

《中华茶养生便典》

图书基本信息

书名：《中华茶养生便典》

13位ISBN编号：9787506293709

10位ISBN编号：7506293706

出版时间：2009-1

出版社：世界图书出版公司

作者：王敏华

页数：410

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

《中华茶养生便典》

内容概要

《中华茶养生便典》收录几百个特色多效的茶方、茶膳，各种风味在家轻松DIY。百药之王。一日无茶则滞，三日无茶则病。中国在一千多年前就用到茶叶，主要是作为一种草药，每种茶叶各不相同，冲泡的方式更是因地制宜，更别说丰富多变的茶具。

书籍目录

第1章 自然多效的茶饮 茶叶的营养成分 茶叶的有效成分 茶叶的保健作用 茶叶妙用美容 茶的香味 茶的色泽 花草茶与药茶 花茶与花草茶 简便的茶包第2章 基本茶材 绿茶 龙井茶 碧螺春 黄山毛峰 擂茶 信阳毛尖 茉莉花茶 庐山云雾茶 桂林毛尖 桂平西山茶 太平猴魁 都匀毛尖茶 紫阳茶 六安瓜片 开化龙顶 竹崎青茶 凌云白毛茶 安吉白茶 雨花茶 无锡毫茶 兰花茶 龟山岩绿茶 前岗辉白茶 敬亭绿雪 江山绿牡丹 临海蟠毫 径山茶 湘波绿茶 华顶云雾茶 婺源绿茶 恩施玉露 乌龙茶 凤凰单枞茶 铁观音 武夷岩茶 冻顶乌龙茶 红茶 祁门红茶 滇红 九曲红梅 茶 坦洋工夫 政和工夫 黄茶 蒙顶茶 霍山黄芽 君山银针 白茶 白牡丹 白毫银针 寿眉 黑茶 普洱茶 苦丁茶第3章 花草茶材 荷叶 枸杞子 菊花 胖大海 鼠尾草 山楂 肉桂 大枣 桑葚 益母草 麦芽 人参 干姜 桂圆 板蓝根 冬虫夏草 仙草 车前草 绞股蓝 成丰草 芝麻 紫苏 白茅根 松子 薏苡仁 杏仁 桂花 银杏 薰衣草 马郁兰 迷迭香 玫瑰 薄荷 马鞭草 茴香 百里香 菩提子 紫罗兰 玉竹 白花蛇舌草 金盏花 决明子 金银花 飞燕草 茉莉花 洛神花 爱尔兰之春 陈皮 夏枯草 香蜂叶 花语 绿袖 杰西卡 棕榈阳光 乌梅 伊丽莎白 放肆情人 清秀佳人 巴黎香榭 蓝色忧郁 黑森林 柠檬甜香 欧陆风情 洋甘菊 出水芙蓉 甜妈妈 玫瑰果 无忧果 倾国梦幻 减脂叶 粉红玫瑰花 欧石楠 柠檬草 玳玳花 紫屋魔恋 甜菊叶 苹果花第4章 茶具 按材质分类 瓷质茶具 陶土茶具 玻璃茶具 金属茶具 漆器茶具 搪瓷茶具 竹木茶具 按功用分类 茶室四宝 茶具细件第5章 功能保健茶方 家庭保健 减肥瘦身 减压排毒 美容养颜 女性保健 四季养生 延年益寿 益智安神 五官调养 五脏调理第6章 茶疗方 呼吸系统疾病 感冒 支气管炎 肺部疾病 咳嗽 哮喘 消化系统疾病 胃炎 胃及十二指肠溃疡 腹泻 呕吐 胃下垂 胃癌 慢性结肠炎 腹痛 反胃 肝炎 呃逆 噎膈 黄疸 消化不良 痢疾 胃痛 便血 便秘 疟疾 循环及血液系统疾病 贫血 冠心病 高血压 心悸 心肌炎 低血压 泌尿、神经、内分泌系统及代谢性疾病 水肿 尿路感染 慢性前列腺炎 肾炎 糖尿病 高脂血症 肥胖症 神经衰弱 失眠 嗜睡 抑郁症 头痛 妇科及男科疾病 早泄 阳痿 阴道炎 痛经 闭经 不育 崩漏 带下 产后呕吐 产后腹痛等 妊娠呕吐 胎动不安 习惯性流产 催乳 乳腺癌 儿科疾病 小儿遗尿 小儿百日咳 小儿夏季热 小儿腹泻 小儿惊厥 小儿夜啼 小儿痘疹 小儿流涎 腮腺炎 小儿蛔虫 小儿皮肤褶皱 小儿哮喘 小儿中耳炎 皮肤病 疮痍 烧、烫伤 皮肤晒伤、过敏 皮炎、痒子等 过敏性风疹 湿疹 雀斑 其他常见病症 口臭 痔疮 跌打损伤 中暑 中毒 出血 痹症 风湿性关节炎 癫痫 眼病 鼻、口腔疾病 咽喉疾病 癌症 醉酒 脚臭第7章 茶膳 龙井茶熏鸭 龙井虾仁 龙井东坡肉 龙井氽鸡丝 君山鸡片 毛峰鸡 鸡丝碧螺春 茶味田鸡腿 碧螺鱼米 碧螺春氽虾仁 碧螺春鲜鱿 绿茶雪耳羹 绿茶莲子羹 风味盐鸭 绿茶芝麻糖 绿茶鲫鱼汤 绿茶肉丸 绿茶熏鳊鱼 信阳毛尖氽双脆 绿茶香猪排骨 八仙绿茶 绿茶肉末豆腐 绿茶乌梅粥 冻顶啤酒牛肉煲 碧螺春比萨 鱼片绿茶饭 双鸡绿茶饭 茶香银鱼 雨花蛇 银针鲍鱼 茶五仁 祁门藕 冻顶糯米饭 茶三菇 毛峰蒸鱼 红茶鸡丁 茶备豆腐汤 雨花虾 茶香鳝鱼 茶香骨 茭白豆腐 普洱白切羊肉 六安茶鸡 双花红茶粥 茶香炸茄 香片红烧肉 枣茶粥 炒米茶粥 绿茶蛤蜊汤 杞茶膏 红茶糖浆 红茶梨 糖茶李 红茶蛋 乌龙焖羊肉 茶香茄子 绿茶皮蛋粥 红茶烧鸡腿 茶香臭豆腐 红茶蒸鲈鱼 红茶牛肉 茶香牛肉 糯米茶卷 茶香炸鸡翅 茶椒蛋 冻顶鱼头汤 茶意豆香 红茶鹌鹑蛋 红茶豆腐 银针绿豆汤 龙井肉片汤 茶香肉丝 六堡茶香鸭 绿茶番茄汤 清蒸茶鲈鱼 香片蒸鱼 茉莉鱿鱼卷 龙井鸡丝饭 蛋茶炒饭 茶香布丁 雨花芝麻饼 铁观音炖鸭 观音鱼翅 兰花螃蟹 陈茗粥 姜茶粥 茶香四季豆 茶酥 茶末面包 豆沙茶饼 芋头地瓜绿茶饼 绿茶米饼 祁红排骨 八宝茶饭 茶香水饺 龙井汤圆 茶叶蛋 茶末蛋糕 茶汁挂面 茶香油饼 乌龙醉鸡 碧螺春炖白鲫 盐茶虾 正山鸡丁 铁观音栗子排骨汤 台湾肉冻 碧螺春干丝 普洱排骨 茶香熏猪排 铁观音烤羊排 白云伴月 茶饭粥 香茶饭 茶梅饭 茶爆乌花 极品鲈鱼 龙井鲜贝 茉莉牛百叶第8章 广东凉菜 茶方集锦第9章 西式茶 西式茶点 西式茶方

章节摘录

插图：、第1章 自然多效的茶饮今天的人们越来越注重日常生活起居与身体健康的关系，其实通过一些简单的茶方就可以轻松帮助增进健康，平衡营养吸收。本书结合现代营养学的新概念，荟萃了各种保健茶方，使读者居家可为，在轻松的阅读中获取饮食食疗方法，达到预防强身的效果。了解各种茶材的特性，结合自身体质，配合正确的疗法，就可以缓解病痛，缩短治疗时间，加快身体的康复。

《中华茶养生便典》

编辑推荐

《中华茶养生便典》各种风味在家轻松DIY。茶饮+茶膳+花草茶，茶养、茶疗、茶方，以茶养身，以茶防病，陶冶性情，健康妙用。

精彩短评

- 1、我很喜欢，图片很漂亮，分类分得很好，吃喝玩乐都有。
- 2、内容丰富，印刷得很漂亮，图片看起来爽心悦目，很喜欢。
- 3、全而不精，印刷还不错。
- 4、却实是本好书,内容很多,适合像我们这种业余爱好者看,不是很专业,却是兴趣而已.呵呵,而且价钱也是挺合理的.
- 5、书已送到，但没有看，帮别人买的
- 6、这种书是不是很少？
- 7、不错，可以了解到一些喝茶养生的小知识。但是后面的花茶，就不知道可以从哪买到！特别是水果茶！
- 8、老爸满喜欢的
- 9、内容详细，获益良多哦~~~
- 10、书还没看，不过全彩页的书很值，本人很相信茶养生，一定要抽空研读
- 11、这本书相对另一本茶饮的书而言，这本相对好点
- 12、还算比较全。。。对于临时想要了解些茶的知识还是蛮有帮助的~~
- 13、这本书非常不错,不仅仅有各种茶的介绍,还有各种花草茶的介绍...种类很全,还有一些日常生活中可以经常用到的健身茶,菜肴....
- 14、里面不仅讲述了如何分辨和购买茶,而且同时给出一些茶的膳食谱,很喜欢!
- 15、这两年爱上喝茶，发现这本书便买来看看。书是全彩页的，从茶的营养讲起，到茶具、保健茶方、茶疗、茶膳、西式茶，真是开卷有益！很喜欢！“寻根溯源，世界各国最初所饮的茶叶，引种的茶种，以及饮茶方法、栽培技术、加工工艺、茶事礼俗等，大部分是直接或间接由中国传承过去的。”“中医认为饮茶有清热解毒、助消化、解油腻、强心、利尿、明目、提神益思、减肥，降低血脂等多种功效。”
- 16、也许写的是中国茶养生，我想知道的果茶部分很少，茶的介绍说明不是很全，每种茶的作用更是千篇一律——简直说得能治百病！也没有写茶的混合忌讳，我还是得买其他的茶饮书来看，估计中药药性书也要买本。但这书后边居然有茶混在里边的菜谱.....怪不得恁大本又没啥内容。总之~这书不好用。
- 17、硬皮书送来时没包装好，只是草草包了一下，送到时书的四个角都凹下了。
- 18、很好的一本书，这一系列的书都不错，值得买。
- 19、内容不实用。字又小，看得很吃力，感觉很不值

《中华茶养生便典》

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