

# 《《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：9787530889427

出版时间：2014-8

作者：孙志慧编著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《《养生茶饮大全》》

## 内容概要

孙志慧编写的《养生茶饮大全》介绍了550多道养生茶饮配方及泡饮方法，内容科学严谨、通俗易懂，茶饮制作简单、使用方便，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，有传统茶、花草茶、药草茶、五谷蔬果茶，让你依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。一道茶饮操作简单，随时随地随手就能冲泡，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮。

中国人喝茶的历史很悠久。茶在中国，除了是举杯话家常、饭后解油腻的绝佳饮品外，聪明的老祖宗更将它与汉方药草结合，并演变为养生保健的方式之一。依据不同季节、节气的气候特征，根据不同的体质、年龄、生活环境等，有针对性选用各种茶材日常饮用，有意识地预防各种疾病、保健身体，这也体现了中医“防未病”的理念。孙志慧编写的《养生茶饮大全》介绍了550多道养生茶饮配方及多种泡饮方法，所采用的均是常见茶材，可在超市、茶叶店、中药店和网店购得，有传统茶、花草茶、药草茶、五谷蔬果茶等，让你依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。茶饮养生，不受时间、地点的限制，既可以在家中、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。

# 《《养生茶饮大全》》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)