

《《幸福女人恋上花草茶》》

图书基本信息

书名：《《幸福女人恋上花草茶》》

13位ISBN编号：978755022675X

出版时间：2014-12

作者：攸宜编著

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

《《幸福女人恋上花草茶》》

内容概要

《幸福女人恋上花草茶》详细介绍花草茶的保健功效、搭配原则、冲泡方法、饮用宜忌等基础知识。配有详尽的冲泡步骤和注意事项，图文并茂，让读者简简单单冲泡，轻松享受健康美丽。以及60种常见花草茶食材的性味归经、主要功效、选购方法，让女性朋友能够全方位地了解花草茶的特点及功效，从而更有针对性地进行选择。

《《幸福女人恋上花草茶》》

作者简介

攸宜，原名李晓辉，毕业于西北农林科技大学园艺学院，热爱植物，对花草有较深入的研究，参与编写《饮食宜忌搭配一本全》、《妊娠分娩育儿》、《旺家健康花草》、《中药养生图典》、《观花观叶观果植物1000种图鉴》、《四季蔬果膳食指南》等。

《《幸福女人恋上花草茶》》

书籍目录

第一章 养身怡情，幸福女人从花草茶开始

花草茶，女性健康美丽的选择

花草茶的保健功效

如何选购花草茶

花草茶的保存

如何搭配花草茶

如何正确泡制花草茶

怎样品饮花草茶

花草茶的常用配料有哪些

如何根据体质挑选花草茶

女性饮茶养生须分时节

幸福女人花草茶大全

女性特殊时期饮茶禁忌

女性保养常用花草茶材

第二章 调理脏腑养气血，让女人气色更出众

补血养气（玫瑰核桃桂圆当归黄芪）

当归黄芪茶——补气养血，活血通络

玫瑰千日红茶——平衡内分泌，补气血

桂圆核桃红茶——补心脾，益气血

红枣枸杞子茶——增加血液中含氧量，滋润气血

党参红枣茶——益气养血，防治气血两亏

五味杜仲茶——养气补血，清除自由基

观音桂花茶——散寒破结，温补气血

乌龙桂花茶——调节气血，提神益思

《《幸福女人恋上花草茶》》

- 勿忘我贡菊茶——滋阴补肾，养血补血
- 康乃馨玉美人勿忘我茶——调养气血，美容养颜
- 红雪茶——补血养心，清心开窍
- 牡丹花茶——养血化瘀润容颜
- 养心安神（桂圆、桂花、百合、迷迭香、薰衣草）
- 灵芝茶——补气安神，抗低氧
- 桑葚桂圆茶——补血滋阴，生津润燥
- 苹果玫瑰花茶——养心静气，缓解抑郁
- 百合蜂蜜茶——清心安神，可助睡眠
- 麦冬菊花蜜茶——淡雅清香，养心安神
- 百合安眠茶——宁神安眠
- 菩提叶洋甘菊茶——清火除烦，安神醒脑
- 白雪茶——生津止渴，宁心安神
- 康仙花冰糖茶——改善血液循环，理气润发
- 野菊三七花茶——镇痛安神，抗疲劳
- 勿忘我玫瑰蜜茶——宁心安神，美白肌肤
- 勿忘我迷迭香茶——提神醒脑，消除疲劳
- 清疏肺气（百合、枇杷叶、太子参、沙参、南杏仁）
- 冰糖梨水——去痰止咳，养护咽喉
- 百合枇杷叶茶——养阴润肺，降气化痰
- 二参润肺茶——补气生津，养阴润肺
- 款冬花紫菀绿茶——镇咳润肺，调理呼吸系统
- 党参紫苏蜜茶——理气散寒，暖肺养血
- 桔梗麦冬茶——清肺下气，化痰止咳

《《幸福女人恋上花草茶》》

- 百合桃花柠檬茶——清火安神，止咳化痰
- 金莲花玫瑰茄茶——清肺利咽，生津止渴
- 杏仁桂花茶——生津开胃，润肺除燥
- 杏仁鸭梨茶——清心润肺，止咳平喘
- 人参麦冬补气茶——补脾益肺，安神益智
- 养肝护肝（梅花、芍药、菊花、茉莉花）
- 决明子绿茶——调节气血，养肝明目
- 杞菊养肝乌龙茶——促进代谢，养肝去脂
- 菊花桑葚茶——降低血脂，养肝益肾
- 梅花玫瑰柠檬草茶——抗菌消炎，疏肝理气
- 菊花枸杞子罗汉果茶——清热去火，清肝明目
- 陈皮桑叶板蓝根茶——滋肝，降火，促循环
- 菊花罗汉果茶——清肝明目，防便秘
- 三七花茶——提神补气，平肝凉血
- 甜菊叶减肥果茶——养护肝脏，消炎利尿
- 蜂蜜灵芝茶——补气养血，保肝养肝
- 灵芝甜菊茶——降低血压，滋养肝脏
- 芍药花养肝茶——疏肝活血，止痛泻火
- 健脾养胃（红茶、山楂、麦芽、乌梅、陈皮、柠檬草）
- 甘草贡菊养胃茶——养阴补血，滋润脾胃
- 玫瑰茄山楂茶——开胃健脾，化滞消积
- 红枣山楂三七茶——活血化瘀，疏肝健脾
- 乌梅甘草茶——健脾益气，防治胃病
- 麦芽山楂茶——健胃消食，增进食欲
- 太子参甘草乌梅茶——补气生津，健脾益肺

《《幸福女人恋上花草茶》》

白术党参陈皮茶——气血双补，调理脾胃功能

玫瑰茴香柠檬草茶——暖胃气，散塞结，舒缓肠胃不适

荷叶决明子茶——健脾升阳，清热平肝

薄荷紫罗兰薰衣草茶——清热解毒，开胃助消化

大红袍茶——健胃消食，提神醒脑

金楂茶——清热润喉，消食开胃

调理肠道（苦瓜、薄荷、苹果、紫苏叶）

胖大海山楂茶——通便润肠，败火排毒

《《幸福女人恋上花草茶》》

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:www.tushu000.com