人群、孕妇、婴儿以及高血压、高血脂及糖尿病患者不宜饮用花草茶。

<<缤纷花草茶妙用图解>>

书籍目录

1 玫瑰2 洛神花3 金银花4 茉莉花5 康乃馨6 杭白菊7 千日红8 百合花9 金盏花10 金莲花11 熏衣草12 莲子心13 洋甘菊14 迷迭香15 紫罗兰16 玉蝴蝶17 牡丹花18 桃花19 桂花20 勿忘我21 玉兰花22 芍药花23 菩提叶24 柠檬片25 陈皮26 荷叶27 薄荷28 决明子29 甘草

<<缤纷花草茶妙用图解>>

章节摘录

插图：

<<缤纷花草茶妙用图解>>

编辑推荐

《缤纷花草茶妙用图解》由湖南科学技术出版社出版。

<<缤纷花草茶妙用图解>>

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>