

# 《舒活草本美人飲》

## 图书基本信息

书名：《舒活草本美人飲》

13位ISBN编号：9789867863744

10位ISBN编号：9867863747

出版时间：2005年05月05日

出版社：積木

作者：洪乃棠

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)

# 《舒活草本美人飲》

## 內容概要

愛美是女人的天性，然而現代人卻常因忙碌的生活，忽略了每日應該進行的身體照護。長期下來，不僅臉色蠟黃、身材變形，連本來擁有的健康身體也因此而日漸走下坡。為了在有限的時間內，兼得內、外在的調養，簡易的茶飲便是最佳選擇。

# 《舒活草本美人飲》

## 作者簡介

### 洪乃棠

有著一雙充滿創造力的巧手與喜愛品嚐各式美食的冒險精神，由於本身所學為餐飲相關科系，因此畢業後即有機會參與大小餐廳的管理、經營工作，進而從中習得各式美食的烹調方式。熱中於美食創作與開發，喜愛品嚐各式新奇、有特色的料理，對於鍋碗瓢盆等周邊器具也有著無可救藥的蒐集狂熱。由於烹飪是自己一直以來的興趣，所以烹調經驗十分豐富，著有多本食譜。相信美食可以帶給人們幸福，因此希望能夠透過親手烹調料理，讓周遭的人可以也沈浸在美食的幸福之中。

# 《舒活草本美人飲》

## 書籍目錄

02作者序 喝茶，是一種情趣，也是一種生活方式！

04為自己找個飲茶的好理由！

08生活與茶飲的對話

Drinks 1 陽光下的美顏水 - - 美白美膚

16薰衣草菩提茶

18美顏果粒茶

19枸杞菊棗茶

桂香美顏茶

20銀耳百合紅棗茶

21去斑香柚茶

除紋茶

22微酸美顏茶

24奇異香橙優酪

鳳梨蘋果汁

25小麥胚芽草莓汁

活力蔬果汁

26美人嚴選強效配方

Drinks 2 美食後的窈窕水 - - 纖體瘦身

30山楂普洱加味茶

32窈窕瘦身茶

33瘦身豐胸茶

瘦臉茶

34消脂茶

塑腰茶

35芭樂瘦身茶

三葉茶

36玫瑰蜜棗茶

37纖體塑身茶

瘦身茶

38纖體茶果汁

低卡水果奶

39去脂多多

活力蔬果汁

40美人嚴選強效配方

Drinks 3 生活中的健康水 - - 消暑解毒

44不老茶

46杏菊飲

47柳橙綠茶

淨化排毒茶

48平衡抗老茶

50補氣瘦身茶

51養肝排毒茶

養生茶

52三花解毒茶

54玫瑰茉莉綠茶

薄荷甘草茶

55椰香奶茶

## 《舒活草本美人飲》

青綠優酪汁

56小黃瓜蘋果汁

57高C果汁

蕃茄芹菜汁

58美人嚴選強效配方

Drinks 4 下班後的活力水 - - 舒壓放鬆

62活力茶

64香氛解鬱茶

65薰衣草薄荷茶

清心茶

66活絡茶

68香檸菩提茶

69橄欖茶

醒腦茶

70桑菊茶

72香柚蘋果汁

雙瓜甜汁

73木瓜蜜乳汁

提神蔬果汁

74美人嚴選強效配方

76編輯後記

# 《舒活草本美人飲》

## 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)