

《織女愛找茶》

图书基本信息

书名：《織女愛找茶》

13位ISBN编号：9789868117808

10位ISBN编号：9868117801

出版时间：2005年06月10日

出版社：大吉出版

作者：唐苓

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

《織女愛找茶》

內容概要

瘦身、美麗 織女愛喝茶，喝茶做鮮女「茶」，這樣簡單一個字，看起來平易近人，追溯起來，卻有深奧的學問與綿長的歷史；一派清清淡淡的本色，卻能在鼻腔與味蕾之間，沖激出一股足以讓整個世界寧靜下來的香氣。

當您燒開一壺清水，撒下一撮茶葉，以為只是喝杯茶、品味片刻悠閒，其實在同時，您也洗滌了身心，逐漸遠離各種病痛。

現代人在飲食上享受了許多口福，然而食物過度精緻、化學添加物過多的後果，毒素透過身體的血液到處竄流；加上平日工作勞心勞力、人際關係複雜化、資訊媒體蓬勃發達，相對也讓人感到疲勞轟炸；再加上生活環境裡空氣、水源汙染嚴重，使得現代人個個都亟需尋找「淨化體質」與「沉澱心靈」的方式。

多喝「水」，是一種洗滌身心的重要途徑。

人體含有70%以上的水分，水分既是輸送營養，同時也是代謝毒素最重要的媒介。而更積極一點的做法，可以多喝「茶水」，讓神奇的茶葉增強水的功能，在我們的身體發揮更大的作用。

中國早在五千年前，老祖宗們就發現了「茶」有生津潤燥、去除油膩、順氣活血、益身養顏等諸多妙效。現代醫學研究也證實，茶葉中含有豐富的丹寧酸、維生素和多酚等物質，具有強大的抗氧化能力，也有助於促進人體新陳代謝、排除有害物質、淨化身體、抗老防衰、美化肌膚；對造血機能也很有幫助，能增潤氣色，即使粗淺的拿來當成芳香用途，多數現代人困擾的口臭問題，也能透過喝茶來改善。

而茶類最具威力的功效，是具有「防癌」的助益，光憑這一點，不是很喜歡喝茶的人，似乎偶爾也該喝上一杯，儲存健康本錢。

因此想要活得更健康、苗條、美麗的人，其實都可以把飲茶當成一種便利的養生方式。只要茶不泡得太濃，各年齡層的人士都可飲用，可說老少咸宜。

尤其「紅茶」和「綠茶」這兩大茶類，在台灣和世界各地都是最普遍的茶葉材料，不僅口味溫和，大眾接受度高，在茶葉價格上也經濟實惠，而且紅茶和綠茶的變化性高，可以牛奶、乳酸品、水果、香草、花草茶材、核果、穀物、酒類、香料等材料互相搭配，調製出千變萬化的口味，讓人百喝不膩，而且處處驚奇，無論是夏天冷飲，或是冬天熱飲，「茶」都是一種清新健康的飲料。

本書以紅茶和綠茶為基底，搭配各式新鮮健康的花草茶材、香料、鮮奶、水果、胚芽、核果等健康食材，變化出97種不同風味的茶方供您參考，您可以依照個人喜好，變化出許許多多自己喜愛的風味茶，既能美容養生，也能為生活增添許多情趣。

希望人人都能喜愛「飲茶」，獨樂樂，也眾樂樂，喝出一身的輕快、窈窕，也喝出滿心的青春喜悅。紅茶和綠茶的變化性高，搭配各式新鮮健康的花草茶材、香料、鮮奶、水果、胚芽、核果等健康食材，本書提供97種不同風味的茶方供讀者參考，既能美容養生，也能為生活增添許多情趣。

《織女愛找茶》

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