

《《上班族就要这样喝茶》》

图书基本信息

书名：《《上班族就要这样喝茶》》

13位ISBN编号：9787538889302

出版时间：2016-10

作者：周小雨主编

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

《《上班族就要这样喝茶》》

内容概要

《上班族要这样喝茶》是一本集知识性和实用性于一体的适用于上班族的花茶养生宝典。书中介绍了花茶的基本知识和保健、养生、美容的茶饮妙方，针对上班族常见的一些症状，重点介绍茶疗养生和保健的功效，旨在让读者了解上班族这一特殊群体养生之道。

《上班族要这样喝茶》根据上班族的健康情况，具有针对性地列出近百种有效的茶疗妙方。翻开本书会发现，每一个病症都有几款相对应的茶方，能有效缓解病痛，帮助读者快速找到适合自己的茶饮，开始健康生活的新方式。书中还配有大量精美图片，美观实用，让读者在繁忙的上班之余，充分享受品茶的乐趣。

《《上班族就要这样喝茶》》

作者简介

周小雨，毕业于北华大学，美丽雨文化传媒有限公司创始人，知名媒体人、编剧和制片人，同时也是一名环游世界的吃货，多次参加各国美食品鉴大会。

书籍目录

Part 1

走进花茶世界

002 / 花茶的起源和发展

004 / 饮用花茶须知

006 / 花茶常用搭配

008 / 花茶的冲泡要领

010 / 花茶的选择和保存

Part 2

上班族必备小茶包

014 / 美容养颜

015 / 勿忘我玫瑰茶

016 / 桃花百合柠檬茶

018 / 红巧梅玫瑰茶

020 / 纤体降脂

021 / 玳玳花茶

022 / 山楂荷叶消脂茶

024 / 玫瑰柠檬草茶

026 / 防辐射

027 / 黄芪茉莉花茶

028 / 酸枣仁白菊花茶

030 / 洛神菊花茶

032 / 护肝明目

033 / 决明子菊花枸杞茶

034 / 芍药花茶

036 / 枸杞菊花茶

038 / 提神醒脑

039 / 迷迭香菊花茶

040 / 柠檬薄荷茶

042 / 薰衣草柠檬茶

044 / 健胃消食

045 / 陈皮大枣茶

046 / 菊花普洱山楂茶

048 / 大麦茶

049 / 桑菊银花山楂茶

050 / 保护嗓子

051 / 罗汉果乌梅茶

052 / 金银花麦冬胖大海茶

054 / 荔枝薄荷绿茶

055 / 百合花香茶

056 / 舒缓压力

057 / 合欢菊花茶

058 / 玫瑰薰衣草茶

060 / 金银花蜂蜜茶

061 / 桂圆酸枣仁大枣饮

062 / 缓解痛经

063 / 大枣桂圆姜茶

064 / 玫瑰益母草调经茶

066 / 玫瑰郁金益母草饮

067 / 丹参红花陈皮饮

Part 3

上班族四季茶饮

070 / 春饮花茶，清淡调理

071 / 茉莉花茶

072 / 菊花茶

074 / 玫瑰花黑枣饮

076 / 茉莉花柠檬茶

077 / 红花茶

078 / 夏饮绿茶，祛湿防暑

079 / 荷叶菊花茶

080 / 薄荷茉莉花茶

082 / 金菊玫瑰花茶

084 / 双花山楂茶

085 / 金银花茶

086 / 秋饮青茶，防燥滋阴

087 / 百合花茶

088 / 桂花甘草茶

090 / 昆仑雪菊花茶

092 / 洋甘菊花茶

093 / 金盏花茶

094 / 冬饮红茶，滋养防寒

095 / 灵芝大枣茶

096 / 月季玫瑰红糖饮

098 / 山茱萸益智仁茶

100 / 核桃红茶

101 / 大枣枸杞茶

Part 4

不同体质的健康茶

104 / 阴虚体质

105 / 玉竹西洋参茶

106 / 西洋参三七茶

108 / 石斛枸杞茶

110 / 阳虚体质

111 / 人参花茶

112 / 桂圆人参茶

114 / 黄芪羊藿茶

116 / 气虚体质

117 / 黄芪党参枸杞茶

118 / 黄芪茶

120 / 党参白术茶

122 / 痰湿体质

123 / 枸杞茯苓红茶

124 / 姜糖茶

126 / 玉米须决明菊花茶

128 / 湿热体质

129 / 柠檬红茶

130 / 枸杞红茶

- 132 / 柴胡黄芩茶
- 134 / 血虚体质
- 135 / 当归红花饮
- 136 / 首乌菟丝子补骨脂茶
- 138 / 养血柔肝茶
- 140 / 血瘀体质
- 141 / 银杏叶川芎红花茶
- 142 / 丹参桃仁蜂蜜饮
- 144 / 泽兰大枣茶
- 146 / 气郁体质
- 147 / 茉香玫瑰茶
- 148 / 山楂陈皮茶
- 150 / 丹参山楂三七茶

Part 5

花茶喝出健康

- 154 / 头痛
- 155 / 黄菊花花茶
- 156 / 迷迭香花茶
- 158 / 口臭
- 159 / 桂花甘草姜茶
- 160 / 山楂乌梅甘草茶
- 162 / 感冒
- 163 / 陈皮姜丝茶
- 164 / 甘草桂枝茶
- 166 / 慢性胃炎
- 167 / 玫瑰佛手茶
- 168 / 红花活血茶
- 170 / 便秘
- 171 / 火麻仁茶
- 172 / 番泻叶茶
- 174 / 失眠
- 175 / 丹参枣仁安神茶
- 176 / 枣仁当归玉竹茶
- 178 / 健忘
- 179 / 薰衣草薄荷茶
- 180 / 迷迭香玫瑰茶

《《上班族就要这样喝茶》》

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