

《《不可不知的茶道养生配方》》

图书基本信息

书名：《《不可不知的茶道养生配方》》

13位ISBN编号：9787121299283

出版时间：2016-10

作者：慢生活工坊编著

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

《《不可不知的茶道养生配方》》

内容概要

1.85帖茶道养生茶包配方，针对女人、男人、老人、孩子的生理特点和需求，守护全家健康。

2.功能索引，能非常方便快速地找到适合的茶包。

3.最后一章精选家庭紧急情况下的应急小偏方，将茶包配方的功效发挥到至极。

4.详细介绍配方原料的形态特征、药用部位、功效、禁忌等。

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶不仅是一种能够解渴的饮品，还具有很多养生和保健功效。而且，茶叶不仅单独饮用具有效果，和一些其他原料一同冲泡也有奇妙的作用。

本书共分七章，首章介绍茶叶中的有效成分，第二章综述茶叶功效及饮茶禁忌等，第三章至第六章分别针对不同人群（包括女性、老人、男性、儿童）提供了不同的茶包配方，最后一章更是针对家庭紧急情况介绍了应急茶包偏方。全书囊括了百余种茶包配方，每个配方介绍了原料、泡法、功效、禁忌等，并配有原料单品以及冲泡后的效果图。

《《不可不知的茶道养生配方》》

作者简介

慢生活工坊是由国内一群爱茶爱、爱园艺、爱生活的志同道合者，团队的宗旨是崇尚自然、慢生活，做好玩儿又有意义的事，努力让身边的生活充满情趣。

《《不可不知的茶道养生配方》》

书籍目录

第一章 茶叶中的有效成分

| | |
|------------------|----|
| 茶叶中的健康小天使..... | 3 |
| 好喝不苦——茶叶也能当药喝9 | |
| 茶叶功效多，医生远离我..... | 10 |
| 四季饮茶大不同..... | 14 |

第二章 中国养生名茶

| | |
|--------------|----|
| 代表性茶叶种类..... | 16 |
| 中国十大名茶..... | 19 |
| 饮茶十大禁忌..... | 24 |

第三章 女性专用的茶包配方

| | |
|--------------|----|
| 山楂益母草茶..... | 26 |
| 蜂蜜芦荟茶..... | 28 |
| 珍珠绿茶..... | 29 |
| 红茶奶茶..... | 30 |
| 大黄茶..... | 33 |
| 冬瓜皮荷叶茶..... | 35 |
| 诃子皮生姜茶..... | 37 |
| 何首乌丹参茶..... | 38 |
| 三红茶..... | 41 |
| 山楂茴香茶..... | 42 |
| 柠檬红糖茶..... | 45 |
| 芦荟鲜果茶..... | 46 |
| 鱼腥草蒲公英茶..... | 49 |
| 桃李冰糖茶..... | 51 |
| 罗汉果抗痘茶..... | 52 |
| 黄芪当归茶..... | 55 |
| 当归益母茶..... | 56 |
| 桃仁双红茶..... | 58 |
| 三花茶..... | 59 |
| 姜枣红糖茶..... | 61 |

第四章 老人专用的茶包配方

| | |
|-------------|----|
| 菖蒲茉莉茶..... | 65 |
| 山楂冬瓜茶..... | 66 |
| 菊槐双花茶..... | 67 |
| 桂圆茉莉茶..... | 68 |
| 金盏菊苦丁茶..... | 71 |
| 牛膝白芍茶..... | 73 |
| 苹果蜂蜜茶..... | 74 |
| 香橙木瓜茶..... | 75 |
| 决明子荷叶茶..... | 76 |
| 山楂白菊茶..... | 78 |
| 冬瓜皮山楂茶..... | 80 |
| 山楂菊花茶..... | 81 |
| 罗布麻茶..... | 82 |
| 二草茶..... | 84 |
| 枸杞菊花茶..... | 86 |
| 龙胆草茶..... | 88 |

| | |
|--------------|-----|
| 杜仲茶..... | 90 |
| 丹参茶..... | 91 |
| 醋茶..... | 92 |
| 何首乌茶..... | 93 |
| 参芪陈皮茶..... | 95 |
| 芝麻核桃茶..... | 97 |
| 第五章男性专用的茶包配方 | |
| 龙胆橄榄茶..... | 100 |
| 鲜果茶..... | 101 |
| 黑豆甘草茶..... | 103 |
| 枳椇子茶..... | 105 |
| 藿香双花茶..... | 106 |
| 金桔绿茶..... | 108 |
| 薄荷绿茶..... | 109 |
| 薄荷三花茶..... | 110 |
| 党参红枣茶..... | 111 |
| 桂花提神茶..... | 113 |
| 桑叶菊花茶..... | 115 |
| 莲子绿茶..... | 117 |
| 人参茯苓茶..... | 118 |
| 茉莉薰衣草茶..... | 120 |
| 薰衣草洋甘菊茶..... | 121 |
| 桂圆枸杞茶..... | 123 |
| 桂圆茉莉花茶..... | 124 |
| 菟丝子茶..... | 125 |
| 桑葚茶..... | 127 |
| 桑菊山楂茶..... | 128 |
| 薄荷胖大海茶..... | 129 |
| 玫瑰普洱茶..... | 131 |
| 黄芪茉莉茶..... | 132 |
| 第六章儿童专用的茶包配方 | |
| 鱼腥草桔梗茶..... | 134 |
| 麦芽红茶..... | 135 |
| 菊花绿茶..... | 136 |
| 葱姜陈皮茶..... | 137 |
| 香菜陈皮茶..... | 138 |
| 梨皮萝卜皮茶..... | 139 |
| 银耳茶..... | 140 |
| 百合天冬茶..... | 141 |
| 甜瓜茶..... | 142 |
| 紫苏叶羌活茶..... | 143 |
| 桑菊梨皮茶..... | 145 |
| 山楂二麦茶..... | 146 |
| 第七章应急茶包小偏方 | |
| 姜丝绿茶..... | 148 |
| 无花果茴香茶..... | 149 |
| 茴香盐茶..... | 150 |
| 桂花蜜酱茶..... | 151 |
| 雪莲花茶..... | 152 |

《《不可不知的茶道养生配方》》

| | |
|--------------|-----|
| 马鞭草金盏菊茶..... | 153 |
| 橘皮甘草鲜柠茶..... | 154 |

《《不可不知的茶道养生配方》》

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