

<<3分钟减脂美容茶>>

图书基本信息

书名：<<3分钟减脂美容茶>>

13位ISBN编号：9787538138139

10位ISBN编号：7538138137

出版时间：2003-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：杨锦华

页数：103

字数：100000

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>

<<3分钟减脂美容茶>>

内容概要

中药店药材大部分都是经过炮制过的，主要需吸取日月精华后，再经过药师的巧手妙过、焙干、蒸煮、水飞、浸泡等，才呈现出这些用来治病、养身的高级药材，所以本食谱中几乎都使用炮制过的来调制，效果比新鲜的植物更显著。

至于如何来辨识这些药材呢？

通常药材的子、枝、花、草、叶类或材料数量少的用热水泡后闷盖着就能入味；若是木质、根类需煎煮过，效果比较好。

中药是很温和的药材，想减脂、美白、强身就要有耐心饮用，不可有三天打鱼两天晒网的心态，这样效果就不很明显，所以平常就要保养，真等到生病时才饮用也是可以，但是就非3分钟就可见效果，且身体也得多挨痛几天啊！

所以在使用本书之前，先彻底了解自己，针对身体的状况来对症下药，千万别心急，以为各类症状的花都能同一时间服用，应隔20-30分钟再喝，免得适得其反。

记得多给自己3分钟，就能赢得一辈子的幸福与美丽喔！

<<3分钟减脂美容茶>>

书籍目录

廖苏西姿序 实用的减脂调理养生书黄越绥序 喝杯茶常保年轻美丽自序 喝出窈窕与健康编辑室报告善
用中药补养身体关于中药,我有问题减脂篇 梅国心玫瑰情 陈皮梅茶 忘情水 花花世界 二人世
界 白玉双星 绿色奇迹 用心良苦 冬恋 银河璇宫 青青河畔草 飞燕茶 夕阳醉了 梅山情歌
红粉知己 叶越夜美丽 又见情榔 淘气阿丹 意往情深 相思南国 有益健康的零食美容篇 喜
马拉雅 高山青 白雪公主 芝麻开门 桂花小丸子 人山力舒 重庆森林 固脑晶饮茶调理篇.....
病痛篇应用篇

<<3分钟减脂美容茶>>

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>