

# 《《恋上花草茶：让女人美丽一生的病》》

## 图书基本信息

书名：《《恋上花草茶：让女人美丽一生的茶饮知识宝典》》

13位ISBN编号：9787538878068

出版时间：2014-6

作者：于心悦著

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)

# 《《恋上花草茶：让女人美丽一生的病》》

## 内容概要

现代女性每天在钢筋水泥的都市森林里来来往往,忙碌紧张的生活给我们留下了许多自己无法排解的忧虑和压力,甚至给身心造成负担。花草茶所具备的美容护肤、美体瘦身、保健养生功用,让天生爱美的女性欲罢不能。花草茶不仅好看、好闻,还含有丰富的营养成分,而且温和不刺激,经常饮用可促进新陈代谢,排出毒素,调节神经,改善体质,提高机体免疫力,让人容光焕发,神清气爽。本书搜集100多种花草茶方,为你破解其流芳千年的奥秘;并针对现代人最容易遇到的健康问题,推出简便易行的DIY花草茶冲泡法,让你闻香品茶,在享受口舌和视觉盛宴的同时,轻松排解健康“炸弹”,做城市中的“绿色一族”。

# 《《恋上花草茶：让女人美丽一生的病》》

## 作者简介

于心悦，中医药大学传统医学专业毕业，后赴国外攻读医学博士，现为国内某著名医疗机构主任医师、营养专家。从事健康工作多年，并有独到见解，其健康管理理念与方法对很多人产生了深刻的影响，深受大众的喜爱。

## 书籍目录

花草茶：一花一草的美丽魔法	001
传统茶饮——花草茶	003
花草茶的美丽由来	004
花草的性味与归经	007
花草茶的神奇功效	010
巧选购，才能拥有好花草	013
花草茶的储藏技巧	015
花草茶的搭配原则	017
根据体质挑选花草茶	019
冲泡花草茶的黄金拍档	021
花草茶的茶具也有讲究	023
如何泡出一杯好的花草茶	024
饮用花草茶的注意事项	026
花草群芳：每株花草都有独特印记	029
薰衣草	031
玫瑰花	032
菊花	034
茉莉花	036
桂花	037
月季花	039
金银花	040
洛神花	042
百合花	044
洋甘菊	045
桃花	047
金盏花	048
千日红	050
红花	052
益母草	054
薄荷	055
迷迭香	057
玉蝴蝶	059
荷叶	060
柠檬草	062
车前草	063
勿忘我	065
马鞭草	066
紫苏叶	068
绞股蓝	069
蒲公英	071
桑叶	072
西洋参	074
山楂	076
枸杞子	078
红枣	079
决明子	081
胖大海	083

麦芽	084
生地	086
生姜	087
人参	089
陈皮	091
莲子	092
当归	094
何首乌	095
党参	097
黄芪	099
罗汉果	100
五味子	102
甘草	104
杜仲	105
川芎	107
菟丝子	108
美容养颜：花草和美丽的浪漫之约	111
养发护发	113
迷迭香柠檬茶	114
黑芝麻茶	115
桑葚女贞子茶	116
祛斑美白	117
勿忘我玫瑰茶	118
茉莉玫瑰祛斑茶	119
桃花百合柠檬茶	120
紫罗兰玫瑰茶	121
薰衣草茉莉茶	122
红巧梅玫瑰茶	123
润泽保湿	124
红枣玫瑰花茶	125
枸杞党参茶	126
桂花绿茶	127
熟地白芍茯苓茶	128
桂花荷叶茶	129
去皱抗衰	130
桃花茶	131
柠檬草蜂蜜茶	132
康乃馨茶	133
玉蝴蝶千日红茶	134
党参红花润肤茶	135
控油去痘	136
金盏玫瑰茶	137
勿忘我薰衣草茶	138
迷迭香茉莉薄荷茶	139
呵护敏感肌肤	140
薰衣草芦荟茶	141
甘草金盏花茶	142
甘菊柠檬茶	143
瘦身塑形：轻松享“S”身姿	145

- 去脂减肥 147
- 金银花山菊茶 148
- 玫瑰荷叶茶 149
- 洛神玫瑰花茶 150
- 绞股蓝千日红茶 151
- 花叶减肥茶 152
- 瘦腰减腹 153
- 玫瑰柠檬草茶 154
- 七彩菊玫甘草茶 155
- 决明子山楂茶 156
- 玫瑰决明茶 157
- 丰胸塑形 158
- 黄芪山药茶 159
- 五指毛桃当归茶 160
- 桂圆红枣木瓜茶 161
- 消肿美腿 162
- 马鞭草瘦腿茶 163
- 薏苡仁荷叶茶 164
- 陈皮车前草茶 165
- 保健养生：健康人生，花草相伴 167
- 缓解疲劳 169
- 玫瑰参芪茶 170
- 迷迭香桂圆茶 171
- 迷迭香山楂茶 172
- 减压安神 173
- 茉莉马鞭薄荷茶 174
- 玫瑰菊花茶 175
- 明目提神 176
- 金盏花绿茶 177
- 薰衣草柠檬茶 178
- 金盏花薄荷茶 179
- 健脑益智 180
- 人参花菊花茶 181
- 枣仁五味子茶 182
- 促进睡眠 183
- 薰衣草紫罗兰茶 184
- 酸枣仁茶 185
- 合欢花枸杞茶 186
- 抵抗辐射 187
- 黄芪茉莉花茶 188
- 酸枣仁白菊花茶 189
- 抗病滋补：花养女人，人比花娇 191
- 感冒 193
- 桑菊薄荷茶 194
- 姜糖紫苏茶 195
- 甘草薄荷茶 196
- 咳嗽 197
- 罗汉无花果茶 198
- 杏仁甘草茶 199

头痛 200  
玫瑰薄荷茶 201  
野菊花薄荷茶 202  
川芎茶 203  
牙痛 204  
金菊茉莉茶 205  
桂花红茶 206  
咽痛声哑 207  
罗汉果乌梅茶 208  
胖大海甘草茶 209  
银麦甘桔茶 210  
口臭 211  
薄荷茉莉花茶 212  
桂花乌龙茶 213  
口腔溃疡 214  
金银花蒲公英茶 215  
生地莲心汤 216  
腹泻 217  
党参红枣茶 218  
金银花乌梅茶 219  
便秘 220  
玫香薄荷茶 221  
生地荷叶茶 222  
高血压 223  
枸杞决明双花茶 224  
金盏花苦丁茶 225  
决明子荷叶茶 226  
高血脂 227  
菊花普洱茶 228  
荷叶山楂陈皮茶 229  
山楂益母草茶 230  
高血糖 231  
甜叶菊茶 232  
绞股蓝苦瓜茶 233  
核桃山楂菊花茶 234  
脂肪肝 235  
陈皮二红饮 236  
山楂双花茶 237  
茯苓陈皮茶 238  
妇科你好：巧妇小毛病，花草茶搞定 239  
经前期综合征 241  
三花调经茶 242  
玫瑰金橘茶 243  
百合麦冬枸杞茶 244  
白带异常 245  
茯苓菟丝子茶 246  
冬瓜子茶 247  
月经不调 248  
益母草调经茶 249

- 当归白芍茶 250
- 熟地制首乌茶 251
- 乳腺增生 252
- 天合红枣茶 253
- 芝麻核桃饮 254
- 痛经 255
- 当归茶 256
- 炮姜红花茶 257
- 益母草生姜茶 258
- 产后调养 259
- 产后红花茶 260
- 当归桂圆茶 261
- 更年期不适 262
- 玫瑰枸杞茶 263
- 莲参芪茶 264
- 浮小麦茶 265
- 时尚茶馐：儒雅品味，别样茶膳 267
- 精美茶点 269
- 椒盐茶杏仁 269
- 桂花糖核桃 269
- 话梅瓜子 270
- 江米玫瑰凉糕 271
- 美味茶膳 272
- 樟茶鸭 272
- 龙井虾仁 273
- 绿茶炖白鲫 274
- 茉莉乌鸡汤 275
- 红茶烧肉 276
- 薰衣草松饼 277
- 甘桂酸梅汤 278
- 幽幽香草：情趣生活，美丽馨香草相伴 279
- 美丽面膜 281
- 番茄菊花面膜 281
- 山楂牛奶面膜 282
- 柠檬甘草美白面膜 283
- 馨香干花 283
- 漂亮香囊 284
- 附录
- 女性特殊时期的注意事项 286
- 常见花草茶的身体功效 287
- 常见花草茶的精神疗法 288
- 常见花草茶的美容疗效 289



# 《《恋上花草茶：让女人美丽一生的病》》

## 精彩短评

1、可以了解花草茶的养生保健功效，对于平时饮用有参考价值

# 《恋上花草茶：让女人美丽一生的病》

## 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)