

《《小茶包大健康》》

图书基本信息

书名：《《小茶包大健康》》

13位ISBN编号：9787506773066

出版时间：2015-6

作者：曹荣主编

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

《《小茶包大健康》》

内容概要

茶叶中含有维生素、咖啡碱、茶多酚等上百种对人体有益的营养成分，既有天然保健作用，也有医药功能。一如薄荷绿茶能清热，红枣花茶可防癌，罗汉果茶可止咳，玫瑰红茶可养颜。曹荣编著的《小茶包大健康》围绕茶叶的种类、特点、味道、功效，结合不同群体，如上班族、老年人、学生等人群的特点，从不同角度详细介绍适合各位读者的养生保健茶，并开出一些简单、方便的小茶方，旨在通过合适的搭配，达到保健养生的功效。

茶不仅是风靡全球的三大无酒精饮料之首，而且富含多种有效成分，夺得“万病之药”的荣誉。曹荣编著的《小茶包大健康》在综合介绍茶叶的基础上，详细介绍了适合不同人群、不同季节的养生防病小茶包，简单、方便，实用、科学，让你用小茶包轻松喝出大健康。

书籍目录

第一章 关于茶的那些事儿

茶的功效

茶饮的特色

第二章 亲自挑选茶包原料，为家人健康把关

常用的茶叶

中药泡茶怎么泡最好呢

怎样挑选中药

常用的茶包食材

常用的茶包药材

常用的茶包调味品

茶包材料的贮存

第三章 自己动手，轻松做茶包

器具

步骤

剩余茶包的妙用

第四章 家庭必备的小茶包

第一节 缓解失眠小茶包

一、自制茶包小配方

二、常见的几种缓解失眠的药（食）材

第二节 鼻炎咽炎小茶包

一、急性鼻炎的小茶包

二、几种治咽炎的中药

三、几种缓解咽炎的小茶包

第三节 调理肠胃小茶包

第四节 对抗痘痘小茶包

第五节 女性专属小茶包

一、美容瘦身型茶包

二、调理保养型茶包

第六节 男性专属小茶包

第五章 学生族的小茶包，为你学习注入新活力

第一节 提神醒脑的小茶包

一、几款薄荷茶

二、几款菊花茶

第二节 有助于记忆的小茶包

第三节 护眼明目小茶包

一、自制护眼小茶包

二、常见的几种护眼明目的药（食）材

第六章 上班族的小茶包

第一节 让你容光焕发的小茶包

一、眼睛难受喝什么

二、嗓子难受喝什么

三、口腔溃疡喝什么

四、晨起脸肿喝什么

第二节 白领一族的小茶包

一、抵抗辐射小茶包

二、缓解便秘小茶包

三、颈椎问题小茶包

第三节 加班应酬一族的小茶包

一、应酬解酒小茶包

二、大醉解酒茶包

第四节 出差一族必备小茶包

第七章 老年族的小茶包

第一节 老人常用保健小茶包

一、老年保健简便小茶包

二、古典茶方保康健

三、季节 保健小茶包

第二节 小病预防小茶包

一、预防白内障

二、预防骨质疏松

三、预防泌尿系统疾病

第三节 对抗老年病小茶包

一、三高人群小茶包

二、糖尿病小茶包

三、慢性肺病小茶包

第八章 四季保健小茶包

第一节 春季

第二节 夏季

第三节 秋季

第四节 冬季

第九章 家有小茶包，小病烦恼跑光光

第一节 家庭常备的小茶包

第二节 疏风解表茶

第三节 止咳祛痰利咽茶

第四节 清热泻火茶

《《小茶包大健康》》

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