

<<最具人气花草茶精选>>

图书基本信息

书名：<<最具人气花草茶精选>>

13位ISBN编号：9787121202742

10位ISBN编号：7121202743

出版时间：2013-7

出版时间：史文丽 电子工业出版社 (2013-07出版)

作者：史文丽

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：<http://www.tushu007.com>

<<最具人气花草茶精选>>

内容概要

花草茶作为纯天然、无污染的保健饮品，越来越受到大众特别是女性朋友的推崇。

本书精选了独具魅力的花草茶推荐给您，提炼了花草茶最受人关注的保健功效，如美容、排毒、减肥等单独成章，另外还介绍了如何保健和防病治病，并有四季顺时喝花草的内容，结构上重点突出，内容全面。

在注重口感和功效的同时，书中的每一款茶饮，我们都介绍了配料以及一次冲泡的适合分量，还详细介绍了冲泡的具体步骤以及功效。

每一款花草茶食材均是唾手可得的材料，在超市和药店都能买到。

书中介绍了挑选花草茶的一些注意事项，以及饮用方面的一些禁忌和建议，希望您在饮用时注意这些细节，正确喝花草。

<<最具人气花草茶精选>>

作者简介

史文丽，营养与食品卫生学硕士，首都医科大学附属复兴医院营养科营养师，北京医学会临床营养学分会委员，从事临床营养工作20年，有着扎实的营养学基础及丰富的疾病营养治疗经验，曾撰写及发表专业学术论文多篇。

<<最具人气花草茶精选>>

书籍目录

认识美丽花草茶 什么是花草茶 / 10 花草茶的保健功效 / 10 慧眼选购花草茶 / 11 花草茶完美保存 / 12 让花草茶更好喝的搭配法 / 12 花草茶完美冲泡 / 13 女性饮茶有讲究 / 14 常见花草茶食材图鉴 / 15

PART1最受青睐的经典花草茶 简单易泡的单方独味花草茶 / 20 玫瑰花茶补血气、养容颜 / 20 菊花茶清肝明目 / 21 大麦茶促进消化 / 21 红巧梅茶美白、补益气血 / 22 五彩缤纷的复方花草茶 / 23 金盏玫瑰茶消炎、祛痘、润肤 / 23 苹果玫瑰花茶缓解抑郁、调节内分泌 / 24 玫瑰千日红茶养肝护眼、缓解疲劳 / 24 茉莉玫瑰菩提茶安神、提高睡眠质量 / 25 金银花甘草茶清火解毒、燥湿消肿 / 26 金银玫瑰茶清热去烦、生津养阴 / 27 菊桑茶消暑、缓解燥热、降低肝火 / 27 罗汉果薄荷茶缓解肺火燥咳、肠燥便秘等症 / 28 温馨时尚的下午茶 / 29 柠檬橙子茶提神醒脑、舒缓压力 / 29 玫瑰奶茶提神醒脑、消除疲劳 / 30 PART2最美容养颜的花草茶 红巧梅玫瑰茶祛斑美白、补益气血 / 32 茉莉玫瑰柠檬茶美白祛斑 / 33 桃花冬瓜仁茶防止黑色素沉淀 / 34 薰衣草茉莉茶祛斑美白 / 35 康乃馨茶调节内分泌、延缓衰老 / 35 紫罗兰茉莉玫瑰茶防止皮肤干燥、保持皮肤弹性 / 36 玉蝴蝶千日茶延缓衰老、美白肌肤 / 38 勿忘我玫瑰茶消炎靓肤、祛斑美白 / 38 桃花百合柠檬茶美白、祛斑、抗衰老 / 39 勿忘我薰衣草茶防治内分泌失调引起的青春痘 / 40 茴香茶疏肝理气、滋养肌肤 / 40 洛神果茶维持皮肤健康、美容养颜 / 41 紫罗兰花茶清火养颜、滋润皮肤 / 42 桂圆茉莉花茶补益气血、润肤美颜 / 42 玫瑰茉莉蜂蜜红茶调理气血、滋养皮肤 / 43 茉莉桂花茶补气养血、活血润肤 / 44 桃花玉蝴蝶茶美白 / 44 勿忘我菊花茶抗衰老、消炎靓肤 / 45 甘菊柠檬茶美白、保护敏感肌肤 / 46 PART3最有效排毒的花草茶 代代花茶清血、促进脂肪代谢 / 48 桃花茶促进脂褐质素的排出 / 49 菊花罗汉果茶润肠排毒、去火润肺 / 49 薰衣草桂花茶排毒消炎 / 50 洋甘菊紫罗兰茶润肠通便、排毒素 / 52 薄荷竹叶茶清热、去湿毒 / 53 菊花陈皮茶理气健脾、化痰、排毒 / 53 金盏马鞭草茶解毒、利水消肿 / 54 山楂蜜银茶清热解毒、预防各种感染 / 55 生地乌梅茶避免毒素堆积在体内 / 55 金银茉莉茶解毒化湿、利咽护胃 / 56 鱼腥草薄荷茶清热解毒 / 57 天麦二冬茶清火、润肠 / 57 杞菊乌龙茶保护肝脏，促进肝脏排毒 / 58 莲子心茶清热排毒 / 59 桑叶菊花茶排毒减肥 / 60 甘草蒲公英茶抗菌、消炎、排毒 / 61 丹参绿茶清除自由基、促进脂肪代谢 / 61 玫瑰香橙茶清肠通便、排毒素 / 62 PART4最瘦身纤体的花草茶 荷叶番泻叶茶减脂瘦身 / 64 茯苓白术荷叶茶利湿、减脂、轻身 / 65 乌龙金银花茶分解脂肪、减少脂肪堆积 / 65 勿忘我番泻叶茶减少脂肪堆积 / 66 冬瓜茶利水消肿、消脂减肥 / 67 柠檬苦瓜茶有效分解体内的脂肪 / 67 猕猴桃薄荷茶促进代谢、减少体内脂肪堆积 / 68 山楂麦冬茶防止脂肪在体内堆积 / 69 花叶茶调脾胃、消脂减肥 / 70 马鞭草迷迭香茶促进代谢、减少体内脂肪堆积 / 71 菊花陈皮乌梅茶加速代谢、减少脂肪堆积 / 72 山楂桑葚茶消食降脂 / 73 金盏苦丁茶帮助排除体内废物 / 73 代代花绿茶消脂通便，减少腹部脂肪沉着 / 74 桑菊绿茶促进葡萄糖代谢，防止肥胖 / 75 柠檬菩提茶热量低，有利于减少脂肪 / 75 七彩菊玫瑰茶消脂通便，减少腹部脂肪堆积 / 76 决明子山楂茶减脂排毒 / 77 玫瑰决明子茶防止消化不良引起脂肪堆积 / 77 薰衣草陈皮茶理气健胃，防止腹部肥胖 / 78 PART5最舒压解郁的花草茶 乌梅山楂茶行气解郁、除烦解忧 / 80 迷迭香柠檬茶振奋精神、消除疲劳 / 81 玫瑰柠檬草茶振奋精神、润肠通便 / 82 桂圆桑葚茶防止疲劳所致的耗伤心脾气血 / 83 薄荷灵芝茶镇静安神 / 83 玫瑰合欢茶解郁安神、镇静养心 / 84 柠檬薰衣草茶放松身心、消除疲劳 / 85 薄荷菊花茶兴奋大脑、促进血液循环 / 85 梅花玫瑰柠檬草茶疏肝解郁、养颜、抑菌 / 86 迷迭香薄荷茶让人精神集中、头脑清 / 88 薄荷藿香绿茶提神醒脑、缓解烦躁 / 88 菩提甘菊茶缓解压力大所致的睡眠不佳 / 89 三草灵芝茶清热败火 / 90 薰衣草罗兰茶消除眼睛疲劳、舒缓神经 / 90

PART6最适合不同季节养生的花草茶 春季 / 92 菊花栀子茶清肝火 / 92 茉莉花茶缓解春困 / 93 千日红茶对抗哮喘 / 94 芍药花茶养血疏肝 / 95 夏季 / 96 清凉薄荷茶清热消暑 / 96 百合金银花茶养阴生津 / 97 杭白菊茶生津安神 / 97 山楂甘草玫瑰茄茶解暑止渴 / 98 桂花玫瑰茶舒缓情绪 / 98 太子参麦冬五味子茶益气宁心 / 99 西瓜翠衣茶解暑热 / 99 秋季 / 100 雪梨百合冰糖饮润肺止咳、安神除烦 / 100 百合蜂蜜茶润肺安神 / 101 杏仁桂花茶缓解秋燥症状 / 102 玉竹沙参茶养阴生津、清肺火 / 102 金莲桂花茶降火润肺 / 103 冬季 / 104 罗汉果乌梅茶止咳、利咽 / 104 紫苏甜姜茶驱寒暖身 / 105 银花茶缓解风热感冒 / 105 党参紫苏茶对抗冬季气虚感冒 / 106 生姜红枣红糖茶驱寒发热 / 106 PART7最有效调和体质的花草茶 气虚体质 / 108 黄芪洋参茶补气安神 / 108 参花茶补气、活血 / 109 人参花绿茶益气养精 / 109 阳虚体质 / 110 生姜桂圆茶补充阳虚引起的不适 / 110 紫苏叶生姜茶驱寒暖阳 / 111 杜仲茶温助肾阳

<<最具人气花草茶精选>>

/ 111 阴虚体质 / 112 玉竹桑葚茶调理阴虚体质 / 112 麦冬菊花茶滋阴生津 / 113 西洋参茶养阴扶气 / 113 痰湿体质 / 114 苦丁栀子红巧梅茶清利湿热 / 114 陈皮党参麦芽茶健脾去湿 / 115 麦芽山楂茶适用于体型肥胖的痰湿体质者 / 115 湿热体质 / 116 陈皮车前草茶去湿行气 / 116 薏苡仁荷叶茶利水渗湿 / 117 金银花茶清热解毒、去湿 / 117 血瘀体质 / 118 红花三七花茶活血化瘀 / 118 丹参茶缓解胸腹疼痛 / 119 山楂三七茶缓解血瘀所致的肠胃不适 / 119 气郁体质 / 120 合欢山楂茶疏通心气 / 120 玫瑰金盏菊茶理气解郁 / 121 山楂洛神茶舒缓情绪 / 121 特禀体质 / 122 紫苏菊花茶抗过敏 / 122 PART8最调养脏腑的花草茶 养心 / 124 桂圆莲子茶补心安神 / 124 菩提甘菊薄荷茶清心安神 / 125 五味子茶保护心脏 / 125 润肺 / 126 百合枇杷叶茶清疏肺气 / 126 苹果雪梨茶滋阴润肺 / 127 二参润肺茶生津养肺 / 127 护肝利胆 / 128 梅花玫瑰茶疏肝利胆 / 128 薄荷菊花枸杞茶清肝去火 / 129 菊花枸杞茶疏肝理气、养肝明目 / 129 健脾胃 / 130 薰衣草丁香茶和健脾 / 130 大麦山楂茶健脾胃 / 131 桂花茶缓解胃肠不适 / 131 清肠 / 132 胖大海茶刺激肠蠕动 / 132 杏仁当归茶润肠通便 / 133 乌梅芡实茶缓解胃肠不适 / 133 保养肾气 / 134 核桃红茶补肾阳 / 134 菊花人参茶补肾养精 / 135 枸杞叶茶养阴益肾 / 135 调养气血 / 136 红枣玫瑰花茶补气养血 / 136 PART9最有效防治常见病的花草茶 高血压 / 138 绞股蓝茶降压平压 / 138 决明子茶稳定血压 / 139 决明子荷叶茶缓解肝火亢盛型高血压 / 139 山楂茶持久降压 / 140 夏枯草茶去火降压 / 140 菊花山楂罗布麻茶清火、降压 / 141 糖尿病 / 142 金盏花苦丁茶降血脂, 预防糖尿病并发症 / 142 黄芪山药茶辅助治疗糖尿病 / 143 苦瓜薄荷茶有效降糖 / 143 绞股蓝苦瓜茶降血糖 / 144 甜菊叶茶稳定血糖 / 144 西洋参灵芝茶预防并发症 / 145 高脂血症 / 146 桂花荷叶茶降脂降胆固醇 / 146 普洱菊花茶降血脂 / 147 银花山菊茶抑制胆固醇吸收 / 147 苦丁茶增加血流量 / 148 三花茶理气调脂 / 148 玫瑰茄玫瑰茶减少脂肪沉着 / 149 感冒 / 150 生姜红糖茶对抗风寒感冒 / 150 连翘金银花茶对抗风热感冒 / 151 薄荷甘草茶缓解感冒咳嗽 / 151 咳嗽 / 152 生姜橘皮茶止咳理气 / 152 百合花茶镇静止咳 / 153 贫血 / 154 黄芪当归茶补气养血 / 154 莲子红枣茶安神补血 / 155 迷迭香玫瑰茶行气养血 / 155 便秘 / 156 菊槐茉莉茶泻火、通便 / 156 苹果绿茶缓解轻度便秘 / 157 桃花蜜茶缓解燥热便秘 / 157 腹泻 / 158 党参红枣茶可治疗腹泻 / 158 石榴皮茶止泻驱虫 / 159 紫苏甘菊茶消炎止泻 / 159 月经不调 / 160 益母草玫瑰茶活血调经 / 160 当归白芍茶调经止痛 / 161 月季代代花茶行气活血、调经止痛 / 161 痛经 / 162 白芍姜糖茶散瘀止痛 / 162 炮姜红花茶温经止痛 / 163 益母草生姜茶去淤、止痛 / 163 失眠 / 164 薰衣草罗兰玫瑰茶改善睡眠 / 164 酸枣仁茶安神静心 / 165 菩提叶茶安神助眠 / 165 咽炎 / 166 胖大海菊花麦冬茶清咽润喉 / 166 PART10最美味的花草美食和佐茶小点 花草美食 / 168 玫瑰香粥 / 168 桃花粥 / 169 人参炖全鸡 / 169 栗子杜仲鸡爪汤 / 170 益母草煮鸡蛋 / 170 茉莉乌鸡补血汤 / 171 佐茶小点 / 172 豆沙春卷 / 172 红豆南瓜糕 / 173 麻球 / 173 红糖瓜子仁饼干 / 174 蛋黄饼干 / 175 海苔饼干 / 175 草莓蛋糕卷 / 176

<<最具人气花草茶精选>>

章节摘录

版权页：插图：从市场购买了品质较好的花草茶，但是要经过一段时间才能饮用完毕，那么这段时间该如何保存花草茶呢？

密封保存 花草茶常以玻璃纸袋装销售，包装密闭性不足，开封后，即使用夹子夹住保存，也容易受潮、串味。

因此，一般家庭可以选择用透明的玻璃密封罐保存，同时，要保证罐子清洁、干燥、无异味，以便防潮、防虫、不变味。

避免混放 每种花草都有自身特殊的香味，而且它们会相互吸收香味，如果混放在一起，气味会相互走串，影响花草原本的品质。

另外，购买日期不同的同种类花草也应分开保存，以免影响新买的花草茶的芳香气味。

放在合适地点 花草茶的最佳存放地点是避光、干燥、通风的地方。

千万不要放进冰箱，那里虽然温度低，但是冰箱内食品较多较杂，很容易串味。

值得注意的是，无论多么好的保存条件，时间长了，花草茶的风味还是会损失。

因此，为了能品尝花草茶清新的自然风味，一次购买不宜过多，买回后应尽快饮用。

长期喝花草茶，如果只有一个喝法，实在是既单调又乏味，加入其他材料，合理搭配；中泡花草茶，可以得到口味和营养的双重收获。

花草与花草搭配 花草可以单独泡饮，也可以不同口味的花草相互搭配冲泡，这样既能调补口味，保健价值也更能相得益彰，花草之间的混搭泡法一般也称为复方花草茶饮。

花草与药草搭配 花草中有很多具有药用功效的品种，材料主要是草本植物的茎和叶，因此，这些花草也被称做药草，比如黄芪、当归、西洋参、五味子、决明子等。

花草和药草搭配 饮用具有明显的防病祛病功效。

花草与水果搭配 将不同的花草配以鲜美水果，就成为当下比较流行的花果茶了。

花果茶在冲泡后仍能保持花果原有的风味，长期饮用也能清热解毒、镇痛消肿、养脾胃、止泻等。

<<最具人气花草茶精选>>

编辑推荐

《最具人气花草茶精选》在注重口感和功效的同时，书中的每一款茶饮，我们都介绍了配料以及一次冲泡的适合分量，还详细介绍了冲泡的具体步骤以及功效。

每一款花草茶食材均是唾手可得的材料，在超市和药店都能买到。

书中介绍了挑选花草茶的一些注意事项，以及饮用方面的一些禁忌和建议，希望您在饮用时注意这些细节，正确喝花草。

<<最具人气花草茶精选>>

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:<http://www.tushu007.com>