

《《最爱的花草茶全图解》》

图书基本信息

书名：《《最爱的花草茶全图解》》

13位ISBN编号：9787518003287

出版时间：2014-6

作者：张伟 李珊 双福主编

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

《《最爱的花草茶全图解》》

内容概要

花草茶作为天然无污染的保健饮品，带给人们健康、舒缓的休闲保健理念，也带来一种纯净自然的生活方式。花草茶含有丰富的营养成分，经常饮用可以促进机体新陈代谢，排除毒素，稳定情绪，改善体质，提高免疫力，让人容光焕发。

本书精选花草茶配方90多种，按照四季养生需要、体质保健需要进行分类。每一款茶饮都介绍其配方以及一次冲泡的适合分量，并详细介绍冲泡的具体步骤以及功效，方便读者冲泡出适合自己的最爱花草茶。

《《最爱的花草茶全图解》》

作者简介

张伟，青岛市海慈医疗集团中医科主任，副主任药师，山东中医药大学硕士生导师。在国家级刊物上发表10余篇论文，主编、参编著作十余部。

《《最爱的花草茶全图解》》

书籍目录

- Part1 饮对花草茶，
健康靓丽永相随
- 花草茶的养生功效
- 花草茶的选购与保存
- 花草茶的正确冲泡
- 花草茶的饮用宜忌
- Part2 四季巧饮花草茶
- 春季篇：补气养肝，清淡调神
- 蒲公英茶
- 桂花茶
- 金银花茶
- 玫瑰花茶
- 甘菊茴香茶
- 七彩菊枸杞柠檬茶
- 罗兰茉莉玫瑰茶
- 陈皮甜菊花茶
- 金银茉莉菊花茶
- 玫瑰桃花茶
- 玫瑰茉莉荷叶茶
- 玫瑰决明子山楂茶
- 金银花山楂贡菊茶
- 薰衣草茶
- 柠檬菊花茶
- 枸杞菊花乌龙茶
- 茉莉花茶
- 茉莉薄荷茶
- 五味子绿茶
- 马鞭草洋甘菊茶
- 夏季篇：去湿防暑，祛烦养心
- 薰衣草柠檬茶
- 金盏花茶
- 金莲花薄荷茶
- 槐花茶
- 百合花茶
- 洛神花茶
- 桃花茶
- 菊花茶
- 玫瑰薄荷茶
- 菊花人参茶
- 普洱菊花茶
- 洋甘菊茶
- 菩提叶茶
- 迭香双花茶
- 金盏花绿茶
- 康乃馨茶
- 金银连翘茶
- 金莲花百合枸杞茶

《《最爱的花草茶全图解》》

秋季篇：滋阴润肺，调理脾胃

薄荷甘草茶
菊花山楂茶
龙井芦荟茶
玫瑰银耳茶
枸杞茶
迷迭香茶
玫瑰花红茶
柠檬草茉莉花茶
菊花乌龙茶
马鞭草茶
芙蓉花茶
迷迭香山楂茶
莲子心甘草茶
金银花枸杞茶
百合菊花茶
菊花大青叶茶
紫罗兰桂花茶
杏仁桂花茶
乌龙茶柠檬饮

冬季篇：祛寒养肾，温补敛阴

桂花红茶
柠檬草茶
莲子心茶
玫瑰蜂蜜红茶
芍药红枣蜂蜜饮
玉美人茶
红枣枸杞茶
玫瑰普洱茶
薏仁红枣茶
薰衣草玫瑰茶
甜菊桂圆茶
桂圆红枣茶
迷迭香姜茶
柠檬草百合花茶
益母玫瑰茶
玫瑰姜枣茶
柠檬红茶

Part3 不同体质巧饮花草茶

平和体质
薰衣草茉莉茶
玫瑰月季花茶
气虚体质
党参枸杞茶
玫瑰金盏菊茶
阳虚体质
生姜红糖茶
桂花红枣茶
阴虚体质

《《最爱的花草茶全图解》》

康仙花枸杞茶

康仙花玫瑰茶

痰湿体质

荷叶绿茶

橘皮红枣饮

湿热体质

桑菊茶

菊槐双花茶

血瘀体质

甜菊红花茶

玫瑰甘草饮

气郁体质

合欢枸杞茶

玫瑰菊花茶

特禀体质

薄荷辛夷花茶

辛夷花紫苏茶

索引：

本书中常见花草茶功效速查索引

本书常见花草速查索引

附录：

本书常见花草阳台种植全攻略

不同类型的阳台该如何选择适合种植的花草

阳台种植花草需要的工具

阳台种植花草的成功秘诀

《《最爱的花草茶全图解》》

精彩短评

1、知道了还有个特禀体质，真不太看到。有些茶的搭配还是蛮新的。

《《最爱的花草茶全图解》》

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