

<<四季温馨花草茶>>

图书基本信息

书名：<<四季温馨花草茶>>

13位ISBN编号：9787121202797

10位ISBN编号：7121202794

出版时间：2013-7

出版时间：王晶 电子工业出版社 (2013-07出版)

作者：王晶

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>

<<四季温馨花草茶>>

内容概要

花草茶已经是现代生活的时尚新追求，而花草茶并不是“徒有其表”的，它不光能给人视觉的美好享受，还含有很多营养成分。

本书以四季为序，根据各季节的不同需求，向读者介绍应该喝什么花草茶。

春天喝一杯花草茶，养肝脏、理脾胃、补气血、缓春困、防过敏；夏天喝一杯花草茶，安心神、调肠胃、清火利湿；秋天喝一杯花草茶，滋肺阴、止咳喘、生津液、祛燥热；冬天喝一杯花草茶，补肾阳、祛寒气、暖胃部、防感冒。

本书还介绍了花草茶的挑选、保存、搭配、泡法、适合人群等知识，让您轻松冲泡花草茶，保养身心。

<<四季温馨花草茶>>

作者简介

王晶，女，第二军医大学营养学硕士，现为解放军第309医院营养科主治医师，有较丰富的临床经验。在《第二军医大学学报》《重庆医科大学学报》《人民军医》《现代预防医学》《中国老年学杂志》《实用预防医学》《医疗卫生装备》等报刊和杂志上发表多篇专业论文。

在《糖尿病之友》《糖尿病天地》《生命时报》《健康时报》《中国食品杂志》《育儿生活》等报刊和杂志上发表20余篇文章。

编写《蜂胶保健与防病治病妙用》《养生豆浆》《滋补汤粥》《食物科学搭配与食疗方》《美容养颜特效食谱》《祛火调理特效食谱》等多部著作。

参与国家自然科学基金项目、第二军医大学青年基金研究工作，有一定的科研能力和经验。

参与过公共营养师的培训，对营养教学与家庭营养知识的普及与提高有较丰富的经验。

<<四季温馨花草茶>>

书籍目录

花草茶的点点滴滴 什么是花草茶 / 9 花草茶的营养成分 / 11 “精挑细选”花草茶 / 12 妥善保存花草茶 / 13 花草茶材料的搭配 / 14 泡花草茶不可缺少的“配角” / 15 花草茶得这么泡 / 16 看体质, 喝花草 / 18 花草茶的小禁忌 / 19 常用花草茶材料 / 20 第一章春季花草茶——养肝补血, 调理脾胃 养护肝脏 菊花枸杞乌龙茶养肝降脂 / 26 梅花玫瑰茶疏肝利胆 / 27 菊花茶清肝明目 / 28 菊花参茶清肝明目 / 28 杭白菊茶养肝明目 / 29 芍药花茶养血疏肝 / 30 代代花茶疏肝理气 / 30 决明子绿茶清肝明目 / 31 菊花栀子金钱草茶清肝利胆 / 32 三花茶疏肝理气 / 33 调理脾胃 山楂银耳茶健脾开胃 / 34 红枣山楂三七茶 补血健脾 / 35 陈皮党参麦芽茶健脾和胃 / 36 太子参乌梅茶健脾益气 / 36 茉莉花桂花茶暖胃健脾 / 37 山楂麦芽茶健脾开胃 / 38 山楂洛神茶健脾消积 / 38 陈皮甘草茶健脾益气 / 39 补养气血 黄芪当归茶补气养血 / 40 党参红枣茶补血益气 / 41 玫瑰花生奶茶理气养血 / 42 玫瑰人参花茶补气活血 / 42 红枣玫瑰茶补气养血 / 43 红枣红茶养血活血 / 44 红豆养血茶补气养血 / 44 玫瑰干日红茶补气养血 / 45 红枣枸杞茶养血补肾 / 46 玫瑰茶行气活血 / 46 玫瑰参枣茶调养气血 / 47 缓解春困 茉莉玫瑰菩提茶改善睡眠 / 48 茉莉花茶养阳、消除春困 / 49 薄荷菊花茶提神醒脑 / 50 迷迭香薄荷茶清凉醒脑 / 50 柠檬薰衣草茶醒脑减肥 / 51 保养皮肤 桂花绿茶滋养皮肤 / 52 甘菊柠檬茶美白润肤 / 53 熟地白芍茯苓茶养血护肤 / 54 玉竹桑葚枣茶美容护肤 / 54 芦荟红茶滋润皮肤 / 55 枸杞党参茶润泽皮肤 / 56 葡萄绿茶滋养肌肤 / 56 薰衣草芦荟茶排毒护肤 / 57 防治过敏 甘草金盏蒲公英茶抗过敏 / 58 薄荷荆芥茶防治皮肤过敏 / 59 紫苏菊花茶消炎、抗过敏 / 59 桂花黄芪茶缓解机体过敏反应 / 60 甘草红茶抗菌消炎 / 60 第二章夏季花草茶——祛湿防暑, 养心为主 养心安神 菩提甘菊薄荷茶清凉静心 / 62 桂圆桑葚茶补心安神 / 63 灵芝茶补气安神 / 64 桂圆莲子茶养心安神 / 64 生脉茶益气宁心 / 65 莲子绿茶清心去火 / 66 菊花麦冬茶养心醒脑 / 66 枸杞百合茶清热安神 / 67 迷迭香玫瑰茶养心安神 / 68 灯芯草竹叶茶除烦安神 / 69 调养肠胃 洋甘菊紫罗兰决明茶润肠排毒 / 70 决明子茶润肠通便 / 71 乌梅金银花茶缓解肠炎 / 72 苹果绿茶通便消炎 / 72 藿香茶调理肠胃 / 73 乌梅芡实茶辅助治疗结肠炎 / 74 山楂茶活血消食 / 74 洛神玫瑰果茶辅助治疗消化不良 / 75 清热去火 苦丁栀子红巧梅茶清热去火 / 76 黄芩栀子茶清火凉血 / 77 栀子黄连茶清三焦火 / 78 金银花地榆茜草茶清热去火 / 78 什锦果茶生津去火 / 79 莲子心甘草茶去火补气 / 80 金莲桂花茶清热降火 / 80 桑叶菊花茶清火消炎 / 81 利湿排毒 茅根绿茶利尿排毒 / 82 玫瑰柠檬草茶润肠排毒 / 83 冬瓜干姜茶清暑利湿 / 84 薄荷竹叶茶利水排毒 / 84 柠檬菩提茶杀菌消毒 / 85 金盏马鞭草茶清热解毒 / 86 薄荷藿香绿茶化湿理气 / 86 桃花茶通便排毒 / 87 桂花荷叶茶利湿排毒 / 88 参芪薏米茶利尿排毒 / 89 消暑生津 解暑薄荷茶清热解暑 / 90 西瓜翠衣茅根茶解暑降压 / 91 柠檬普洱茶消暑提神 / 92 胡萝卜马蹄茶解暑消食 / 92 草莓绿茶生津解暑 / 93 酸梅汤消暑止渴 / 94 柠檬冰红茶祛暑清热 / 94 抗疲劳凉茶消暑生津 / 95 冰淇淋花果茶消暑解渴 / 96 第三章秋季花草茶——防燥滋阴, 润肺为首 滋阴润肺 苹果蜜桃茶润肺化燥 / 98 萝卜茶清肺热 / 99 二参茶滋阴补肺 / 100 百合蜂蜜茶滋阴润肺 / 100 百合枇杷叶茶养阴润肺 / 101 百合合欢枸杞茶清肺理气 / 102 紫苏党参茶理气暖肺 / 102 康乃馨茶除燥润肺 / 103 银耳红枣茶滋阴润肺 / 104 红枣生姜茶护肺养血 / 105 止咳化痰 百合金银花茶润肺止咳 / 106 款冬花紫菀绿茶润肺镇咳 / 107 甘草天冬茶祛痰止咳 / 108 杏仁甘草芝麻茶止咳平喘 / 108 金银花麦冬甘草茶化痰提气 / 109 款冬花枇杷茶化痰止咳 / 110 干日红茶祛燥化痰 / 110 苹果雪梨茶清肺止咳 / 111 杜鹃花茶止咳镇咳 / 112 雪梨百合冰糖饮润肺止咳 / 113 紫苏枇杷茶清肺止咳 / 114 杏仁桂花茶清肺止咳 / 115 生津利咽 胖大海薄荷茶清利咽喉 / 116 桑叶菊花玉竹茶清肺利咽 / 117 金莲花茶治疗咽喉疾病 / 118 柠檬茶生津利咽 / 118 罗汉果茶利咽止咳 / 119 野菊茉莉花茶抗菌消炎 / 120 胖大海菊花麦冬茶清咽润喉 / 120 罗汉果乌梅甘草茶生津止咳 / 121 决明子玉蝴蝶茶利咽清嗓 / 122 苦瓜薄荷茶清咽利喉 / 122 玉蝴蝶罗汉果薄荷茶生津润喉 / 123 紫罗兰花茶止痛护嗓 / 124 金橘橙子茶润喉生津 / 125 清热祛燥 菠萝茶清热生津 / 126 金银花百合菊花茶散风清热 / 127 菊花陈皮乌梅茶润燥生津 / 128 熟地麦冬茶清热养阴 / 128 蜂蜜柚子茶润燥化痰 / 129 西洋参莲子茶清热生津 / 130 二冬五味茶滋阴润燥 / 130 菊槐茉莉茶清热凉血 / 131 玉竹沙参麦冬茶养阴生津 / 132 第四章冬季花草茶——滋养防寒, 补肾为重 滋补肾 桑葚茶滋阴养肾 / 134 桑葚女贞子旱莲草茶补肾养发 / 135 黑芝麻茶提高人体耐寒力、补肾 / 136 桂圆茉莉花茶温气补肾 / 136 五味子红枣茶补肾养心 / 137 人参花杭白菊枸杞茶补肾益气 / 138 菟丝子桑葚党参茶滋阴补肾、补气 / 138 金银花莲心茶益肾补虚 / 139 杜仲茶补肾保健 / 140 五味子松树

<<四季温馨花草茶>>

仁茶补肾养血 / 140 枸杞桂圆茶补肾壮阳 / 141 人参康乃馨茶强身补肾 / 142 核桃红茶补肾益气 / 143 防寒暖胃 老姜红茶散寒暖胃 / 144 甜菊桂圆茶祛寒健脾 / 145 紫苏姜糖茶补血暖身 / 146 茯苓蜂蜜茶提供热量 / 146 白芍姜糖茶活血抗寒 / 147 炮姜红花茶活血祛寒 / 148 牛奶祁门红茶耐寒暖胃 / 149 预防口腔溃疡 金银花蒲公英茶去火消炎 / 150 生地莲心甘草茶防治口腔溃疡 / 151 蒲公英茶降火消炎 / 152 鱼腥草薄荷茶消炎排毒 / 152 薰衣草丁香茶抗菌镇痛 / 153 对抗感冒 葛根茶缓解风热感冒引起的疼痛 / 154 玉兰花玉蝴蝶茶缓解风寒感冒症状 / 155 西洋参三七茶增强抵抗力 / 156 板蓝根茶防治流行性感
冒 / 156 薄荷甘草参茶辅助治疗风热感冒 / 157 连翘金银花茶对抗风热感冒 / 158 桃花玉蝴蝶茶提高抵抗力 / 159 预防常见慢性病 桑叶山楂茶降血脂 / 160 丹参绿茶扩张冠状动脉, 改善心脏功能 / 161 山楂红花茶活血化瘀, 疏通心血管 / 162 生地麦冬茶缓解心绞痛 / 162 金盏花苦丁茶辅助治疗高血压 / 163 决明子荷叶茶降血压 / 164 菊花山楂罗布麻茶降胆固醇 / 164 红花三七花茶活血通经 / 165 西洋参灵芝茶治疗心脏疾病 / 166 山楂桑葚茶消脂化积, 软化血管 / 167 普洱菊花茶扩张冠状动脉 / 168 绞股蓝苦瓜茶调节血脂 / 169 附录一: 特殊人群花草茶方推荐 适合孕妇的花草茶方 / 170 适合产妇的花草茶方 / 170 适合围绝经期妇女的花草茶方 / 171 适合老年人的花草茶方 / 171 附录二: 美容纤体花草茶方推荐 祛斑美白的花草茶方 / 172 控油祛痘的花草茶方 / 172 丰胸塑形的花草茶方 / 173 消脂减肥的花草茶方 / 173 附录三: 保健养生花草茶方推荐 护眼的花草茶方 / 174 缓解疲劳的花草茶方 / 174 醒酒解酒的花草茶方 / 174 舒缓压力的花草茶方 / 174 抗衰除皱的花草茶方 / 175 养发护发的花草茶方 / 175 改善睡眠的花草茶方 / 175 缓解耳鸣的花草茶方 / 175 防治鼻炎的花草茶方 / 176 对抗湿疹的花草茶方 / 176 治疗牙周炎的花草茶方 / 176

<<四季温馨花草茶>>

章节摘录

版权页：插图：玫瑰花生奶茶 玫瑰花鲜品5朵，花生仁25克，牛奶250毫升。

1.将所有材料一起放入搅拌机中搅拌，使材料均匀而细碎。

2.把搅好的材料倒入锅中，小火煮，直到沸腾，关火，倒入杯中，待温热后饮用。

功效特色 玫瑰花具有调理气血的功效。

花生具有补血的功效。

牛奶具有养血安神的功效。

人群宜忌 适合贫血的人饮用，但三高人群不要饮用。

玫瑰人参花茶 人参花2克，玫瑰花2朵，金盏菊1朵，黄芪3克。

将所有材料一起放入杯中，再将沸水冲入，然后盖上盖子闷泡约5分钟就可以饮用了。

功效特色 人参花具有补气强身、延缓衰老的功效。

玫瑰花具有行气活血的功效。

金盏花具有消炎凉血的功效。

黄芪具有补气升阳、利尿消肿的功效。

人群宜忌 适宜疲乏无力、面色淡白、血行不畅的人饮用。

不过月经期女性就不要饮用了。

<<四季温馨花草茶>>

编辑推荐

《四季温馨花草茶》还介绍了花草茶的挑选、保存、搭配、泡法、适合人群等知识，让您轻松冲泡花草茶，保养身心。

<<四季温馨花草茶>>

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